

# PARKSPORT & BEWEGUNGSTREFFS

VEREINE IN DER KOMMUNALEN BEWEGUNGSFÖRDERUNG

[GYMWELT-BW.de](http://GYMWELT-BW.de)

**STB**  
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

 Badischer  
Turner-Bund e.V.

GYMNASTIK  
und FITNESS im  
ÖFFENTLICHEN  
RAUM

**GYMWELT**  
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

# 90.784 Sportvereine

mit 27,9 Millionen Mitgliedschaften

**8,8 Millionen Engagierte**

in Sportvereinen

**850.000 Amtsträger** auf Vorstandsebene (z. B. Vorsitzende/r)

**+ 1 Millionen Engagierte auf der Ausführungsebene**

(z. B. Trainer/innen und Übungsleiter/innen)

**+ 7 Millionen freiwillige Helfer/innen**

(z. B. bei Vereinsfesten)

im Durchschnitt erbringen die Engagierten auf der Vorstandsebene und sonstigen Funktionen (z. B. als Beauftragte/r, Besitzer/In, Webmaster/in) eine jährliche Arbeitsleistung von

**150 Millionen Stunden**



# VORWORT

Liebe Turnfreunde!  
Sehr geehrte Damen und Herren,

Turn und Sportvereine stehen vor großen gesellschaftlichen, demografischen und gesundheitspolitischen Herausforderungen. Der tägliche Spagat, den dabei Vereine zwischen Ehrenamt und den Ansprüchen der Sport treibenden Menschen vollziehen, geht oftmals an die Schmerzgrenze der zumeist ehrenamtlich tätigen Funktionäre und Übungsleiter.

Der Sportentwicklungsbericht 2013/2014 des DOSB spricht von 27,9 Mio. Mitgliedern in Turn- und Sportvereinen und damit die sicherlich größte und älteste demokratische Bürgerbewegung in Deutschland.

Gemeinnützige Vereine sind in erster Linie ihren Mitgliedern verpflichtet. Neben der Förderung der verschiedenen Sportarten sind für die Zukunft der Vereine zeitgemäße Angebote im Fitness- und Gesundheitssport unabdingbar. Dazu gehören auch Angebote für eine älter werdende Mitgliederschaft. Vom „Stuhlkreis bis zum fitten Altersturner“ – so kann man die Vielschichtigkeit der Gruppe der Senioren wohl am besten umschreiben. Zielgruppengerechte und attraktive Angebote erfordern qualifizierte Übungsleiter sowie bedarfsgerechte Räume und gehen einher mit einem immer höher werdenden Verwaltungsaufwand.

Als gäbe es also innerhalb unseres Vereinssports nicht genügend zu tun, kommen nun die Turnerbünde mit dieser Broschüre und empfehlen den Vereinen, sich in der kommunalen Bewegungsförderung außerhalb von Vereinsstrukturen und mit flexiblen Organisations- und Angebotsformen einzubringen.

Dafür gibt es vier zentrale Gründe: Zum einen wird unsere Berufs- und Freizeitwelt immer bewegungs- und zeitärmer und zum anderen die Bevölkerung immer älter. Lebenslange Bewegung ist einer der wichtigsten Pfeiler der Gesundheitsförderung und Prävention zur Vermeidung von so genannten Volkskrankheiten, wie z. B. Herzkreislauf-Erkrankungen und Altersdiabetes. Besonders vor diesem Hintergrund erhält das Thema „offene Bewegungsangebote“ auf niederschwelliger Basis im wohnortnahen öffentlichen Raum immer größere gesundheitspolitische und kommunale Bedeutung im Sinne des Gesundheitswesens.

Wir beobachten diese Entwicklung nicht nur in der Landeshauptstadt Stuttgart, wo kommunale Bewegungsförderung mit „Sport im Park“ vorbildlich in Zusammenarbeit mit den Turn- und Sportver-



einen umgesetzt wird. Verstärkt werden auch in Kreisstädten und größeren Gemeinden Projekte von den verschiedensten Akteuren initiiert - auch ohne Einbindung des örtlichen Sportvereins, der als Träger mit bereits vorhandenen Strukturen und qualifizierten Übungsleitern die Voraussetzungen als kompetenter Partner für Sport und Bewegung mitbringt. Oft geschieht dies aus der Unwissenheit heraus, dass Sportvereine neben dem Wettkampfsport auch ein breites gesundheitsförderndes Angebot vorweisen. Hier gilt es das Bild der Vereine in der Öffentlichkeit zu korrigieren. Mit GYMWELT arbeiten wir daran.

Der dritte zentrale Grund für diese Broschüre ist dem anhaltenden Trend des Functional Trainings geschuldet. Dieser Trend unterstützt den Wunsch berufsgestresster Büro-Menschen nach Sport im Freien und wird seit einiger Zeit von vielen kommerziellen Anbietern bereits erfolgreich vermarktet. Was in den 70er Jahren der Trimm-Dich-Pfad war, nennt sich heute „Bootcamp“ oder „FitCamp“ und bedeutet vereinfacht Fitness im Freien mit den Möglichkeiten, die die Natur und vor allem der qualifizierte Übungsleiter bietet. Nicht nur bei Hallenknappheit eine gute Alternative für attraktive Fitness- und Gesundheitssport-Angebote im Verein.

Damit ist der vierte zentrale Grund gegeben, weshalb sich die Turnerbünde verstärkt mit dem Thema beschäftigen: Die Inhalte der meisten Angebote kommen aus dem Ursprung des Turnens und der Gymnastik. STB und BTB bieten bereits heute in diesem Bereich eine Vielzahl von Aus- und Fortbildungsmaßnahmen für Übungsleiter.

Diese Broschüre soll für Führungskräfte und strategische Gremien Impulsgeber sein und einen Einblick aus der Perspektive der Gesundheits- und Bewegungsförderung geben. Sie zeigt einen Querschnitt über Möglichkeiten der Umsetzung und die Notwendigkeit der Vernetzung anhand von Praxis-Beispielen auf. Was die Broschüre leider nicht bietet, ist ein fertiges Konzept, da es keine Standardlösungen gibt und kommunale Bewegungsförderung im Alleingang auch nicht geht. Denn jeder Verein und jede Kommune mit all' ihren Akteuren ist anders. Mit dieser Broschüre wollen wir erreichen, dass dies als eine mögliche Chance und nicht als Hinderungsgrund gesehen wird.

Wolfgang Drexler MdL  
Präsident Schwäbischer Turnerbund

Herr Mengesdorf  
Präsident Badischer Turner-Bund

# INHALT

00	Vorwort .....	1
01	Gesundheits-/Bewegungsförderung – Basiswissen .....	4
02	Präventionsgesetz .....	5
03	Gesundheitsstrategie Baden-Württemberg .....	6
04	Gesundheitsbild – "Leitplanken" der Gesundheitspolitik in BaWü .....	7
05	Gesundheitsdialog – Beteiligungsprozess auf allen Ebenen .....	8
06	Wege der Kommunalen Bewegungsförderung – Komplexität auf vielen Ebenen .....	10
07	Offene Bewegungsangebote – Sport für alle .....	12
08	Parksport – Ursprung und Entwicklung .....	14
09	Offene Bewegungsangebote – Bewegungsförderung für Ältere .....	15
10	Praxis-Beispiel – "Sport im Park"-Umsetzung in der Großstadt .....	16
11	Praxis-Beispiel: „Flotter Spaziergang“ – Umsetzung in der großen Kreisstadt .....	17
12	Praxis-Beispiel – "Sport im Park"-Umsetzung in der Kreisstadt .....	18
13	Praxis-Beispiel – "Bewegungstreff"-Umsetzung im Landkreis .....	19
14	Praxis-Beispiel – "Bewegungstreff"-Umsetzung in der Gemeinde .....	20
15	Kommunale Impulsgeber – Wissenschaftliche Hintergründe .....	21
16	Kommunale Impulsgeber – Sportentwicklungsplan .....	22
17	Lokale Netzwerke – Zusammenarbeit mit Partner .....	23
18	Fazit & Ausblick .....	24
19	Unterstützung durch den STB und BTB .....	25





# GESUNDHEITS- /BEWEGUNGSFÖRDERUNG

## BASISWISSEN

01



### QUERSCHNITTAUFGABE GESUNDHEITSFÖRDERNDE LEBENSWELTEN

*"Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen, und sozialen Wohlbefindens und nicht des Freiseins von Krankheit und Gebrechen."*

*„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“*

*"Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben, sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen."*

Ottawa-Charta der WHO, 1986



#### DEFINITION: Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung ist nach dem Verständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Konzept, das bei der Analyse und Stärkung der Gesundheitsressourcen und –potenziale der Menschen und auf allen gesellschaftlichen Ebenen ansetzt. Sie zielt darauf, Menschen zu befähigen, ihre Kontrolle über die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, zu erhöhen und dadurch ihre Gesundheit zu verbessern (Empowerment). Gesundheitsförderung ist ein komplexer sozialer und gesundheitspolitischer Ansatz und umfasst ausdrücklich sowohl die Verbesserung von gesundheitsrelevanten Lebensweisen als auch die Verbesserung von gesundheitsrelevanten Lebensbedingungen. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2010, S. 564)

