

Rückblick Gesamtnetzwerktreffen

(Sport-)Verein



Öffentlicher Raum



Senioren- und Pflegeeinrichtungen
(+ häusliches Umfeld)



Wesentliche
Themenschwerpunkte &
Herausforderungen



Wegweiser für Akteure im
Bereich „Bewegt älter werden“

Übergreifend identifizierte Herausforderungen/ Bedarfe aus der Praxis

- Personalmangel/ Übungsleitermangel
- Zugang und Vertrauensaufbau zur Zielgruppe
- Bereitschaft zur Verhaltensänderung



Spezielle Herausforderungen (Sport-)Verein

- Thematische Überfrachtung ehrenamtlicher Vereinsstrukturen
- Hohe Belastung des Ehrenamts – Nachwuchsgewinnung schwierig
- Verständnis/Erwartungen der Mitglieder gegenüber dem Ehrenamt
- Bürokratie in der Vereinsarbeit
- Sichtbarkeit, Kommunikation und Erreichbarkeit von Vereinen
- Aufbau einer Willkommenskultur für Menschen mit Behinderung



Wegweiser (Sport-)Verein



Sportstätten und -vereine:

- Förderung und Service für Vereine und Vereinsmitarbeitende:
[Landessportbund Hessen](#) und Hessischer Turnverband sowie regionale Vertretungen (Sportkreise, Turngaue)
- Lsb h berät bei kommunalen Sportentwicklungsprozessen
- Lsb h unterstützt durch Beratungsangebote wie bspw. Öko-Check bei Sportstättenplanungen und -sanierungen



Fördermöglichkeiten:

- Förderprogramm „[Mehr Prävention für unser SPORTLAND HESSEN - Hessen bleibt bewegt](#)“ (HMFG)
- **Förderprogramme**, u.a. HMFG: [Programm Vereinseigener Sportstättenbau](#), [Weiterführung der Vereinsarbeit](#), [Schwimmbadinvestitionsprogramm \(SWIM\)](#) – SWIMplus



Sichtbarkeit und kommunale Verankerung:

- **Übersicht Angebote, Bewegungsorte und Sportevents** auf der [Bewegungslandkarte](#) – [Bezuschussung für Vereine](#) durch den Lsb h
- **Zusammenarbeit Kommune und Sportvereine stärken**: Gemeinsame Angebote umsetzen, u.a. im öffentlichen Raum (z.B. [Sport im Park](#), Alltags-Fitness-Testungen, Bewegungsspaziergänge, Projekt „[AuF leben](#)“)



Wegweiser (Sport-)Verein



Bestehende Angebote:

- Vereine im Isb h und HTV: [Alltags-Fitness-Test](#) (AFT) und Alltags-Fitness-Test-Praxisprogramm, Sturzpräventionsprogramm und weitere Präventionssportprogramme
- Rehabilitationssportgruppen im Bereich Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie, Krebs etc. (HBRS, [Bewegungslandkarte, Filter Rehabilitation](#)) sowie Präventionssportkurse im Bereich Rücken, Herz-Kreislauf, Entspannung und Sturzprävention ([Bewegungslandkarte, Filter Präventionskurse](#))
- Lokale Angebote vor Ort von Seniorentreffs, Mehrgenerationenhäuser und weiteren kommunalen Einrichtungen

Aus- und Fortbildungen:



- [Profilausbildung „Fit und mobil“ im Alter](#) mit ZPP-zertifiziertem Präventionssportprogramm „Sturzprävention“
- Krebssportausbildung Isb h und HBRS, [Ausbildungen im Bereich Rehabilitation](#) über den HBRS
- Fortbildungen des Isb h/HTV Bewegungstreffleiterschulungen, aber auch zum [AFT](#) und AFT-PP
- [Fortbildungen](#) der Bildungsakademie des Isb h (z.B. Brainwalking und Nordic Walking bis hin zu [Yoga für Best Agers](#))
- DTB: [Fortbildungen im Bereich Ältere](#) , u.a. auch zum [ATP](#)

Wegweiser (Sport-)Verein



Teilhabemöglichkeiten:

- Schnupperangebote
- 10 er Karten bzw. Kursangebote für Nichtmitglieder
- Beratung und Qualifizierung von ÜL zum Thema „Teilhabe im Sport“ u.a. zum [Thema Inklusion](#) und „Fit für die Vielfalt“ (SJH)



Handlungsleitfäden:

- [„Ältere Menschen mit Migrationshintergrund für gesundheitssportliche Aktivität gewinnen und an einen aktiven Lebensstil binden“](#) (Bericht zum ATP-Teilprojekt im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“) – DTB, BZgA, PKV
- Factsheet [„Kommunale Bewegungsförderung: Turn- & Sportvereine als Partner“](#): Argumente und Tipps für die Zusammenarbeit zwischen Vereinen und Kommunen (DTB, Impulsgeber Bewegungsförderung)
- [Klima und Sport / Musterhitzeschutzplan für den organisierten Sport](#) (Isb h/DiSE, BMG, DOSB)



Modellprojekte:

- **Ideenpool:** [„Miteinander im Quartier“](#) (mit Filteroption Zielgruppe ältere Menschen) - BMWWSB
- [Fit und verbunden gegen Einsamkeit](#) (DOSB)
- [„Verein\(t\) gegen Einsamkeit](#) (DOSB)
- [Sport und Krebs – Bewegt bleiben](#) (Isb h)



Spezielle Herausforderungen öffentlicher Raum

- Fehlende bewegungsfreundliche Gestaltung und Planungsansätze
- Eingeschränkte Nutzungsrechte für bestimmte Flächen
- Öffnung von bestehenden Sportanlagen und -flächen
- ÜL-Mangel durch Erschließung neuer Räume nicht aufgehoben
- Barrierefreie Förderung/Finanzierung
- Abhängig von Witterungsbedingungen



Wegweiser öffentlicher Raum



Bestehende Angebote:

- Angebote des lsb h: [Sport im Park](#), [ParkSportabzeichen](#)
- [Initiative Platzwechsel – Bewege dein Leben](#) (DOSB und Team Gesundheit GmbH)
- **Im Bereich Nahmobilität:**
 - [Radfahren gemeinsam neu entdecken](#) -Fahrradrikschas (Arbeitsgemeinschaft Nahmobilität Hessen (AGNH); HMWVW) bzw. auch direkt über [Radeln ohne Alter e.V.](#)
 - Pedelec/ E-Bike Training für Senioren und Junggebliebene (z.B. wie in Wiesbaden in Kooperation von [VHS mit dem ADFC](#), oder wie im Vogelsbergkreis mit der [Verkehrswacht](#))
 - Weiterführende Infos zum sicheren Pedelec Fahren ([VCD](#))
- **Niedrigschwellige Gruppenbewegungsangebote:** Lauf- und Spaziertreffs (z.B.: [Fit in Frankfurt](#), Treffpunkt Bewegung in Kassel, Lauftreffs und [Parkrun](#))
- **Bewegungsparcours / Outdoor-Fitnessanlagen**, z.B.:
 - Bewegungsparcours in zahlreichen Städten und Gemeinden in Hessen
 - [ATP Bewegungspfad](#) (BIÖG)
 - Fitness-Locations (BARMER und DTB)
 - Bewegungsbänke (z.B. [Moveuments](#)-Fitnessbank)
 - Leihsysteme (z.B. [Sportbox](#) oder an Kiosken)
- **Übersicht Angebote, Bewegungsorte und Sportevents** auf der [Bewegungslandkarte](#) (DOSB)



Wegweiser öffentlicher Raum



Fortbildungen:

- [Profilausbildung Herz-Kreislauf des Isb h](#) mit zertifizierten Präventionssportprogrammen
- Fortbildungen im Bereich Outdoor-Fitness (z.B. „[Natural Fitness](#)“ und „[Outdoorfitness](#)“)/ FiF Buddies / Bewegungstreffleiterschulungen (Isb h und HTV), [Fortbildungen](#) der Bildungsakademie des Isb h (z.B. Brainwalking und Nordic Walking)
- DTB: [Fortbildungen im Bereich Ältere](#) und Sport im Freien



Fördermöglichkeiten:

- **Generationenübergreifende Projekte**, z.B. [Stiftung Jung & Alt](#) (solidarisches Zusammenleben der Generationen durch den Sport)
- **Bewegungsfreundliche Infrastruktur im ländlicher Raum**: Projektförderung im Rahmen der [Dorfentwicklung in Hessen](#) und Regionalentwicklung ([LEADER](#))
- **Bewegungsfreundliche Stadt- und Raumplanung: Städtebauförderung** (HMWVW), verschiedene Programme:
 - „[Sozialer Zusammenhalt](#)“, „[Wachstum und Nachhaltige Erneuerung](#)“, „[Lebendige Zentren](#)“
- **Zugänglichkeit und Barrierefreiheit**:
 - [Finanzierungsmöglichkeiten für inklusive Sportangebote](#) (Auswahl von Stiftungen, die inklusive Sport- und Bewegungsangebote fördern)
 - [Förderprogramm Begegnung, Kultur und Sport](#) (Aktion Mensch)



