GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

AuF leben AKTIV UND FIT

Im Alter *AKTIV und FIT leben*

- Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune

LTV MECKLENBURG-VORPOMMERN

Gesundheitskonferenz Grevesmühlen 2025

Ziel von *AuF* leben

- Aufbau eines **kommunalen Netzwerkes** durch Bildung eines **„Tandems“** aus ***Kommune und Verein***
- enge Zusammenarbeit von **Kommune und Verein**
- **Teilhabe** der Zielgruppe (Vorstufenpartizipation / Partizipation)

  um
  - die **körperliche Aktivität** älterer (inaktiver) Menschen (60 +) nachhaltig zu **steigern**
  - und die **Bewegungsverhältnisse** innerhalb der Kommune an die Bedürfnisse **der Zielgruppe** anzupassen = *Zielgruppenspezifischer Ansatz*

Zielgruppe und Zielsetzung des Projekts

Aufbau von 10 **kommunalen Netzwerken** durch die Bildung eines **„Tandems“** aus ***Kommune und Verein*** (enge Zusammenarbeit)

Partizipation der Zielgruppe (In)aktive ältere Menschen (≥ 60 Jahre) in der Kommune ***um***

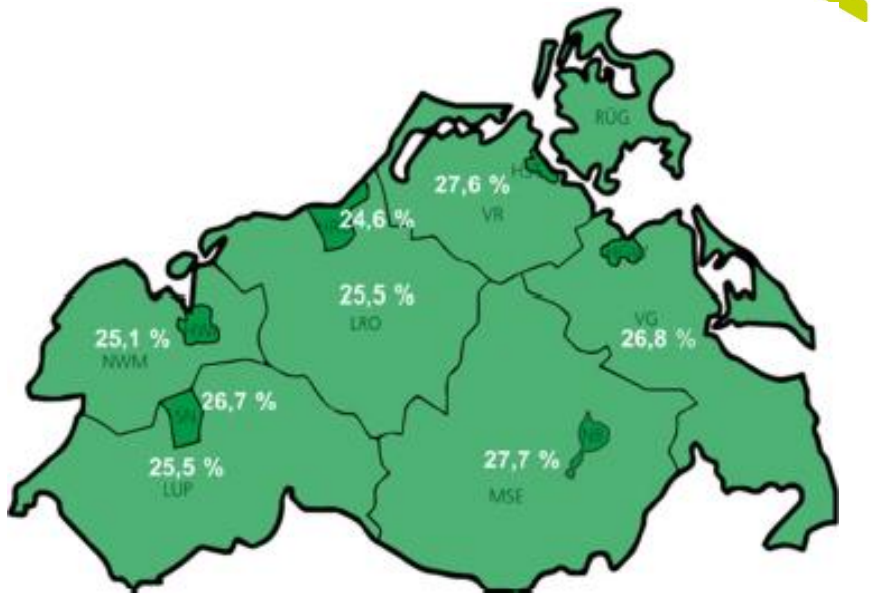
- die **körperliche Aktivität** älterer Menschen nachhaltig zu **steigern**
- und die **Bewegungsverhältnisse** innerhalb der Kommune an die Bedürfnisse **der Zielgruppe** anzupassen = ***Zielgruppenspezifischer Ansatz***

Projekthintergrund

Demografie in M-V

- 2021: Ø 47,5 Jahre in M-V
- drittälteste Bevölkerung in Deutschland
- Starker Geburtenrückgang nach 1990
- kontinuierliche Zunahme des Anteils der älteren Menschen (seit 1990 fast doppelt)
- Prognose bis 2050: Deutliche Zunahme der älteren Menschen

hohe Relevanz für Sportvereine



Übersicht Anteil der älteren Menschen 65+ in den Kreisgebieten (Stat. Amt M-V, 2022)

Umsetzung *AuF* leben

- Umsetzung auf Bundesebene durch den Deutschen Turner-Bund (DTB)
- Umsetzung auf Landesebene durch folgende 7 Landesturnverbände: *Bayern, **Mecklenburg-Vorpommern**, Rheinhessen, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein*

Projektphasen

Ergebnisse

LTV MECKLENBURG-VORPOMMERN

BTV Bayerischer Turnverband
- ✓ **Gebildet: 10**
- ? In Planung: 0

LTV Mecklenburg-Vorpommern
- ✓ **Gebildet: 9**
- ? In Planung: 0

RhTB Rheinhessischer Turnerbund
- ✓ **Gebildet: 6**
  (2x Pilot)
- ? In Planung: 0