#### DEFINITION: Bewegungsförderung

Bewegungsförderung beinhaltet Maßnahmen und Aktivitäten zur Unterstützung und zum Ausbau gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivitäten. Bewegungsförderung ist ein Prozess und trägt zur Stärkung von Gesundheitsressourcen sowie einem aktiven Lebensstil bei. (vgl. Geuter, 2010)

Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität umfasst Bewegung in verschiedenen Lebensbereichen und ist im Sinne eines aktiven Lebensstils zu verstehen. Sie beinhaltet zum einen Bewegungsaktivitäten in der Freizeit, beispielsweise das Ausüben von Sport. Zum anderen schließt gesundheitsförderliche körperliche Aktivität jedoch auch Alltagsbewegung oder Bewegung im Kontext der Erwerbstätigkeit (Betriebliche Gesundheitsförderung) ein. (vgl. Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, 2010)

### PRÄVENTIONSGESETZ LEGT SCHWERPUNKT AUF ANGEBOTE IM SETTINGBEREICH

#### Präventionsgesetz

Das Präventionsgesetz ist auf Bundesebene im Juli 2015 in Kraft getreten. Mit diesem Gesetz ist erstmals verpflichtend geregelt, welche Leistungen und Ausgaben im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung von den verschiedenen Institutionen erfüllt werden müssen. Mit der Verabschiedung des Präventionsgesetzes wurden auf bundesrechtlicher Ebene die Grundlagen für eine stärkere Zusammenarbeit von Sozialversicherungsträgern, Ländern und Kommunen in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung – für alle Altersgruppen und in vielen Lebensbereichen – neu definiert.

Mit dem Präventionsgesetz wurde damit ein Aspekt aufgegriffen, welcher auch für das Gesundheitsleitbild Baden-Württemberg (siehe Seite 7) wesentlich ist. Prävention und Gesundheitsförderung sollen dort stattfinden, wo Menschen leben, lernen, arbeiten und zusammenleben, somit wird der Schwerpunkt u.a. auf Präventions- und Gesundheitsförderungsangebote in den Lebenswelten (Setting-Bereich) gelegt.

Die Umsetzung des Präventionsgesetzes in den einzelnen Bundesländern wird durch Rahmenvereinbarungen auf Landesebene geregelt, die die Landesverbände der Krankenkassen und die Ersatzkassen, auch für die Pflegekassen, mit den Trägern der gesetzlichen Rentenversicherung, der gesetzlichen Unfallversicherung und mit den in den Ländern zuständigen Stellen schließen.

Quelle: Bundesgesundheitsministerium



# GESUNDHEITSSTRATEGIE BADEN-WÜRTTEMBERG – GESUNDHEIT IN ALLEN LEBENSBEREICHEN

03



MIT DER GESUNDHEITSSTRATEGIE SOLLEN DIE  
FOLGENDEN ZIELE ERREICHT WERDEN:

1. Entstehung chronischer Erkrankungen vermeiden oder hinauszögern
2. Gesundheit in allen Lebensphasen und Lebenswelten fördern
3. Durch Prävention die Wettbewerbsfähigkeit Baden-Württembergs sichern

In der Gesundheitsstrategie wird auch die Wichtigkeit betont, dass Prävention und Gesundheitsförderung in den Lebenswelten der Menschen ansetzen (in Settings), z.B. in Kindergärten, Schulen, Betrieben oder Gemeinden – auch Vereine sind in der Gesundheitsstrategie explizit als Setting aufgeführt.

Quelle: Ministerium für Soziales und Integration

## Die Gesundheitsstrategie Baden-Württemberg

gibt den Rahmen für eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik vor. Die damit verbundene Gestaltung gesundheitsfördernder Lebenswelten ist eine Querschnittsaufgabe. Die Entwicklung von Gesundheit ist somit abhängig von Entscheidungen und Planungen in allen Politikfeldern.

Städte und Kommunen als Lebenswelt (sog. Setting) haben damit die Aufgabe, die Voraussetzungen zu schaffen, dass Bürgerinnen und Bürger gesund leben können. Gesundheit gehört mit zu den „Angelegenheiten der örtlichen Gemeinschaft“, die „im Rahmen der Gesetze in eigener Verantwortung zu regeln“ sind (Art. 28 (2) GG).

Quelle und mehr Information: [www.gesundheitsdialog-bw.de](http://www.gesundheitsdialog-bw.de)

## IMPULS FÜR DIE VEREINSPRAXIS

Gesundheits- bzw. Bewegungsförderung werden von den Landkreisen, Städten und Gemeinden in eigener Verantwortung im Rahmen bestehender Gesetze geregelt. Damit gibt es kein einheitliches „Rezept“ für den Entwicklungsprozess und keine verbindlichen Maßnahmen oder eine Vorgabe der Akteure vor Ort. Seitens der Landesregierung bieten Handlungsempfehlungen auf Basis von Pilotprojekten Ansätze für die kommunale Umsetzung. Somit bleibt es der Kommune und den dortigen Akteuren vorbehalten, ob, wie und mit wem sie Maßnahmen der Gesundheits- und Bewegungsförderung umsetzen. Vereine sind dabei schon heute ein wichtiger Partner in Sachen Sport. Über die kommunale Gesundheitsförderung öffnen sich neue Möglichkeiten in Sachen gesunde Bewegung als Prävention. Wichtig ist dabei, dass Vereine sich frühzeitig in diese Entwicklungen einbringen.





# GESUNDHEITSLBITBILD

## DIE „LEITPLANKEN“ DER GESUNDHEITSPOLITIK IN BAWÜ

04

### BIETET ORIENTIERUNG FÜR GESUNDHEITSDIALOG AUF LANDES-, KREIS- UND GEMEINDEEBENE

Der Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention soll gestärkt werden und zukünftig gleichberechtigt neben der medizinischen Versorgung und Pflege stehen.

Die Bürger- und Patientenorientierung soll als wichtiges Qualitätsmerkmal eine große Rolle spielen. Zielgruppen- und bedarfsorientierte, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Angebote versprechen den bestmöglichen gesundheitlichen Nutzen für jeden einzelnen Patienten und für die Bevölkerung insgesamt.

Durch Vernetzung sollen sektorenübergreifende Strukturen entstehen. Sie können die Versorgung insbesondere chronisch kranker Menschen verbessern und tragen dazu bei, Übergänge besser zu gestalten.

Regionale Analysen und Diskussionsprozesse sollen zukünftig Grundlage für die Gestaltung der Versorgungsstrukturen und der Lebenswelten vor Ort sein. Die Bürgerinnen und Bürger sollen beteiligt werden.



Die strukturelle Umsetzung der Leitsätze erfordert beispielsweise, dass

... die Kommunalen Gesundheitskonferenzen mit ihren Akteuren als wichtige Plattform gestärkt und mit den erforderlichen Ressourcen ausgestattet werden.

... für die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebenswelten die Abstimmung zwischen den Ressorts sowie unter Einbeziehung aller relevanten Partner erfolgt.

... eine Verzahnung der Aktivitäten auch zwischen den Landkreisen und Stadtkreisen und der Landesebene sichergestellt wird.

... geregelt wird, wie die Kommunalen Gesundheitskonferenzen mit anderen für die Gesundheitsplanung und -versorgung verantwortlichen Gremien und Institutionen zusammenwirken, z. B. im Rahmen eines Landesgesundheitsgesetzes.

... die Gesundheitsämter zur Koordinierungs- und Schnittstelle für alle Fragen der öffentlichen Gesundheit weiterentwickelt und vom Land fachlich unterstützt werden.

Quelle: Gesundheitsleitbild Baden-Württemberg  
Mehr Information: [www.gesundheitsdialog-bw.de](http://www.gesundheitsdialog-bw.de)



#### IMPULS FÜR DIE VEREINSPRAXIS

Die Bandbreite der Wirkungen von regelmäßiger sportlicher Aktivität zum Schutz vor Krankheiten und dem Erhalt der Gesundheit ist in einer Vielzahl von Studien eindrucksvoll belegt. Körperliche Aktivität und Sport sind damit ein wichtiger Pfeiler der Gesundheitsförderung und der Sport in Baden-Württemberg. Damit sind die Turnverbände mit ihrem flächendeckenden System von fast 3000 Vereinen und über 1 Mio. Mitglieder eine der größten Bürgerbewegungen im Land. Ausgestattet mit bereits etablierten Strukturen sind Turn- und Sportvereine somit bedeutende Akteure in der kommunalen Gesundheits- und Bewegungsförderung. Die Landesregierung hat dies erkannt und (im Gegensatz zum „Leitfaden Prävention“ des Spitzenverbands der Krankenkassen) Sportvereine als Lebenswelt „Bildungs- und Betreuungseinrichtung“ beispielhaft im Gesundheitsleitbild Baden-Württemberg aufgeführt.

