



**Deutscher
Seniorentag**

Worauf es ankommt

2.-4. April 2025

**Congress Center Rosengarten
Mannheim**

Kommunale Bewegungsförderung – Gemeinsam ältere Menschen in Bewegung bringen

Verantwortlich: Deutscher Turner-Bund (DTB)

Moderation: Marisa Hirche, DTB

Der Workshop des DTB richtete sich an Sportvereine und kommunale Vertreterinnen und Vertreter, die daran interessiert sind, das Lebensumfeld älterer Menschen gemeinsam bewegungsfreundlicher zu gestalten. Denn kommunale Bewegungsförderung gewinnt aufgrund des demografischen Wandels zunehmend an Bedeutung und stellt auch Kommunen und Vereine vor neue Herausforderungen.

Im Workshop wurden zunächst zentrale Begriffe erläutert: „**Gesundheitsförderung**“ beschreibt einen Prozess, der Menschen befähigt, mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu erlangen. Sie setzt auf verschiedenen Ebenen an, u.a. in der Gestaltung von Lebenswelten. Die Kommune als unmittelbarer Lebensraum älterer Menschen spielt dabei eine Schlüsselrolle – hier findet das alltägliche Leben statt, hier bestehen soziale Kontakte und Bewegungsmöglichkeiten. Umso stärker die Mobilität der Menschen beeinträchtigt ist, umso mehr gewinnt dieser Wohnraum an Bedeutung. „**Kommunale Gesundheitsförderung**“ umfasst Strategien und Maßnahmen, die auf kommunaler Ebene umgesetzt werden. Erfolgreich ist sie insbesondere dann, wenn verschiedene Akteure – wie Verwaltungen, Vereine, soziale Einrichtungen – gemeinsam an einem Strang ziehen und ein Netzwerk aufbauen. „Kommunale Bewegungsförderung“ zielt darauf ab, die körperliche Aktivität älterer Menschen gezielt zu fördern. Dabei ist die Kombination von verhaltenspräventiven Maßnahmen (z. B. Bewegungsangebote des Vereins) und verhältnispräventiven Ansätzen (z. B.

Kennzeichnung von Walking-Strecken, Aufstellen von Sitzbänken an Spazierwegen) besonders wirksam.

Ein konkretes Beispiel für erfolgreiche Praxis ist das Projekt „**Im Alter AKTIV und FIT leben – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune**“ (kurz: *AuF* leben) des Deutschen Turner-Bundes (DTB). Seit 2019 bringt *AuF* leben Turn- und Sportvereine mit Kommunen zusammen. Basierend auf den jeweiligen kommunalen Rahmenbedingungen und der Bedürfnisse der Zielgruppe werden gemeinsam Ziele definiert und Maßnahmen entwickelt. Das zentrale Anliegen: auch bislang inaktive ältere Menschen für mehr Bewegung zu begeistern. Das Projekt wird bereits an 52 Standorten in Deutschland umgesetzt - mit spürbarem Erfolg: Zahlreiche ältere Menschen konnten nachhaltig für mehr Bewegung begeistert und in Gemeinschaft gebracht werden. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist dabei der niederschwellige Ansatz von Maßnahmen - kostenfreie Angebote (für einen gewissen Zeitraum), Teilnahme ohne feste Bindung oder Vereinsmitgliedschaft, wohnortnahe Angebote, Aktivitäten im Freien oder vertrauten Räumlichkeiten (z. B. Kirchengemeinde), Bewerbung durch die Kommune oder Begleitung durch kommunale Vertreterinnen und Vertreter bei ersten Terminen. Diese Faktoren erleichtern den Zugang und senken Hürden – ein entscheidender Schritt, um möglichst viele ältere Menschen zu erreichen. Weitere Informationen zum Projekt sind online verfügbar unter: <http://www.dtb.de/aufleben>.

Die Teilnehmenden brachten eigene Erfahrungen und Ideen ein, wodurch ein spannender und vielseitiger Austausch entstand.