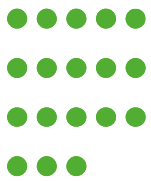


Bewegung verbindet – Interkommunaler Bewegungspfad im Landkreis Gießen

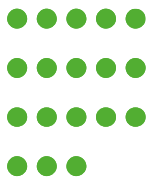
*Ein Projekt zur Förderung von Alltagsbewegung in der
Region*

Lara Götz, Bewegungskordinatorin im Landkreis Gießen, Fachdienst Schule und Sport



Inhalt

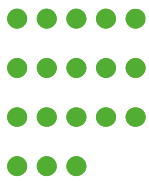
- AlltagsTrainingsProgramm
- ATP-Bewegungspfad
- Umsetzung und Förderung
- Praxisbeispiel: ATP-Bewegungspfad zwischen Allendorf und Treis
- Bewerbung
- Herausforderungen
- ATP-Pfade im Landkreis Gießen



Definition

AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

- Baustein des Präventionsprogramms des BIÖG zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen
- Integriert in Portal „Gesund & aktiv älter werden“
- Bewegungsangebot für Menschen ab 60 Jahren
- Ziel: **möglichst alltagsnah** darin unterstützen, die Gesundheit durch mehr körperliche Aktivität zu erhalten
- Nutzung des Alltags als Trainingsmöglichkeit
- Gesund aktiv älter werden: AlltagsTrainingsProgramm (ATP)



Definition

ATP-Bewegungspfad

- Abgeleitet aus dem AlltagsTrainingsProgramm
- Elf Schilder (eine Startbeschreibung, zehn Übungen)
- Niederschwellige Übungen
 - Ohne Hilfsmittel durchführbar
 - Keine Vorkenntnisse notwendig
 - Leicht umsetzbar
 - Keine Einweisung durch ÜL notwendig

Herzlich willkommen auf dem ATP-Bewegungspfad!

Auf dem ATP-Bewegungspfad lernen Sie 10 einfache Übungen kennen, die Sie hier direkt durchführen können. Alle Übungen sind dem qualitätsgeprüften AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entnommen und helfen Ihnen, Ihren Körper zu mobilisieren, Ihre Muskeln zu kräftigen und Ihr Gleichgewicht zu verbessern.

Es gibt viele gute Gründe sich regelmäßig zu bewegen:

- ✓ Sie stärken Ihr Immunsystem
- ✓ Sie bleiben geistig länger fit
- ✓ Sie bauen Stress ab
- ✓ Sie werden feststellen: Bewegung macht Spaß!



Starten Sie mit der nächsten Übung und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Haftungshinweis: Die Verwendung der Übungsempfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr. Keine Haftung! Bei gesundheitlichen Unsicherheiten wird geraten, vorab Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu konsultieren.



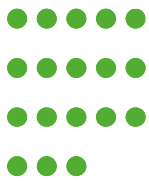
GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

ATP
AlltagsTrainingsProgramm



Nutzen Sie unsere Online-Bewegungsangebote für Zuhause.
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Foto: https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fileadmin/user_upload/bewegung/Materialien/BIOEG_ATP_Bewegungspfad-Karten_2025.pdf



Definition

ATP-Bewegungspfad

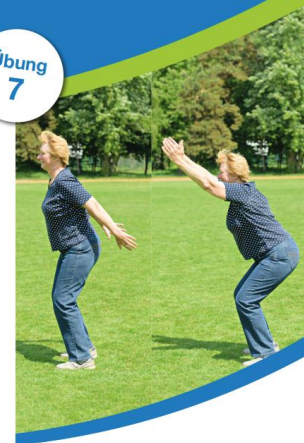
- Anbringung im öffentlichen Raum (Wald, Wanderweg, etc.)
- Gute Erreichbarkeit
- Stark frequentierte Spazierwege
- Unbefahren
- Länge von 1-2 km

ATP-Bewegungspfad

Übung
7

Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen)

- ✓ hüftbreiter, stabiler Stand
- ✓ Arme nach hinten führen
- ✓ Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig Arme nach oben führen
- ✓ Oberkörper dabei aufgerichtet lassen
- ✓ 3 x 10–15 Wiederholungen



Haftungshinweis: Die Verwendung der Übungsempfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr. Keine Haftung! Bei gesundheitlichen Unsicherheiten wird geraten, vorab Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu konsultieren.

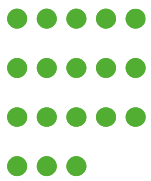


GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN



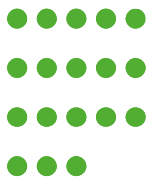
Nutzen Sie unsere Online-Bewegungsangebote für Zuhause.
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Foto: https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fileadmin/user_upload/bewegung/Materialien/BIOEG_ATP_Bewegungspfad-Karten_2025.pdf



Umsetzung und Förderung

Landkreis	➡	Vorstellung des Projekts, Kontaktherstellung, Bereitstellung und Kostenübernahme der Schilder (materialabhängig)
Kommune	➡	Erlaubnis für Installation; Aufstellen der Schilder (Bauhof) und Kostenübernahme der Pfosten (materialabhängig)
Verein	➡	bewirbt und bespielt Pfad



Praxisbeispiel: ATP-Bewegungspfad zwischen Allendorf und Treis

- Stadt Allendorf (Lumda) und Verein TSV Allendorf/Lumda
- Stadt Staufenberg und Vereine SV Staufenberg, TSV Treis
- geeigneter Weg, der beide Kommunen miteinander verbindet
 - Idee hatte Bürgermeister Schwarz der Stadt Allendorf
- Spaziergänger können sowohl von Treis als auch von Allendorf die Übungen ausführen