Gesundheits-/Bewegungsförderung im Sinne von körperlicher Aktivität im Alltag bzw. im öffentlichen Raum ist dabei u. a. auch innerhalb der Turn- und Sportvereine eine noch immer unterschätzte Form der körperlichen Aktivität, weil sie nicht den Vorstellungen von „Sport“ entspricht, die in den Vereinen betrieben wird. Beide Formen schließen sich aber nicht aus – im Gegenteil: optimalerweise ergänzen sie sich.

Alltagsbewegung lässt sich am besten in das Leben bzw. in das Umfeld von Menschen integrieren, insbesondere wenn sie bisher nur wenig körperlich aktiv sind. Auch dieses Erkenntnis ist mit starker Evidenz belegt. Für den Verein bedeutet dies eine Möglichkeit, insbesondere mit dem fachlichen Know-How ihrer Übungsleiter „Nichtsportler“ außerhalb des Vereinslebens und von Sporthallen zu erreichen. Daraus kann der Einstieg in regelmäßige und lebenslange sportliche Aktivität im Verein erfolgen – in jedem Alter!

# GESUNDHEITSDIALOGE

## BETEILIGUNGSPROZESS AUF ALLEN EBENEN

05



### KOMPLEXER BETEILIGUNGSPROZESS – KOMMUNALE GESUNDHEITSKONFERENZ

Der in der Gesundheitsstrategie und dem Gesundheitsleitbild Baden-Württemberg verankerte Beteiligungsprozess ist in verschiedener Hinsicht sehr komplex. Die auf Landesebene durch das Landesgesundheitsamt durchgeführten Gesundheitsdialoge zeigten jedoch ein großes Interesse an mehr Wissen und Transparenz. Die Möglichkeiten der Beteiligung auf kommunaler Ebene wurden 2013 durch so genannte „Pilotgesundheitsdialoge“ in zwei Landkreisen, zwei Städten und einer Gemeinde unter wissenschaftlicher Begleitung und externer Moderation der Universität Stuttgart durchgeführt und erprobt.



**Gesundheitsdialoge ersetzen nicht Entscheidungen der zuständigen Institutionen und Gremien. Vielmehr soll erreicht werden, dass alle Beteiligten eingebunden und die Bedürfnisse und Interessen der Bürger berücksichtigt werden.**

(Jahresbericht 2013, Landesgesundheitsamt)

Die Pilotgesundheitsdialoge wurden als zentrales Element einer gesundheitsförderlichen und generationenfreundlichen Stadt- und Gemeindeentwicklung durchgeführt und bauen auf bestehende Strukturen auf – insbesondere auf die seit 2010 bestehenden Kommunalen Gesundheitskonferenzen in derzeit 36 Stadt- und Landkreisen.

Die „Handlungsempfehlung zur Bürgerbeteiligung bei Gesundheitsthemen“, herausgegeben vom Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg zeigt u.a. für spezifische Gesundheitsthemen die verschiedenen Formate der Beteiligung auf.

Quelle und mehr Information: „Handlungsempfehlung zur Bürgerbeteiligung bei Gesundheitsthemen“ [www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

### ZENTREN FÜR BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Um Alltagsbewegung, als Teil der Gesundheitsförderung möglichst breit zu verankern, wurden in allen Bundesländern Zentren für Bewegungsförderung vom Bundesministerium für Gesundheit eingerichtet. Die Aktivitäten bestehender Zentren richten sich vorwiegend an ältere Menschen.

Die Zentren vernetzen bestehende Aktivitäten auf Länderebene, machen gute Praxisbeispiele bekannt und stehen als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung. Bewegung macht gemeinsam mit anderen mehr Spaß und beugt der sozialen Isolation vor. Dazu muss der Zugang zu Bewegungsangeboten für Menschen über 60 Jahre erleichtert und verstärkt nach deren Bedürfnissen ausgerichtet werden. Deshalb wird eng mit Seniorenverbänden und -einrichtungen zusammengearbeitet.

(Quelle: inform – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung; [www.in-form.de](http://www.in-form.de))

In Baden-Württemberg ist das Zentrum für Bewegungsförderung dem Landesgesundheitsamt angegliedert.



### IMPULS FÜR DIE VEREINSPRAXIS

Um in die Entwicklungen der Bewegungsförderung einer Kommune eingebunden zu werden, ist es für Vereine notwendig entsprechende Netzwerke zu den kommunalen Institutionen zu pflegen. Vereine halten meist den Kontakt zu den Schul- und Sportämtern. Im Rahmen der Gesundheits-/Bewegungsförderung sind jedoch z. B. auch die sozialen Dienste beteiligt und im Netzwerk zukünftig die zuständigen Stellen in den Landkreisen und Gesundheitsämtern von hoher Bedeutung. Sie werden zu Koordinierungs- und Schnittstellen zu allen Fragen der öffentlichen Gesundheit und damit auch der Bewegungsförderung insbesondere wenn es um die stetig wachsende Zielgruppe der älteren Mitbürger geht.

Zentrale Veranstaltungen für Vereinsvertreter sind z. B. Gesundheitsdialoge und Kommunale Gesundheitskonferenzen. Hier sollte der org. Sport vertreten sein. Das kann der Verein selbst, der Turngau, Sportkreis oder Stadtsportverband sein. Am besten im Team. Eine Liste aller Kommunalen Gesundheitskonferenzen in Baden-Württemberg finden Sie hier: [www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

Für Veranstaltungen im Sinne von Bürgerforen oder Zukunftswerkstätten ist es von Vorteil, wenn sich z. B. auch engagierte Mitglieder (Ältere, Eltern etc.) eines Vereins gezielt aus der Vereinsperspektive an solchen Veranstaltungen beteiligen und damit die Präsenz für ihren Verein bzw. Vereine generell aus ihren persönlichen Erfahrungen heraus schaffen. Eine anschließende vereinsinterne Kommunikation des Themas durch Homepage oder Vereinszeitung hat mehrere positive Aspekte: So kann ein Bericht über ein Bürgerforum eine Information der Mitglieder, die Multiplikation des Themas, positive Imagebildung für den Verein und gleichzeitig eine Wertschätzung an das engagierte Mitglied sein.

# WEGE DER KOMMUNALEN BEWEGUNGSFÖRDERUNG KOMPLEXITÄT AUF VIELEN EBENEN

06

## BEWEGUNGSFREUNDLICHE GENERATIONSÜBERGREIFENDE INFRASTRUKTUR

Diese Broschüre setzt den Schwerpunkt auf praktische Bewegungsangebote im Freizeit- und Gesundheitssport in der Kommune, für die der örtliche Turn- und Sportverein mit seinen qualifizierten Angeboten bereits heute ein wichtiger Partner innerhalb seiner Vereinsstrukturen ist und im Sinne der kommunalen Bewegungsförderung zukünftig ergänzend sein kann.

Damit eine kommunale Gesundheits-/Bewegungsförderung nachhaltig und vielschichtig für alle Generationen Erfolg hat, bedarf es einer bewegungsfreundlichen generationsübergreifenden Infrastruktur

z. B.:

- ▷ Radwege
- ▷ barrierefreier öffentlicher Nahverkehr
- ▷ generationenfreundliche Versorgung (z. B. fußläufige Einkaufsmöglichkeiten)
- ▷ bewegungsfreundlich gestaltete Grünflächen
- ▷ Aktivspielplätze/Mehrgenerationenparks
- ▷ Begegnungsstätten
- ▷ uvm.

Die Gestaltung gesundheitsfördernder Lebenswelten ist für die Kommunalverwaltung eine Querschnittsaufgabe und greift in die verschiedenen Ressorts z. B. Gesundheit, Sport, Soziales, Stadtplanung, Verkehrsplanung etc. und benötigt zusätzliche finanzielle und personelle Ressourcen für eine nachhaltige Entwicklung. Dazu kommen die gemeinnützig tätigen Akteure, wie Sportvereine, Seniorenorganisationen, kirchliche und soziale Einrichtungen. etc.





### IMPULS FÜR DIE VEREINSPRAXIS

Bewegungsangebote im Freien sind nur ein Teil in der kommunalen Bewegungsförderung. Für eine Kommunalverwaltung ist das Thema Gesundheits-/Bewegungsförderung in seiner Komplexität oft sehr schwierig zu bewerkstelligen, denn um gesundheitsfördernde Lebenswelten zu gestalten, bedarf es mehr als ein Gymnastikangebot im städtischen Park. Aber genau das „mehr“ soll die Gesundheitsstrategie Baden-Württemberg mit der Vernetzung aller relevanten Akteure und Einbindung ihrer Kompetenzen vor Ort erreichen.