Wegweiser öffentlicher Raum



Handlungsleitfäden:

- Übersichtsseiten des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) „[Sport im Freien](#)“ sowie „[Hitze und Sport \(Isb h\)](#)“: Umfassende Informationen, praktische Tipps und Checklisten zur Planung und Durchführung von Sport- und Bewegungsangeboten im Freien, einschließlich rechtlicher Hinweise und Empfehlungen für verschiedene Sporträume wie Wälder, Wiesen und öffentliche Grünflächen
- Praxisnaher Leitfaden „[Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter. Ein Leitfaden zum Aufbau von begleiteten Spaziergangsgruppen](#)“ mit Anleitungen, Tipps und Materialien zum Aufbau und zur Durchführung begleiteter Spaziergruppen für ältere Menschen – von der Planung bis zur Umsetzung im Sozialraum, Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
- *In Erarbeitung*: Handlungsleitfaden für Kommunen „Bewegungsförderung im öffentlichen Raum“ durch den 4. AK des Landesprogramms SPORTLAND HESSEN bewegt



Spezielle Herausforderungen Senioren- und Pflegeeinrichtungen (+ häusliches Umfeld)

Zielgruppen & Voraussetzungen

- Heterogene Untergruppen: stationär, ambulant, Tagespflege, unterschiedliche Pflegegrade
- Hochaltrigen/Hochbetagten bei der Planung von (Weiterbildungs-) Angeboten oft nicht berücksichtigt
- Unterschiedliche kognitive & körperliche Voraussetzungen → individueller Ansatz notwendig
- Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit nehmen mit Alter zu
- Interkulturalität
- Werden Ältere mit Migrationsgeschichte berücksichtigt?

Strukturelle & organisatorische Hürden

- Personalmangel & dadurch Teilnahme an Fortbildungsangeboten erschwert
- Nachhaltige Verankerung und Implementierung von Angeboten schwierig
- Bürokratische Hürden
- Sicherheitsbedenken
- Fehlende Motivation bei Bewohnenden
- Wer stellt die Bewegungsangebote bereit – interne Akteure oder externe Anbieter?



Spezielle Herausforderungen Senioren- und Pflegeeinrichtungen (+ häusliches Umfeld)

Finanzielle Fragen

- Knappheit von Mitteln auf Landes- und inbs. kommunaler Ebene
- Unklare Kostenübernahme: Wer zahlt Trainer und Angebote?

Familie & Umfeld

- Pflegebedürftige Angehörige als stark belastete Gruppe mitdenken
- Unterstützung bei Mobilität nach dem Auto (z. B. Alternativen beim Führerscheinabgeben)



Wegweiser Senioren- und Pflegeeinrichtungen (+ häusliches Umfeld)



Bestehende Bewegungsangebote:

- Angebote des Isb h im Bereich „[Gesund älter werden bewegt](#)“
 - [Alltags-Fitness-Test](#) (AFT) und Alltags-Fitness-Test-Praxisprogramm (AFT-PP) für noch aktive Senior*innen
- Digitale Bewegungsangebote (u.a. [digitale Gesundheitswoche und Vorträge](#) des Isb h, „[Morgens gut gedehnt in den neuen Tag](#)“ (Sport Uni Kassel), [Online-Bewegungsangebote](#) des BIÖG). Zusätzliche Unterstützung durch [Di@-Lotsen und ihre Stützpunkte](#) möglich.
- [Mobilitätsförderung in Pflegeeinrichtungen: „Auf sicheren Beinen“](#) (BAG) – mehrmonatiges Projekt u.a. zur Gestaltung „bewegender“ Innen- und Außenräume sowie die Integration von Bewegungsförderung in den (Pflege-) Alltag



Fort-/ Weiterbildungen/ Qualifizierungen:

- [„moment!“](#): Niedrigschwellige Qualifizierung zum Aufbau von ambulanten und/ oder (teil-) stationären Bewegungsgruppen für Menschen mit und ohne Demenz -auch als Bildungsurlaub buchbar! (Bildungsakademie des Isb h)
- Inhouse-Schulungen in ambulanten und stationären Einrichtungen zu Gesundheitsthemen in Kooperation mit der AOK und Bahn BKK ([Bildungsakademie des Isb h](#))
- [Schulungsangebot: AGIL- aktiv geht´s immer leichter](#): kultursensibles Aktivierungsangebot für hochaltrige (teil-) pflegebedürftige Menschen im häuslichen Umfeld (Bildungsakademie Isb h)
- [Breites Trainingsangebot](#) der (Bildungsakademie Isb h): Gedächtnistraining, Hocker- und Stuhlgymnastik, [\(Rollator-\)Tanz-Kurs](#), etc.
- [Schulungen/ Fortbildungen](#) „fit für 100“ des Deutschen Instituts für angewandte Sportgerontologie e.V. (auch zum Thema Demenz)
- DTB: [Fortbildungen im Bereich Ältere](#)
- [Qualifikationsmaßnahmen für Mitarbeitende in stationären Pflegeeinrichtungen](#) zur Prävention der AOK und Bahn BKK; online und in Präsenz



Wegweiser Senioren- und Pflegeeinrichtungen (+ häusliches Umfeld)



Fördermöglichkeiten:

- **Pflegekassen (§ 5 SGB XI):** fördern Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention für Bewohnerinnen und Bewohner. **Ziel:** Erhalt von Selbstständigkeit, Mobilität, Sturzprävention, und Lebensqualität. (siehe [Leitfaden Prävention in der stationären Pflege](#))
- **Krankenkassen (§ 20 b SGB V):** Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Krankenkassen fördern **betriebliche Gesundheitsförderung** für das **Pflegepersonal**. (siehe [Leitfaden Prävention](#))



Handlungsleitfäden:

- Factsheets des Impulsgebers Bewegungsförderung „[Bewegungsförderung in der Lebenswelt Pflegeeinrichtung](#)“: Vorteile und Möglichkeiten zur Integration von Bewegungsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen, praktische Schritte und Maßnahmen für Bewegung im Pflegealltag
- Praxisleitfaden „[Bewegungsförderung im Pflegeheim](#)“: Strategien für Verhältnisorientierte Bewegungsförderung und individuelle Bewegungsberatung im Seniorenwohnheim (Projekt: BaSAlt)
- „[Gute Beweg-Gründe für mehr Gesundheit](#)“: Praxisnahe Empfehlungen für bauliche, organisatorische und soziale Rahmenbedingungen aus dem Projekt „Pflegeeinrichtungen – Bewegungsfreundliche Organisationen (PfleBeO)“ (Verband der Privaten Krankenversicherungen e.V. und g2)
- PROCARE-Broschüre „[Was hält Pflege gesund?](#)“: Bietet konkrete Handlungsempfehlungen, Beispiele guter Praxis und Anleitungen zur Umsetzung bewegungsfördernder Strukturen in Senioreneinrichtungen
- Empfehlungen des GKV Bündnisses für Gesundheit „[Bewegungsförderung für ältere Menschen – Das Umfeld zählt](#)“ auf Basis der [Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung](#). Übertrag auf die Lebenswelt stationäre Pflegeeinrichtungen möglich



Wegweiser Senioren- und Pflegeeinrichtungen (+ häusliches Umfeld)



Weiterführende (Fach-) Informationen bzw. Tipps:

- [Programm „Gesund und aktiv älter werden“](#): eigene Rubrik zum Thema Bewegung, Fachinformationen: u.a. zu Demenz, Gesundheit im Pflegeberuf, Gewalt, etc. (BIÖG)
- **Bewegungsgruppen** fördern Kommunikation, Teilhabe und Gemeinschaft – Bewegung entsteht dabei oft „nebenbei“ (Sozialer Mehrwert)
- **Generationenübergreifende Angebote**: Einbindung Älterer in familienbezogene Angebote (z. B. Mutter-Kind-Oma-Turnen).
- **Öffnung nach außen**: Kooperationen von Senioreneinrichtungen mit Vereinen und anderen Akteuren (siehe [Programm „Pflegeheim –Mitten im Leben“](#) (HMFG)).
- **Einbindung der Ärzteschaft**: Ärztinnen und Ärzte sind zentrale Multiplikatoren zur Erreichung der Zielgruppe.
- **Personalmangel**: Einbindung von FSJlern (Freiwilliges Soziales Jahr) für Bewegungsangebote