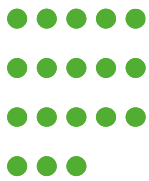
Veröffentlicht am: 06.05.2025 | Kategorien: [Schulen und Sport](#)

Erster interkommunaler Bewegungspfad im Landkreis Gießen

Fitness-Übungen für den Alltag zwischen Allendorf (Lumda) und Treis

Wer den Feldweg zwischen Allendorf (Lumda) und Treis entlang der Eisenbahnstrecke läuft, kann in seinen Spaziergang ab jetzt ein Alltagstraining einbauen und ganz leicht etwas für seine Gesundheit tun. Denn etwa alle 100 Meter steht ein Schild, das eine einfach auszuführende Übung erklärt – darunter der Einbeinstand, Kniebeugen oder Schulterkreisen.

Foto: <https://www.lkgi.de/aktuelles/schulen-und-sport/erster-interkommunaler-bewegungspfad-im-landkreis-giessen/>



Bewerbung

- Pressewirksame Eröffnung der Pfade
- Einbezug in das Vereinsprogramm oder Etablierung eines neuen Angebots
- Werbung über Social-Media-Kanäle
- Werbung bei umliegenden Einrichtungen (bspw. Seniorenheim, Café)

Staufenberger Bewegungspfad



Sommer, Sonne, Bewegung in der freien Natur
unter Anleitung

Gesunder Rücken auf dem Bewegungspfad

In den Ferien immer
Donnerstags um 18:30 Uhr
Sportpark in Staufenberg / Mainzlar.

Interesse ?

Tel. 01783 291159

Bärbel Wallenfels



SV 1899 Staufenberg



TV 05 Mainzlar

Foto: SV 1899 Staufenberg

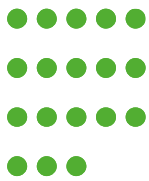


Foto: SVHattenrod

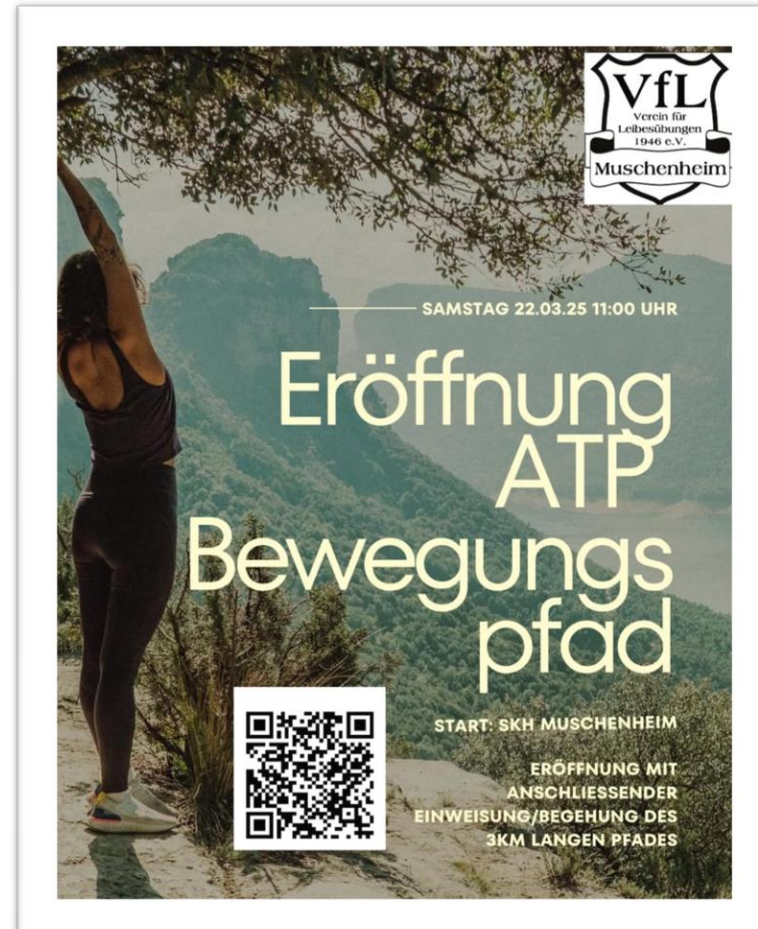
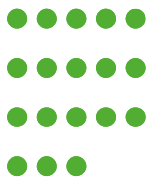
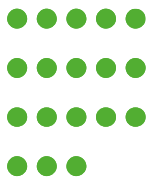


Foto: VfL Muschenheim



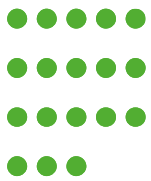
Herausforderungen

- Vandalismus
- Einschränkungen durch benötigte Genehmigung
- ungünstige Beschaffenheit des Weges
- Unklare Eigentumsverhältnisse
- Richtlinien zur Anbringung etc.



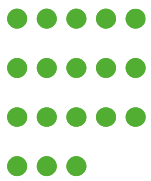
ATP-Bewegungspfade im Landkreis Gießen

- 11 ATP-Bewegungspfade
- 3 Pfade in der Umsetzung
- 4 Pfade in der Planungsphase, die sich aufgrund verschiedener Probleme zum jetzigen Zeitpunkt nicht umsetzen lassen



Kontaktdaten

- Lara Götz
Bewegungskordinatorin im Landkreis Gießen
Fachdienst Schule und Sport
- Telefon: 0641/9390-1675
- E-Mail: Lara-Sophie.Goetz@lkgi.de oder Sport@lkgi.de



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!