Vereine sollten deshalb nicht resignieren, wenn sie das Thema „offene Bewegungsangebote“ anstoßen, es aber kein Gehör findet. Es gibt Vereine, die auch diese Erfahrung bereits gemacht haben, insbesondere dann, wenn es um die Finanzierung solcher Angebote geht. Ggf. nutzt es z. B. mit Seniorenvertretungen das Thema anzubringen, oder ein solches Angebot selbst zu gestalten und im örtlichen Stadtpark als Pilotprojekt im Sinne von Imagebildung und Mitgliederwerbung anzubieten (Tipp: Sommerferienaktion zur Bewerbung der Vereinsangebote ab Herbst) Mit erfolgreichen Teilnehmerzahlen kann die Notwendigkeit und der Bedarf belegt werden.

Bewegungs-  
förderung



# OFFENE BEWEGUNGSANGEBOTE

## SPORT FÜR ALLE

07



### GESUNDHEITLICHE CHANGENGLEICHHEIT – QUALIFIZIERTE, ERFAHRENE LEITUNG

Sport und Bewegung im Freien ist nichts Neues. Naturnahe Angebote werden auch heute schon von Vereinen innerhalb des Kurs- oder Vereinsprogramms angeboten. Ob Laufgruppe, Nordic-Walking, Inline-Skating, Radgruppe oder mehr. Gleiches gilt für den privat organisierten Sport des Einzelnen oder in der Gruppe.

In beiden Fällen betrifft dies Menschen, die sich gerne bewegen/gerne Sport treiben und denen die gesundheitlichen Effekte eines aktiven Lebensstils bewusst sind. Mit der kommunalen Bewegungsförderung und den offenen Bewegungsangeboten sollen jedoch vor allem die Menschen erreicht werden, die sich nicht oder nur wenig (gezielt) bewegen oder die durch organisierte Sportangebote nicht erreicht werden. Im Sinne von gesundheitlicher Chancengleichheit sind darin explizit einkommensschwache und bildungsferne Bevölkerungsschichten eingeschlossen.

([www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de))

Mit Offenen Bewegungsangeboten werden Sportarten, Trends, Fitness und Gymnastik, von der Sporthalle ins Freie verlegt und „niederschwellig“ gestaltet:

#### NIEDERSCHWELIGKEIT BEI OFFENEN BEWEGUNGSANGEBOTEN HEISST:

- ▷ Leichte Erreichbarkeit: Zentrale Lage
- ▷ Barrierefrei: Wörtlich und im Sinne eines nicht geschlossenen Raums (Sporthalle)
- ▷ Flexible (Öffnungs)zeiten: Zeitliche Anpassung an die Zielgruppe
- ▷ Zielgruppenspezifische Ausführungen: Einstiegsübungen für Untrainierte
- ▷ Kostenloses Mitmachprogramm: Ohne Anmeldung und Verpflichtung

Die Niederschwelligkeit des Angebotes darf jedoch nicht gleichgesetzt werden mit einer Niederschwelligkeit der Organisation und der Leitung eines solchen Angebotes. Gerade die augenscheinliche Einfachheit eines Angebotes und der Umgang mit „Nichtsportlern“ erfordert eine qualifizierte und erfahrene Leitung, insbesondere wenn es sich um Bewegungsangebote mit untrainierten Senioren oder Kindern handelt.



### IMPULSE FÜR DIE VEREINSPRAXIS

Bei der Initiative seitens der Kommune (Sportamt, Seniorenbüro, Soziale Dienste) sollten sich Vereine einbringen. Tun sie es nicht, werden mittelfristig andere Anbieter dies übernehmen.

Geht die Initiative von einer anderen sozialen Organisation (z. B. Seniorenrat, Nachbarschaftshilfe etc.) aus, sollten Verein und soziale Organisation gemeinsam bei der Kommune vorgehen.

Oftmals werden die entstehenden Kosten mit dem Argument des „bürgerschaftlichen Engagement“ d. h. der kostenfreien Durchführung mit Ehrenamtlichen seitens der öffentlichen Verwaltung abgelehnt. Verkannt wird dabei jedoch häufig, dass die Organisation einer nachhaltigen und erfolgreichen Bewegungsförderung durch nicht zu unterschätzende Rahmenbedingungen professionelle Steuerung benötigt, die dann meist innerhalb der öffentlichen Verwaltung erfolgen und somit Personalkosten verursachen, auch wenn der Gruppenleiter ehrenamtlich arbeitet.

Vereine sollten ihre vorhandenen Strukturen und Kompetenzen für die Rahmenbedingungen und die qualifizierte Leitung solcher Angebote als Träger gegenüber der Kommune herausstellen. Die Kosten für mitgliederungebundene Angebote dürfen jedoch nicht aus Vereinsmitteln (Mitgliederbeiträge) finanziert werden und begründen damit einen finanziellen Ausgleich seitens der Kommune oder anderer Finanzierungsquellen (z. B. Bürgerstiftung, Krankenkassen).

### VORHANDENE STRUKTUREN UND KOMPETENZEN VON VEREINEN:

- Gewinnung, Qualifizierung und Einsatz von Übungsleiter/innen
- Verlässliche Durchführung durch Vertretungsregelung
- Versicherung des Übungsleiters über den vorhandenen Sportversicherungsvertrag
- Versicherung der Teilnehmer über Nichtmitgliederversicherung
- Gesicherte regelmäßige Fortbildung der Übungsleiter (Lizenzverlängerung)
- Ansprechpartner für Fragen von Interessenten
- Steuerung/Koordination des Netzwerkes
- Öffentlichkeitsarbeit und Werbung unter der kommunal einheitlichen Bezeichnung, z. B. „Sport im Park (Stuttgart)“, „Aktiv im Park (Ludwigsburg)“, „Göppingen bewegt sich“

# PARKSPORT

## URSPRUNG UND ENTWICKLUNG

08



### BEWEGUNGSANGEBOTE IM ÖFFENTLICHEN RAUM – BUNDESWEITER IMPULSGEBER

Der Begriff „ParkSport“ hat sich im organisierten Sport für alle Varianten von Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum etabliert. Entstanden ist das Projekt aus den Planungen zur Umgestaltung von Grün- und Brachflächen in Hamburg-Wilhelmsdorf anlässlich der Internationalen Gartenschau (igs) 2013. Die Idee der internationalen Gartenschau Hamburg in Kooperation mit Hamburger Vereinen war einfach und überzeugend: „Raus aus den Sporthallen und rein in die grünen Lungen der Stadt!“ Über 30 Hamburger Sportvereine hatten sich zusammengetan und bereits für das Jahr 2012 ein Programm mit über 100 ParkSport-Angeboten zusammengestellt. Vorteil des gemeinsamen Vereinssports im Grünen ist die professionelle Betreuung durch kompetente Kursleiter.

Der DOSB unterstützte das Projekt als bundesweiter Impulsgeber für innovative Parkgestaltung und Stadtentwicklung mit dem Schwerpunkt Sport, Bewegung und Gesundheit. Die frühzeitige Einbindung des organisierten Sports und der Turn- und Sportvereine vor Ort sicherte eine erfolgreiche und nachhaltige Nutzung über die Gartenschau hinaus.



„Das Konzept der igs setzt Maßstäbe in der sportbezogenen Stadtentwicklung und macht deutlich, dass der Sport mehr ist als 1:0 und wichtige Beiträge zur Lebensqualität vor Ort leistet. Konzepte dieser Art unterstützen den Breiten- und Vereinssport und unterstreichen die kommunalpolitischen Dimensionen des Sports.“  
(Michael Vesper, Generaldirektor DOSB / Mai 2012)

#### ZIELE DES KONZEPTS PARKSPORT

- ▷ Jugendliche und Kinder an Bewegung und Sport heranzuführen
- ▷ Gesundheitspräventive regelmäßige Angebote für alle Altersgruppen (sporttreibende Bevölkerung mit und ohne Vereinsbindung)
- ▷ Kennenlernen von neuen Sportmöglichkeiten und Vereinen durch qualifizierte Leitung
- ▷ Soziale Begegnung im Stadtteil durch den Sport (Integration und Sozialraum)
- ▷ Erreichen auch einkommensschwacher Bürger durch kostenlose Angebote im öffentlichen Park
- ▷ Umsetzung der Ergebnisse aus der Sportentwicklungsplanung für neue Trends der Freizeitnutzung

Quelle: Konzept/ParkSportbroschüre: [www.dosb.de](http://www.dosb.de)  
Stichwortsuche: parksportbroschüre



# OFFENE BEWEGUNGSANGEBOTE

## BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE

09

### „AKTIVES ALTERN“ – STRUKTUREN UND GESUNDERHALTUNG

Gesundheits- und Bewegungsförderung im Alter nehmen angesichts des demographischen Wandels und der damit verbundenen Zunahme älterer Menschen an Bedeutung zu. „Aktives Altern“ trägt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei. In Zukunft wird es immer mehr hochbetagte Menschen geben, die vielfach unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden und Unterstützung durch Pflegeleistungen benötigen. Aufgrund des Wegzugs der Kinder oder des Verlusts des Ehepartners leben immer mehr ältere Menschen in Einpersonenhaushalten. Die Gefahr der Vereinsamung ist groß.

