Einführung eines Bewegungstreffs im Freien

Lebensräume zu Bewegungsräumen machen

Bewegungsangebote im Wohnumfeld können dazu beitragen, die Bürgerinnen und Bürger für mehr Bewegung im Alltag zu begeistern, denn Bewegung ist in jedem Alter wichtig und es ist nie zu spät damit anzufangen.

Bewegungstreffs im Freien erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.
Dies zeigen die etablierten Beispiele aus Schliengen und Lörrach (siehe Foto). Bewegungstreffs richten sich an alle Menschen mit und ohne sportliche Erfahrung. Neben der Bewegung spielen auch die Gemeinschaft und Geselligkeit eine große Rolle.

Foto: Bewegungstreff in Lörrach, Rosenfelspark (2015)

Merkmale der Bewegungstreffs im Freien

Im Zentrum der 30-45-minütigen Bewegungstreffs stehen Bewegungsübungen, welche zum Erhalt der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter dienen. Das Bewegungsprogramm stellt keine sportlichen Anforderungen und es ist keine Sportkleidung erforderlich. Neben der Bewegung spielt die Geselligkeit eine große Rolle.

Zusammengefasst zeichnen sich die Bewegungstreffs im Freien durch folgende Kriterien aus:

- Leichte Erreichbarkeit: zentrale Lage
- Barrierefreiheit
- Zeitliche Anpassung an die Zielgruppe
- Zielgruppenspezifische Ausführung: Einstiegsübungen für Untrainierte
- Kostenloses Mitmachprogramm: Ohne Anmeldung und Verpflichtung

Wünschenswert ist es bei der Umsetzung Sportvereine, aber auch weitere Träger, die beispielsweise in der Seniorenarbeit tätig sind, als Kooperationspartner zu gewinnen.

Die folgende Checkliste liefert einen Überblick darüber, welche zentralen Inhalte bei der Umsetzung mit bedacht werden müssen.

Checkliste zur Initiierung eines Bewegungstreffs im Freien

- Formulierung eines **Projektauftrages**
  - ☐ Wer soll am Vorhaben beteiligt werden?
  - ☐ Welches Budget steht zur Verfügung?
  - ☐ In welchem Zeitraum soll das Vorhaben umgesetzt werden?
- **Netzwerke** aufbauen
  - ☐ Projektverantwortliche/Partner
  - ☐ Übungsleiter
  - ☐ Vereine miteinbinden
- **Standort** und **Zeitpunkt** wählen
  - ☐ Zentrale Lage
  - ☐ Barrierefreiheit
  - ☐ Toiletten
  - ☐ Unterstellmöglichkeit bei Regen/ Hitze
  - ☐ Bestehende Angebote beachten
- **Versicherungsschutz** überprüfen
- **Öffentlichkeitsarbeit**
  - ☐ Flyer/Logo
  - ☐ Homepage
  - ☐ Auftaktveranstaltung
  - ☐ Pressemitteilungen
- Übersicht über die **Kosten**
  - ☐ Übungsleiteraufwandsentschädigung
  - ☐ Versicherung
  - ☐ Flyerdruck/ T-Shirts

➔ Bei bestehendem Interesse, einen Bewegungstreff neu aufzubauen, steht das Gesundheitsamt Lörrach / Stabsstelle Gesundheitskonferenz gerne beratend zu Verfügung.