STB Saarländischer Turnerbund
- ✓ **Gebildet: 10**
- ? In Planung: 0

STV Sächsischer Turn-Verband
- ✓ **Gebildet: 2**
  (1x Pilot)
- ? In Planung: 0

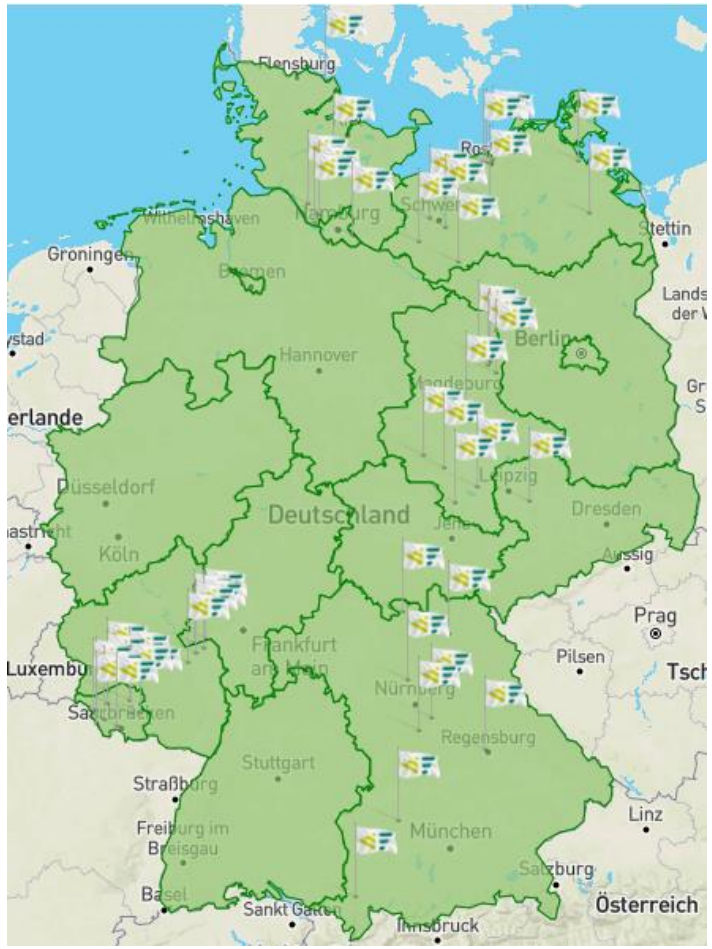
Landesturnverband Sachsen-Anhalt
- ✓ **Gebildet: 9**
  (4x Pilot)
- ? In Planung: 0

SHTV Schleswig-Holsteinischer Turnverband e.V.
- ✓ **Gebildet: 6**
- ? In Planung: 0

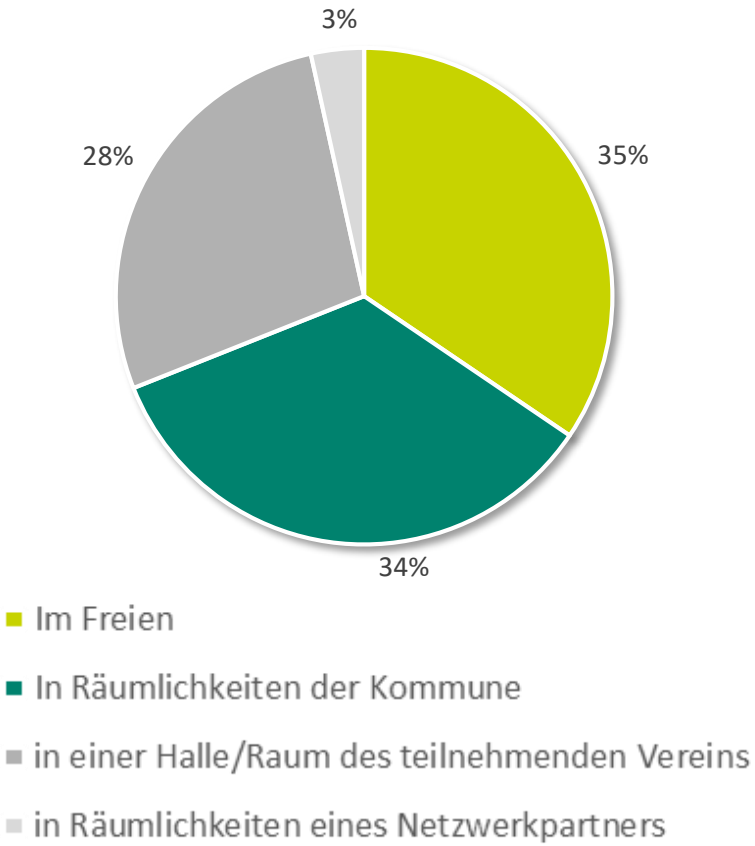
Zusammenfassung
(Stand: 10.09.2024)
- ✓ **Gebildet: 52**
- ? In Planung: 0