Dies zu wissen, ermöglicht uns bereits heute Strategien zu entwickeln, um diesen Herausforderungen gerecht zu werden. Das Handlungsfeld „Gesundheitsförderung“ kann als wichtiges Thema in Städten und Gemeinden dazu beitragen. Ziel der Akteure in Städten und Gemeinden soll sein, Rahmenbedingungen und Strukturen für ein langes selbstständiges Leben im Alter zu schaffen.

Quelle: Landesgesundheitsamt „Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen“

Die Zahl der Mitglieder 60plus im Verein steigt stetig. Die Bestandsmeldung 2014 weist für die baden-württembergischen Turnverbände eine Zunahme von über 10200 Mitgliedern in dieser Altersgruppe. Diese Zahl zeigt, dass Vereine innerhalb ihrer Strukturen auf den demografischen Wandel reagiert haben und zielgruppengerechte Angebote im Bereich Fitness- und Gesundheitssport für ihre älter werdenden Mitglieder bereitstellen. Das Potenzial für solche Angebote und die Nachfrage wird auch in den kommenden Jahren weiter steigen.

Damit werden jedoch häufig „nur“ diejenigen Menschen erreicht, die lebenslang sportlich aktiv waren oder die mit gesteigertem Gesundheitsbewusstsein im mittleren Lebensalter wieder in die sportliche Aktivität eingestiegen sind und die Fitness- und Gesundheitssportangebote in den Vereinen nutzen.

Diese Zahlen zeigen, dass in Baden-Württemberg nur ein Viertel der Menschen über 60 Jahren in Turn- und Sportvereinen Mitglied sind. Nicht zu bewerten ist dabei, ob sie aktives oder passives Mit-



Bevölkerungszahl BaWü 60 plus	Mitgliederzahl BaWü 60 plus	%-Anteil
2.717.000	687.400	25,3 %

glied sind. Diese Zahl unterstreicht eine Studie des Robert-Koch-Instituts, die zu dem Ergebnis kommt, dass lediglich 25 % der Männer und 15 % der Frauen im Erwachsenenalter einen aktiven Lebensstil aus Alltagsbewegung und regelmäßiger sportlicher Aktivität führen.

#### IMPULSE FÜR DIE VEREINSPRAXIS

Es geht in der kommunalen Gesundheits-/Bewegungsförderung für Ältere insbesondere darum, Menschen ab der mittleren Lebensphase, die sich bisher nicht oder zu wenig sportlich betätigen, zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren und für lebenslange Bewegung zu begeistern. In dieser Zielgruppe, ist dies mit dem Begriff „Sport“ und der Organisation „Sportverein“ nur schwer zu erreichen. Denn der Anteil der Bevölkerung, der mit diesen Begriffen die Attribute „Leistung, Wettkampf und Schwitzen“ verbindet, ist hoch. Es geht aber gerade in der Bewegungsförderung mit Älteren nicht um die sportliche Leistung sondern um die Gesunderhaltung durch altersgerechte und richtige Bewegung.

Mit der Bezeichnung „Bewegungstreffe“ wird versucht, diesen Aspekt zu berücksichtigen. Die Inhalte sind aus dem Gesundheitssport und werden auf niederschwelliger Basis in den Alltag und das Lebensumfeld älterer Menschen transportiert.



## PRAXIS-BEISPIEL

## „SPORT IM PARK“ – UMSETZUNG IN DER GROSSSTADT

10

STUTTGART - 40 VERSCHIEDENE ANGEBOTE  
FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

In der Landeshauptstadt Stuttgart findet seit 2010 unter Federführung des Amtes für Sport und Bewegung und in Zusammenarbeit des Sportkreis Stuttgart und Stuttgarter Vereine jeweils von Mai bis September „Sport im Park“ in verschiedenen städtischen Parks und Grünflächen statt. Mittlerweile gibt es pro Woche 40 verschiedene Angebote für alle Altersgruppen. An dem kostenlosen Angebot der Stadt Stuttgart kann jede(r) teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Termine finden an Feiertagen wie auch in den Schulferien und bei jedem Wetter statt. Die Angebote werden von Übungsleitern aus Stuttgarter Vereinen durchgeführt.

*„Mit Sport im Park haben wir seit einigen Jahren ein richtiges Erfolgsmodell im Angebot. Es ist einfach faszinierend, wie groß die Resonanz auf die kostenlosen, qualifizierten Sportangebote auf den schönsten Grünanlagen der Landeshauptstadt ist. Ich bin den Sportvereinen sehr dankbar, dass sie die Idee der Sportverwaltung mittlerweile in so starkem Maße mittragen und durch erfahrene Trainer Bewegung und Spaß an der frischen Luft anbieten“, so die Bürgermeisterin für Kultur, Bildung und Sport, Dr. Susanne Eisenmann. „Die Teilnehmerzahlen machen uns stolz, aber unser Ziel ist es, noch mehr Stuttgarterinnen und Stuttgarter für Sport im Park zu begeistern.“*

Die Vereine erhalten dafür vertraglich vereinbart eine Aufwandsentschädigung von der Stadt und gewährleisten die wöchentliche Durchführung auch in Ferienzeiten. Die Saison wird durch eine öffentlichkeitswirksame Auftaktveranstaltung im Höhenpark Killesberg eröffnet. Die Koordinierung und Bewerbung der Angebote übernimmt die Stadt Stuttgart. Die Stadt empfiehlt den Vereinen, in ihrem Umfeld für das/die jeweilige/n Angebot/e zu werben (Vereinshomepage, Vereinszeitung etc.)



Für ältere Menschen, die über „Sport im Park“ nicht erreicht werden, hat die Stadt Stuttgart in Zusammenarbeit mit Stuttgarter Sportvereinen und Apotheken in verschiedenen Stadtteilen eine weitere Möglichkeit der Bewegungsförderung für Ältere initiiert. Durch das Angebot der „Bewegten Apotheke“ treffen sich ältere Menschen einmal pro Woche zu einer gemeinsamen Bewegungsstunde mit Walking und niederschweligen Gymnastikübungen. Dabei dient die Apotheke als Treffpunkt und die Apotheker, zu denen viele ältere Menschen ein Vertrauensverhältnis pflegen, als Türöffner zur Zielgruppe. Natürlich bietet das Angebot auch Raum für soziale Kontakte und den Austausch unter Gleichgesinnten.

*„Die Sportvg Feuerbach ist im zweiten Jahr bei „Sport im Park“ mit dabei. In diesem Jahr haben wir zwei Angebote „Funktionelle Fitness“ und „Rücken-Fit“ an verschiedenen Standorten in Feuerbach angeboten. Beide dieser Kursinhalte stehen bei uns auch als Dauerangebot im Vereinsfitnessstudio auf dem Kursplan. Im Durchschnitt nahmen 12 Teilnehmer an den beiden Angeboten teil, bei guten Wetter waren es teilweise sogar über 20 Teilnehmer. Rund die Hälfte der Teilnehmer sind auch in anderen Sportangeboten im Verein aktiv. Bei der Mitwirkung an diesem städtischen Angebote steht bei uns nicht die Mitgliederwerbung, sondern eher Imagegewinn und das Erscheinen in der Öffentlichkeit im Fokus. Vereine, die in diesem Bereich tätig werden wollen, sollten bedenken, dass die Aufwandsentschädigung, die sie von der Kommune erhalten, sowohl für die Übungsleitervergütung wie auch für Organisation, Verwaltung und ggf. Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden muss.“*

Quelle: [www.stuttgart.de](http://www.stuttgart.de)

Stichwortsuche: Sport im Park / Bewegte Apotheke



## IMPULSE FÜR DIE VEREINSPRAXIS

Mit dieser Art der kommunalen Bewegungsförderung haben Vereine die Möglichkeit, ihren Bekanntheitsgrad außerhalb der Vereinsstruktur zu erhöhen, neue Zielgruppen zu erreichen und für die Vereinsangebote zu werben. Dazu empfiehlt es sich, u. a. darauf zu achten, dass vor Ort der ausrichtende Verein erkannt wird und der Übungsleiter auf seine Herkunft und die Angebote im Verein hin-

weist. Erleichtert wird dies durch die optische Präsenz des Vereins (z. B. Vereins-T-Shirt des Übungsleiters, Roll-Up, Kurs-Flyer etc.). Zum Ende der Außensaison sollte auf jeden Fall das Angebot des Vereins bekannt gemacht werden (Kurs-Flyer). Ebenfalls hilfreich ist ggf. eine kostenlose Schnupperkarte oder ein vergünstigter Kurspreis zum Kennenlernen für ein Bewegungsangebot im Verein.

**PRAXIS-BEISPIEL:****„FLOTTER SPAZIERGANG“ – UMSETZUNG IN DER GROSSEN KREISSTADT**

11


**RASTATT - "FLOTTER SPAZIERGANG" IN DER GROSSEN KREISSTADT**

In Rastatt gibt es seit Mai 2014 ein regelmäßiges Angebot im Rahmen des Erfolgsmodells "Sport im Park". Karin Wahrer, Übungsleiterin im Rastatter Turnverein und ausgebildete Sportlehrerin, ergriff 2014 die Initiative, Parksportangebote auch in Rastatt zu etablieren. In Kooperation mit der Stadt Rastatt, die u. a. die Finanzierung trägt, einigte man sich auf eine "Flotte Spaziergehgruppe". Die Koordination des Angebots übernahm das Seniorenbüro der Stadt Rastatt, die Durchführung obliegt Karin Wahrer als Übungsleiterin des Rastatter Turnvereins. Das Programm startete im Mai 2014 und findet seither über die Sommermonate bis September im wöchentlichen Rhythmus immer freitags morgens statt. Auch an Feiertagen und in den Schulferien trifft man sich, wenn Vereinsangebote normalerweise pausieren.

"Dieses Angebot soll gerade Menschen, die noch nie oder nur wenig Sport in ihrem Leben betrieben haben, zu mehr Bewegung und Aktivität zu motivieren", so Wahrer. Auch Menschen mit Beeinträchtigungen und Gehhilfen sind herzlich eingeladen, sich an der frischen Luft zu bewegen, ohne dabei zwingend Sportkleidung zu benötigen. Miteinander ins Gespräch zu kommen und Kontakte zu knüpfen, ist ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Durchführung des Angebots. So bleiben bei der Aufwärmgymnastik in einem Park in der Nähe des Rathauses immer wieder Passanten stehen, um zuzuschauen. Einige von ihnen machen spontan mit und bleiben auch dabei. Nach dem Aufwärmen geht es mit dem flotten Spaziergang durch Rastatt. Nicht nur die Koordinationsfähigkeit und das Herzkreislaufsystem werden dabei gestärkt, vor allem bekommen die Teilnehmer/innen

durch die Bewegung Spaß, Freude und Lebenslust zu spüren. Es werden immer wieder kleine Pausen mit Gymnastikübungen eingelegt. Die Kräftigung der Beinmuskulatur, die Verbesserung der Standfestigkeit und damit eine Minimierung des Sturzrisikos stehen bei den Übungen im Vordergrund. Dehnübungen runden den Spaziergang ab. Viele Teilnehmer/innen treffen sich sogar anschließend noch zu einem kurzen Plausch im Café. Der Erfolg des Angebots zeigt sich darin, dass sich mittlerweile eine feste Gruppe gebildet hat, die sich bis heute regelmäßig trifft.



# PRAXIS-BEISPIEL

## „SPORT IM PARK“ – UMSETZUNG IN DER KREISSTADT

12



### GÖPPINGEN - AUSSENWIRKUNG FÜR DEN BREITEN- UND FREIZEITSPORT

In Göppingen werden nach dem Stuttgarter Vorbild jeden Mittwoch Abend unter dem Motto „Göppingen bewegt sich“ zwei offene Bewegungsangebote durchgeführt. Sport im Park in Göppingen wird in Kooperation vom Stadtverband für Sport mit verschiedenen Göppinger Vereinen, der Stadt und dem Sportkreis geplant und koordiniert.

*„Bei unseren Überlegungen zur Belebung des Stadthallenparks kamen wir auf die Idee, regelmäßige und abwechslungsreiche Sportangebote einzurichten“, erläutert Erste Bürgermeisterin Gabriele Zull die Entstehungsgeschichte. Bei den Sportverbänden stieß die Stadt auf offene Ohren und tatkräftige organisatorische Unterstützung.“*

Im Unterschied zu Stuttgart, gibt es von Mai bis September an zwei verschiedenen städtischen Parks jeweils ein wöchentlich wechselndes Programm, das von verschiedenen Vereinen und Übungsleitern im Wechsel durchgeführt wird. Auf dem Programm stehen z. B. Crossfit, HipHop, Thai Chi, Rücken fit, Body fit, Aerobic, Yoga, Dance, Nordic Walking, Funktional Gym.

Spezielle Angebote für Ältere gibt es (noch) nicht, aber die Angebote werden überwiegend von der 50plus-Generation genutzt. Dabei überwiegt der weibliche Anteil. Neben dem Aspekt der kommunalen Bewegungsförderung setzt der Stadtverband für Sport auf die Außenwirkung für den Breiten- und Freizeitsport in den teilnehmenden Vereinen.

*„Unsere größeren Vereine haben die Möglichkeit, sich lebendig einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren, schnell erkannt und gerne genutzt“, erklärt Ingo Hagen, Vorsitzender des Stadtverbands Sport. Dabei sind die Vereine TV Holzheim, Turnerschaft Göppingen, Frisch Auf, TV Jahn und TSV Bartenbach.*



## PRAXIS-BEISPIEL

### „BEWEGUNGSTREFF“ – UMSETZUNG IM LANDKREIS

13



#### WERNAU - IMPULS ÜBER ZUFÄLLIGEN PRIVATEN KONTAKT

In der Stadt Wernau mit etwa 12.500 Einwohnern haben sich der TSV Wernau und die Nachbarschaftshilfe der Katholischen Gesamtkirchengemeinde in Sachen Bewegungsförderung für Senioren zusammengetan. Der Impuls für die Zusammenarbeit war eher zufällig über einen privaten Kontakt und nach der Veröffentlichung der Stadt, die zwei Fünf-Esslinger-Stationen plante, ging man gemeinsam auf die Stadt zu.

Seit Frühjahr 2014 bieten der TSV Wernau und die Nachbarschaftshilfe einmal wöchentlich ganzjährig einen Bewegungstreff im Freien an. Da dieser jede Woche von 20 - 30 Teilnehmern besucht wird, denkt man bereits über einen zweiten Bewegungstreff nach. Die Übungsleiter des TSV Wernau, beides bestens ausgebildete Übungsleiter für „Sport in der Prävention“, führen dieses Angebot ehrenamtlich durch. Für viele der Senioren im Verein ist der Bewegungstreff eine gute Ergänzung oder in den Ferien eine gute Alternative, wenn die Vereins-Angebote in den Hallen nicht stattfinden. Bild Bewegungstreff Wernau: Quelle: TSV Wernau



**PRAXIS-BEISPIEL****„BEWEGUNGSTREFF“ – UMSETZUNG IN DER GEMEINDE**

14



**AFFALTERBACH – STUTTGARTER SPORTKONGRESS  
ALS IMPULSGEBER.**

Bild Gemeinde Affalterbach

In der Gemeinde Affalterbach (ca. 4.500 Einw.) steht seit 2012 eine 5-Esslinger-Station. Die „Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge“ sind ein wissenschaftlich geprüftes Bewegungsprogramm, das durch seine einfache Handhabung bei gleichzeitiger nachhaltiger Wirkungsweise eine hohe Akzeptanz in vielen STB und BTB-Mitgliedsvereinen erfährt. Zur Ausbildung von Übungsleitern besteht seit 2011 eine Kooperation mit Dr. Runge/Dienste für Menschen gGmbH und dem Schwäbischen Turnerbund, durch die bis heute bereits über 380 Übungsleiter ausgebildet wurden und die Kurse in Vereinen anbieten. Impulsgeber für die Fünf-Esslinger-Station in Affalterbach war der Stuttgarter Sportkongress. Dort hat der Bürgermeister der Gemeinde Affalterbach, Steffen Döttinger die „Fünf Esslinger“ und Dr. Runge kennengelernt. Daraus entstand die Idee des Baus einer Outdoor-Station, die im Juli 2012 eingeweiht wurde.

Seither erfreut sich der Fitnesstreff, wie er in Affalterbach genannt wird und die Fünf-Esslinger-Station im Freizeitgelände Dorfweiden immer größerer Beliebtheit. Zu drei festen wöchentlichen Terminen wird die Station von geschulten Übungsleitern des TSV Affalterbach und ehrenamtlichen Übungsbegleitern aus der Bürgerschaft betreut. Schirmherr und Träger ist die Gemeinde Affalterbach, die sich auch um die notwendigen Strukturen kümmert und das Projekt begleitet.

*„Mit der 5-Esslinger-Station hat die Gemeinde Affalterbach eine Initiative für mehr Bewegung im Alltag seiner Bürger gestartet. Wichtig ist die Offenheit des Bewegungsangebotes für alle Bürger und bemerkenswert dabei das bürgerschaftliche Engagement aller Akteure, die sich mit viel Herzblut in das Projekt einbringen. Wir unterstützen dabei mit unseren Strukturen und Möglichkeiten und schaffen durch regelmäßige Netzwerktreffen einen sehr wichtigen Gemeinschaftsfaktor der Mitwirkenden aus den unterschiedlichen Institutionen und entwickeln gemeinsam Ideen weiter.“*

Steffen Döttinger, Bgm. Gemeinde Affalterbach

# KOMMUNALE IMPULSGEBER

## WISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

15

Dr. Stefan Eckl

Institut für Kooperative Planung und Stadtentwicklung in Stuttgart:

### SPORT IM WANDEL – BEWEGUNGSRÄUME IM WANDEL?

Interessant und für die Planung von Sport- und Bewegungsräumen von großer Relevanz ist nicht die absolute Zahl der Einwohner, sondern die Verteilung auf verschiedene Altersgruppen.