Bewegungsangebote in M-V

Bewegungsangebot	Tandem
„Aquagymnastik“ im Freibad	Friedland
„Ü60 Training fit-gesund-mobil“ (outdoor)	Rostock Südstadt
„Aktiv und Fit im Alter“ (outdoor)	Sukow
„Bewegungstreff“ (outdoor)	Greifswald
„Bewegungstreff“ (outdoor)	Rostock Reutershagen
Infoveranstaltung (zum Kursstart)	Wittenförden
„Im Alter Aktiv und Fit“ (indoor)	Wittenförden
Aktionstag (outdoor)	Balow
„Jumping Fitness“ (indoor)	Balow
Wanderungen	Güstrow
„Fit und Aktiv im Alter“ (indoor)	Bentwisch



Durchführungsorte der Angebote



Wo im Freien?
vor der Turnhalle
Freibad
Spazierwege
Wanderwege
Sportplatz
Stadion
Sportplatz und Laufstrecke
Außensportanlage auf Vereinsgelände
Mehrgenerationsspielplätze

In welchen Räumlichkeiten der Kommune hat das Angebot stattgefunden?
Schule
Sporthalle
Bürgersaal bzw. Räumlichkeit im Dorfgemeinschaftshaus
Kindertagesstätten
Räumlichkeiten der freiwilligen Feuerwehr
Stadtverwaltung/Residenz
In welchen Räumlichkeiten der Netzwerkpartner hat das Angebot stattgefunden?
Kirche
Physiotherapiepraxen

Eindrücke aus der Praxis

LTV MECKLENBURG-VORPOMMERN

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

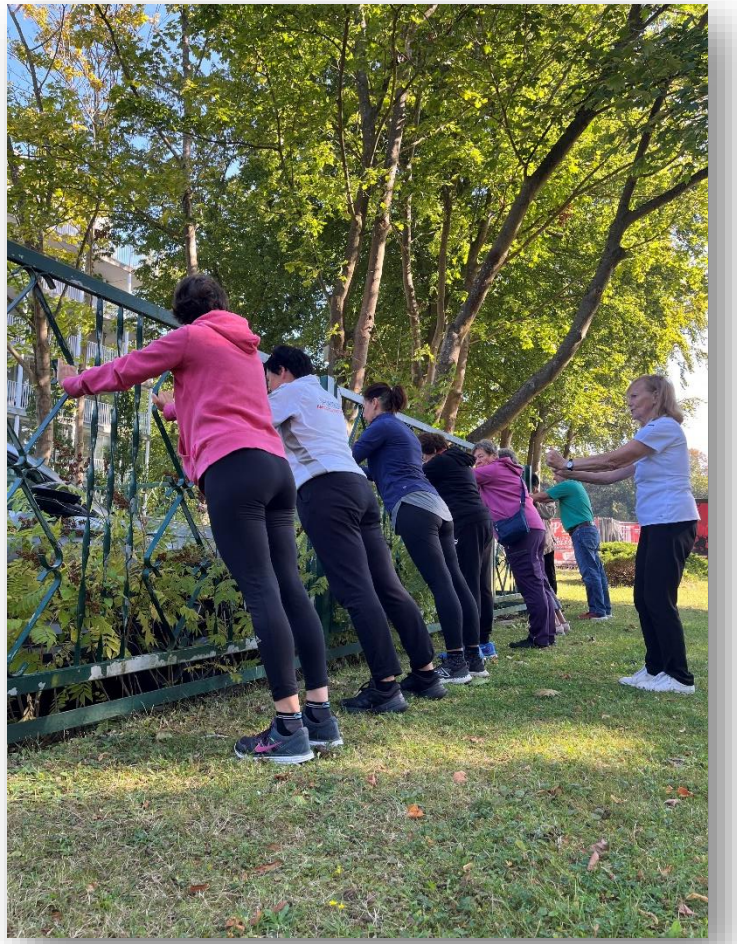
Der „Bewegungstreffleiter“

„vom Leichten zum Schweren
vom Bekannten zum Unbekannten
vom Einfachen zum Komplexen“