„Sport- und bewegungsfreundliche Stadtgestaltung“, so kann die Entwicklung beschrieben werden. Die Zahl der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen wird insgesamt zurückgehen, der Anteil der Erwachsenen ab 60 Jahren stark ansteigen. Diese Verschiebung in der Altersstruktur wird Auswirkungen auf die Nachfrage nach Sport- und Bewegungsangeboten und damit auch auf die Nachfrage nach Sport- und Bewegungsräumen haben. Eine erste These lautet daher, dass in Zukunft die Nachfrage nach wettkampforientierten Sportanlagen eher konstant bis rückläufig sein wird, die Nachfrage nach Sport- und Bewegungsräumen, die nicht den Vorgaben der Sportfachverbände entsprechen, jedoch ansteigen wird.

In aktuellen Studien zum Sportverhalten stellen Sport und Bewegung für annähernd zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung ein zentrales Element der aktiven Freizeitgestaltung dar, bei Kindern und Jugendlichen liegt der Anteil sogar noch höher. Auch mit steigendem Alter geht die Sportaktivität nur unwesentlich zurück, so dass wir von einem sportlichen Altern sprechen können.

Hauptgründe für Sport und Bewegung sind aus Sicht der Befragten „Gesundheit und Wohlbefinden“ (96% geben dies als sehr wichtigen

oder wichtigen Grund an), „Fitness, Kondition und Beweglichkeit“ (93%) und „Ausgleich, Entspannung, Erholung“ (89%). Der Großteil der Sport- und Bewegungsaktivitäten kann daher dem Freizeitsport zugeordnet werden, der dann auch größtenteils außerhalb der Sportvereine oder anderer Institutionen alleine, mit Freunden oder mit der Familie ausgeübt wird. Typische Aktivitäten sind hier Jogging, Laufen, Nordic Walking, Radfahren, Gymnastik, Fitness-training und Schwimmen. Dabei wird v.a. der öffentliche Raum für die Sport- und Bewegungsaktivitäten genutzt, also Straßen, Plätze, Wiesen und Parkanlagen.

Auf den klassischen Sportplätzen finden nur etwa 6% aller Sport- und Bewegungsaktivitäten statt, auf Straßen und Plätzen hingegen 19%. Fasst man alle Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum zusammen, werden fast zwei Drittel aller Aktivitäten dort ausgeübt. Die sport- und bewegungsfreundliche Stadt umfasst also mehr als nur Sportplätze, Sporthallen, Bäder und Wettkampfarenen, sondern manifestiert sich auch in der Anzahl und Qualität der freizugänglichen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum.

Diese Zahlen verdeutlichen die Relevanz einer sport- und bewegungsfreundlichen Stadtgestaltung. Angesichts eines zunehmend sportlichen Alterns, der fortschreitenden Individualisierung und im Zuge dessen einer zunehmenden Abkehr von Sportvereinsstrukturen wird eine Herausforderung darin bestehen, Sport- und Bewegungsmöglichkeiten so zu planen und zu gestalten, dass sie vielfältig und frei nutzbar sind, sich am lokalen Bedarf orientieren und allen Altersgruppen die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung geben.

Quelle: [www.dosb.de](http://www.dosb.de) – vhw Heft 6/2012 – Wohnen und Stadtentwicklung

### „DEUTSCHLAND SCHRUMPFT UND ALTERT“



# KOMMUNALE IMPULSGEBER

## SPORTENTWICKLUNGSPLAN

16



### EINBINDUNG VON ORGANISATIONEN UND INSTITUTIONEN

FÜR DIE NACHHALTIGE UND BEDARFSORIENTIERTE PLANUNG UND ENTWICKLUNG VON SPORT- UND BEWEGUNGSRÄUMEN NUTZEN VIELE INSBESONDERE GRÖßERE STÄDTE UND KREISE ALS INSTRUMENT DIE ERSTELLUNG EINES SPORTENTWICKLUNGSPLANES ÜBER EXTERNE FACHLEUTE, Z. B. PROF. DR. CHRISTOPH BREUER VON DER DEUTSCHEN SPORHOCHSCHULE IN KÖLN ODER IKPS STUTTGART.



#### DEFINITION SPORTENTWICKLUNGSPLAN:

Ein Sportentwicklungsplan ist ein Entwicklungskonzept, das als Steuerungsinstrument Schwerpunkte und Leitlinien für die mittel- bis langfristige Planung einer Stadt bzw. einer Kommune formuliert. Ein Sportentwicklungsplan entsteht i. d. R. durch eine Planungsgruppe unter Leitung von externen Experten und setzt sich vielschichtig aus Mitgliedern aus den Bereichen Politik, Stadtverwaltung, organisierter Sport, Vertretern der Bildungseinrichtungen, soziale Einrichtungen und Bürgervertretern von verschiedenen Zielgruppen zusammen. In zeitlich festgelegten Schritten und von Experten moderierten Sitzungen und Workshops werden Leitziele und Handlungsempfehlungen sowie ggf. Maßnahmen zur Umsetzung formuliert.

Die Basis dafür bildet üblicherweise eine Ist-Analyse und Befragungen in der Bevölkerung sowie der verschiedenen Akteure. Im Prozess werden durch die Berücksichtigung der Aspekte aller Beteiligten zentrale Problemstellungen und Schwerpunktthemen erarbeitet. Am Ende der Zeitschiene ist das Ziel, einen nachhaltigen und langfristigen Maßnahmenkatalog zu erstellen, der von allen beteiligten Akteuren in einer Stadt bzw. Kommune getragen wird und den Bedarf der Bürger widerspiegelt. Eine frühzeitige Einbindung der Bürgerschaft wird ergänzend durch öffentliche Veranstaltungen mit Präsentation und Diskussion von Zwischenzielen erreicht.

Perspektivisch ist in i. d. R. in allen Sportentwicklungsplänen von einem weiteren Anwachsen des Freizeit- und vor allem des Gesundheitssports in den kommenden Jahren auszugehen. Darüber hinaus ist die Zielgruppe Ältere der Zukunftsbereich auch für Sportvereine. Dabei wird empfohlen, möglichst viele Organisationen und Institutionen, die mit älteren Menschen zu tun haben, bei der Gestaltung und Umsetzung von (niederschweligen) Bewegungsangeboten einzubinden.

#### IMPULSE FÜR DIE VEREINSPRAXIS

Auch wenn die Beteiligung an Entwicklungsprozessen oftmals sehr zeitintensiv ist, sollten sich Turn- und Sportvereine in Planungsprozesse einbringen. Das kann auch durch einen Vertreter aus dem Stadtsportverband erfolgen. Wichtig erscheint, dass die Ergebnisse, Leitlinien und Handlungsempfehlungen auch in die strategische Ausrichtung der Vereine einfließen.

In kleineren Kommunen und Gemeinden werden solche Prozesse sicher in anderem Umfang aufgesetzt. Das Prinzip der Beteiligung des Vereins an solchen Prozessen bleibt jedoch bestehen, wenn der Verein langfristig an dieser Entwicklung teilnehmen und partizipieren möchte.



# LOKALE NETZWERKE

## ZUSAMMENARBEIT MIT PARTNER

17

KOMMUNALE BEWEGUNGSFÖRDERUNG ERFORDERT DIE BÜNDELUNG VON KRÄFTEN UND AKTEUREN UM NACHHALTIGE ERFOLGE ERZIELEN ZU KÖNNEN. „LEUCHTTURM- UND PILOTPROJEKTE“ KÖNNEN ZWAR EINEN PROZESS ANSTOSSEN, GARANTIEREN ABER IN DEN SELTENSTEN FÄLLEN EINE LANGFRISTIGE NACHHALTIGKEIT. IN EINER KOMMUNE GIBT ES NEBEN DEM SPORTVEREIN ALS SPEZIALIST FÜR SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE ZAHLREICHE MÖGLICHE PARTNER UND KONTAKTSTELLEN ZUR PLANUNG EINER ZUSAMMENARBEIT.