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Definition „Bewegungstreff“

Der Bewegungstreff ist eine ***offene, einsteigerfreundliche Organisationsform.*** *Interessierte Menschen treffen sich als Gruppe und erleben gemeinsam Freude und Spaß an einem Bewegungsangebot. Dabei werden sie* ***von einem Bewegungstreffleiter angeleitet.***



GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Inhalte der Ausbildung

- Theorie u. Praxis zur Vermittlung d. Kernkompetenzen:
  Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht
- weitere Inhalte mit praktischen Beispielen: ***Atmung, kleine Spiele, Förderung der kognitiven Fähigkeit***
- ergänzt mit **Grundlagen/Basiswissen ÜL**
- wichtige Themen wie Versicherungsschutz, Öffentlichkeitsarbeit, Zusammenarbeit Kommune u.a. Partnern

Alltagsrelevanz

LTV MECKLENBURG-VORPOMMERN

Zusammenhang zwischen Muskulatur und Alltagsrelevanz

Muskulatur	Bewegung	Alltagsrelevanz	Übungsbeispiel
Oberschenkelmuskulatur	Strecken/Beugen der Beine/Gehen	Aufstehen/Gehen/Treppe steigen	Kniebeuge
Gesäß/unterer Rücken/Hüftbeuger	Strecken der Hüfte	Aufstehen/Standfestigkeit/ Gehen	Bärenstand/Squat/ Abduktion
Fußmuskulatur	Stabilisation der Fußgelenke	Sicherer Tritt und Gang	Fußgymnastik
Rückenstreckmuskulatur/ oberer Rücken	Aufrichtung des Rumpfes	Haltung/tiefe Atmung	Ruderzug
Brust/Schulter/ Armmuskulatur	Stützbewegung der Arme Anheben der Arme	sich abstützen/etwas wegdrücken/etwas tragen	Liegestütz an der Wand
Rumpf/Bauch/Becken-Bodenmuskulatur	Aufrechterhalten Rumpfspannung	Aktive Körperhaltung	Crunchbewegung im Sitzen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gewinnung neuer Übungsleiter

Bewegungstreffleiterschulung als Chance begreifen

- Niedrigschwelliger Ansatz zur Gewinnung neuer Übungsleiter

Warum ist das so wichtig?

Bedarf an Bewegungsangeboten **nimmt stetig zu! ABER ! Anzahl** der **Übungsleiter/Trainer nimmt stetig ab**

(Haupt-)Zielgruppen

- ÜL aus anderen Sparten, die sich dem Bereich Gesundheitssport für Ältere widmen möchten
- Ältere, insbesondere nach Eintritt in den Ruhestand
- Teilnehmer aus bestehenden Gruppen
- Netzwerkpartner

- *vereinfachter Zugang für neue ÜL um Gruppen anzuleiten*
  - Co-ÜL
  - geteilte Verantwortung
  - niedrigere Hemmschwelle (kein „Frontalunterricht“)
  - Erfahrungen sammeln

Grundlage für weitere Lizenzierungen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Werde Bewegungstreffleiter!

LTV MECKLENBURG-VORPOMMERN

- **Schulungstermine**
  Greifswald: 21.09.2024 (23 Teilnehmer)
  Ludwigslust: 12.04.2025 (aktuell 18 Anmeldungen)

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- **Links/Infos:**

AKTIV und FIT leben (AuF leben) (landesturnverband-mv.de)

Im Alter AKTIV und FIT leben (AuF leben) - Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune (dtb.de)

GKV-Bündnis: Programmbüro MV (gkv-buendnis.de)

- **Fragen?**

AuF leben
AKTIV UND FIT

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Fragen an die Projektleitung: Hannah Kirschnick

Tel: **0176/70777399** e-mail: **info@turnen-mv.de**

AuF leben
AKTIV UND FIT

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!