### Partner der kommunalen Verwaltung

Das Thema kommunale Bewegungsförderung tangiert als Querschnittsaufgabe folgende mögliche Bereiche:  
Fachbereich/Referat/Amt für:

- ▷ Sport
- ▷ Soziales/Bürgerschaftliches Engagement
- ▷ Gesundheit
- ▷ Stadtplanung
- ▷ Grünflächen

### Partner der Wirtschaft und /Stiftungen

Als Partner im Bereich der wohnortnahen Bewegungsförderung können auch Institutionen der Wohnungswirtschaft, lokale Wirtschaftsunternehmen oder Stiftungen sein:

- ▷ Wohnungsbaugesellschaften
- ▷ Genossenschaften
- ▷ Örtliche Unternehmen
- ▷ Stiftungen (z. B. Bürgerstiftungen, soziale Stiftungen von Banken oder anderen Unternehmen)

### Partner aus dem Bereich Gesundheit

- ▷ Hausärzte
- ▷ Apotheken
- ▷ Krankenkassen
- ▷ Kommunale Gesundheitsförderer  
(Kontakte über Gesundheitsämter)

### Partner aus dem Bereich Sport/Bewegung

- ▷ Stadtsportbünde
- ▷ Sportkreis
- ▷ Turngau
- ▷ Physiotherapeuten
- ▷ Andere gemeinnützige Bewegungsanbieter (z. B. DRK)

### Partner aus dem Bereich Senioren/Zielgruppe Ältere

- ▷ Seniorenverbände/-gruppen (Stadt-/Kreis-Seniorenrat)
- ▷ Seniorentreffs/Nachbarschaftszentren und deren Träger
- ▷ Träger der freien Wohlfahrtspflege
- ▷ Sozialverband VdK
- ▷ Alten-/Pflegeheime vor Ort und deren Träger
- ▷ Tagespflegestätten vor Ort und deren Träger
- ▷ Kirchengemeinden

WER MUSS MIT INS BOOT – BÜNDELUNG VON KRÄFTEN  
BEI DER BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN



## FAZIT & AUSBLICK

18



**Bild links: Sabine Schröder**  
**Vizepräsidentin Freizeit, Fitness und**  
**Gesundheitssport**  
**Schwäbischer Turnerbund**



**Bild rechts: Marianne Rutkowski**  
**Vizepräsidentin Turnen (GYMWELT)**  
**Badischer Turner-Bund**

Die Gesundheitspolitik hat sich in Deutschland in den letzten 10 Jahren deutlich verändert. Zum positiven, wie man an dieser Stelle festhalten muss. Gesundheit ist heute nicht mehr nur ein Thema von Ärzten, Physiotherapiepraxen oder anderen Einrichtungen im Gesundheitswesen. Gesundheit und vor allem Prävention sind heute in aller Munde und in vielen gesellschaftlichen Lebenswelten ein wichtiger Baustein. So ist auch die Entwicklung in der kommunalen Gesundheitsförderung der richtige Schritt in eine gesündere und zukunftsfähige Gesellschaft. Mehr und mehr Kommunen werden auf den Zug aufspringen und mit niederschwelligen Bewegungsangeboten vor Ort einen Beitrag zur Gesunderhaltung der Bevölkerung leisten, egal wie groß die Stadt oder Gemeinde jeweils ist.

Das bedeutet, dass die Kommunen die Entscheidung treffen, ob sie präventive Bewegungsangebote für ihre Bürger einrichten oder nicht. Für die Turn- und Sportvereine bedeutet dies, frühzeitig über die Entwicklungen vor Ort informiert zu sein und sich von Anfang an in die Planungen einer Kommune einzubringen. Wer nicht auf die Kommune warten will, kann solche Prozesse vor Ort auch selbst in Gang setzen und der Kommune anbieten, Angebote für alle Bürger anzubieten. Dabei ist jedoch wichtig, dass der Turn- und Sportverein klare Vorstellungen hat, warum er ein solches Engagement anstrebt und was er davon hat.

Die Turn- und Sportvereine bieten schon jetzt qualitativ hochwertige Angebote mit gut ausgebildeten Übungsleitern, die ihren Preis haben. Um sicherzustellen, dass die Entwicklungen vor Ort im Sinne des jeweiligen Turn- und Sportverein verlaufen, empfehlen wir den Vereinsverantwortlichen, sich Partner zu suchen und darüber ein Netzwerk aufzubauen, indem die Partner vertrauensvoll zusammenarbeiten. Kooperationen mit anderen Turn- und Sportvereinen und sozialen Organisationen sind dabei sehr hilfreich.

Wir wollen alle Turn- und Sportvereine ermuntern, sich in die Lebenswelt der Menschen zu begeben, um dort als kompetenter Anbieter von Bewegung und Gesundheit wahrgenommen zu werden. Über solche niederschwelligen Einstiegsangebote im Parksport gelingt es eher, die Menschen für ein weiterführendes Angebot im Verein zu gewinnen. Es gibt kein Patentrezept. Jeder Turn- und Sportverein muss an den Rahmenbedingungen seiner eigenen Kommune ausgerichtet individuelle Lösungen anstoßen. Diese Broschüre soll dabei helfen.

Viel Erfolg!

Sabine Schröder

Marianne Rutkowski



## BILDUNGSANGEBOTE UND ANGEBOTSENTWICKLUNG

### STB UND BTB UNTERSTÜTZTEN DIE TURN- UND SPORT-VEREINE

#### ... mit vielfältigen Bildungsangeboten

Inhaltlich bieten sich viele Möglichkeiten für ein Angebot im Park. Die vielen bestehenden Fitness-, Gymnastik- oder Gesundheits-sportangebote, die die Turn- und Sportvereine anbieten, lassen sich auch auf das Parksportangebot übertragen. Mit regelmäßigen Fortbildungen, die jährlich variieren und im STB und BTB-Jahresprogramm oder unter [www.stb.de](http://www.stb.de), [www.badischer-turner-bund.de](http://www.badischer-turner-bund.de) zu finden sind, sind die Übungsleiter/innen immer auf dem neuesten Stand.

#### ... bei Angebotsentwicklung

Für viele Turn- und Sportvereine ist die Weiterentwicklung ihrer klassischen Angebotspalette im Fitness- und Gesundheitssport eine Herausforderung. Oftmals stehen Fragezeichen bei der Gewinnung und Bereitstellung von Sportstätten, weiterer Räumlichkeiten sowie Übungsleiter/innen. Aus diesem Grund hat der STB und BTB im Rahmen GYMWELT-Vereinskampagne auch dazu Services und Unterstützungsleistungen entwickelt. Diese gehen von der einfachen Bereitstellung von Informationen auf [www.stb.de](http://www.stb.de) über die Bereitstellung von einheitlichen Kommunikationsmitteln (Flyer, Plakate, etc.) sowie einer Angebotssuche von GYMWELT-Angeboten der jeweiligen Turn- und Sportvereine unter [www.gymwelt-bw.de](http://www.gymwelt-bw.de), bis hin zu unterstützender Mediawerbung auf Großflächenplakaten und Sonderseiten in Tageszeitungen. Zudem stehen dezentral Referenten bereit, die Interessenten gerne bei allen Fragen rund um die Angebotsentwicklung im Fitness- und Gesundheitssportbereich helfen. Den Kontakt zu den Referenten stellen wir gerne her.

**STB**   
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

 Badischer  
Turner-Bund e.V.

## IMPRESSUM

### Quellenangaben:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2010). Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten. Ansatz – Beispiele – Weiterführende Informationen (4. Aufl.). Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Geuter, G. (2010). Bewegung, Bewegungsförderung und Gesundheit – Befunde aus der Wissenschaft. In: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). Alltagsnahe Bewegungsförderung 60+. Wissenschaftliche Grundlagen und Praxisimplikationen. Dokumentation der Regionalkonferenz „Bewegung im Alter“. LIGA.Fokus 6 (S.19-29). Düsseldorf: LIGA. NRW.

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) [www.dosb.de](http://www.dosb.de)  
Internetplattform des Ministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg:  
[www.gesundheitsdialog-bw.de](http://www.gesundheitsdialog-bw.de)  
Landesgesundheitsamt [www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

Bundesgesundheitsministerium, online abrufbar unter <http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/praeventionsgesetz.html>

Ministerium für Soziales und Integration

### Redaktion:

Michaela Böhme, Schwäbischer Turnerbund e.V.  
Juliane Schindwein, Schwäbischer Turnerbund e.V.

### Bildquellen:

Fotolia  
Schwäbischer Turnerbund e. V.  
Rastatter Turnverein e.V.

### Herausgeber:

Schwäbischer Turnerbund e. V.  
Postfach 50 10 29  
70340 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-200  
Fax: 0711/28077-270  
[www.stb.de](http://www.stb.de)  
[www.badischer-turner-bund.de](http://www.badischer-turner-bund.de)

### Ansprechpartner:

Schwäbischer Turnerbund  
Geschäftsbereich Kinder Jugend Freizeitsport  
Juliane Schindwein  
Tel. 0711/28077-252  
[schindwein@stb.de](mailto:schindwein@stb.de)

Badischer Turner-Bund  
Verbandsbereich Turnen/ GYMWELT  
Paul Lemlein  
Tel.: 0721/181520  
[paul.lemlein@badischer-turner-bund.de](mailto:paul.lemlein@badischer-turner-bund.de)

Veröffentlichung: Februar 2017



Schwäbischer Turnerbund e.V.  
Postfach 50 10 29  
70340 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-200  
Fax: 0711/28077-270

Badischer Turner-Bund e.V.  
Postfach 1405  
76003 Karlsruhe  
Tel.: 0721/18150  
Fax: 0721/26176

