



## Fit im Viertel

# Bewegungsförderung für und mit älteren Menschen gemeinsam gestalten

Stephanie Funk

09.11.23



GESUNDHEITSCAMPUS  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Programm

- Warum ist Bewegung im Alter wichtig?
- Warum bewegen sich ältere Menschen (nicht)?
- Was ist Bewegungsförderung?
- Wie erreichen wir ältere Menschen mit Maßnahmen der Bewegungsförderung?
- Was können wir aus Praxisbeispielen lernen?



# Warum ist Bewegung im Alter wichtig?

©EdNurg - stock.adobe.com



## Was meinen Sie?

**Wie viele Menschen 65 Jahre und älter erreichen die Mindestempfehlung zur Bewegung der Weltgesundheitsorganisation (150-300 Minuten/Woche)?**

Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS (Richter et al. 2021, S. 33)

→ **Frauen?**

A: 12,8 %

B: 24,7 %

**C: 33,3 %**

D: 42,6 %

→ **Männer?**

A: 27,5 %

**B: 42,6 %**

C: 51,3 %

D: 62,4 %



## Warum ist regelmäßige Bewegung im Alter wichtig?

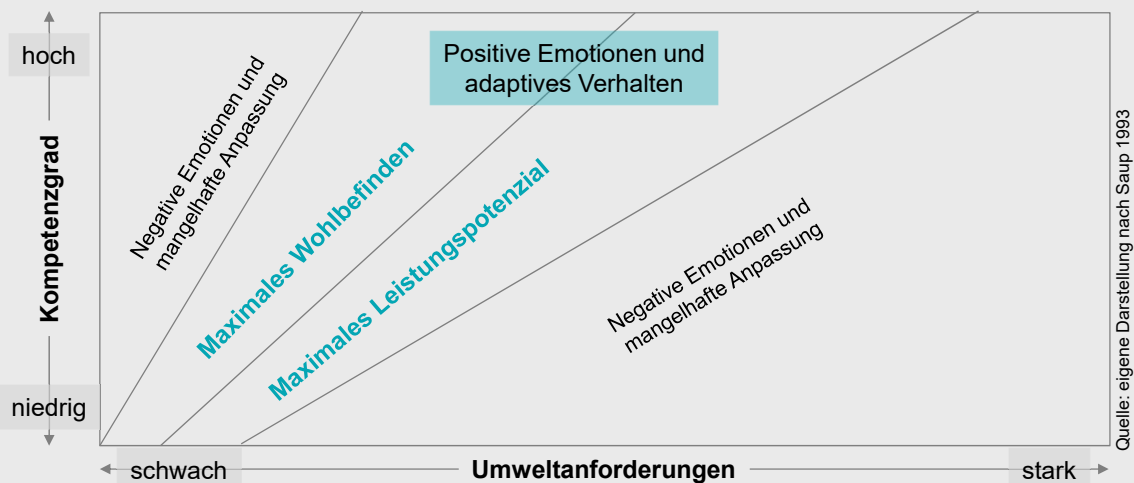
Bewegung und körperliche-sportliche Aktivität haben [...] insgesamt [...] einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität sowie die Zahl der gesunden Lebensjahre.“ (Tiemann 2021, S. 523)



Quellen: u. a. LIGA.NRW 2010, S. 12, Löllgen 2015, Ubert et al. 2017, Bolte et al. 2018, WHO 2020, Sudeck & Thiel, 2020 Tiemann, 2021



## Lawton: Personen-Umwelt-Passungsmodell





## Welchen Nutzen hat Bewegungsförderung auf der sozialen, gesellschaftlichen oder auch kommunalen Ebene?

- Gesundheit: Die Förderung körperlicher Aktivität verbessert nicht nur individuelles Wohlbefinden, sondern reduziert langfristig auch die Gesundheitsausgaben (Giles-Corti et al. 2010)
- Autonomie: Ein langer Verbleib im eigenen Zuhause und im gewohnten Wohnumfeld kann durch selbstbestimmte und autonome Lebensführung gefördert werden. (AFOOT-Projektteam 2018, S. 6)
- Teilhabe: Eigenständige Mobilität und öffentliche Treffpunkte erhöhen die Chance zufälliger Begegnungen im Alltag (Nachbarschaften stärken, Isolation vorbeugen, Unterstützung für Familien, ...) → steigert die Attraktivität von Quartieren; proaktiver Umgang mit dem demografischen Alterung (AFOOT-Projektteam 2018, S. 6, vdek 2010, S. 10, EUBeKo o. J.)
- Engagement: Ältere Menschen können für die Gesellschaft auch nach Renteneintritt wichtige Beiträge leisten, z. B. ehrenamtliches oder politisches Engagement (AFOOT-Projektteam 2018, S. 6)
- Strukturaufbau, inkl. neuer Kooperationsmöglichkeiten und Bündelung von Kompetenzen und Kapazitäten (vdek 2010, S. 10)
- ...



## Ab wann wirkt Bewegung gesundheitswirksam?

- ➔ Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz (NPK 2018)
- ➔ Nationale Empfehlungen zur Bewegung und Bewegungsförderung (Rütten & Pfeifer 2016)
- ➔ WHO-Guidelines on physical activity and sedentary behavior (WHO 2020)

### Empfehlungen auf den Punkt gebracht



- Jeder Schritt zählt!
- So viel Bewegung in den Alltag integrieren, wie die eigene Gesundheit zulässt + Aktivitätslevel steigern
- lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden; das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen



## Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

### für ältere Erwachsene

150-300 Minuten pro Woche moderat-intensive Aktivität oder  
75-150 Minuten pro Woche höher-intensive Aktivität

- + Krafttraining der Hauptmuskelgruppen an 2 Tagen pro Woche
- + Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention an 3 Tagen pro Woche

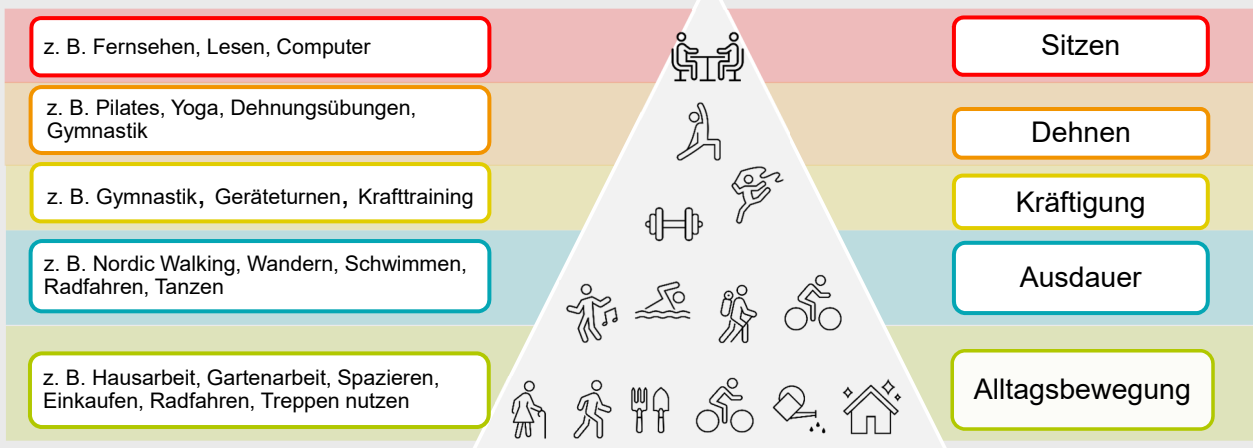
Mindestens 10  
Minuten pro  
Bewegungseinheit

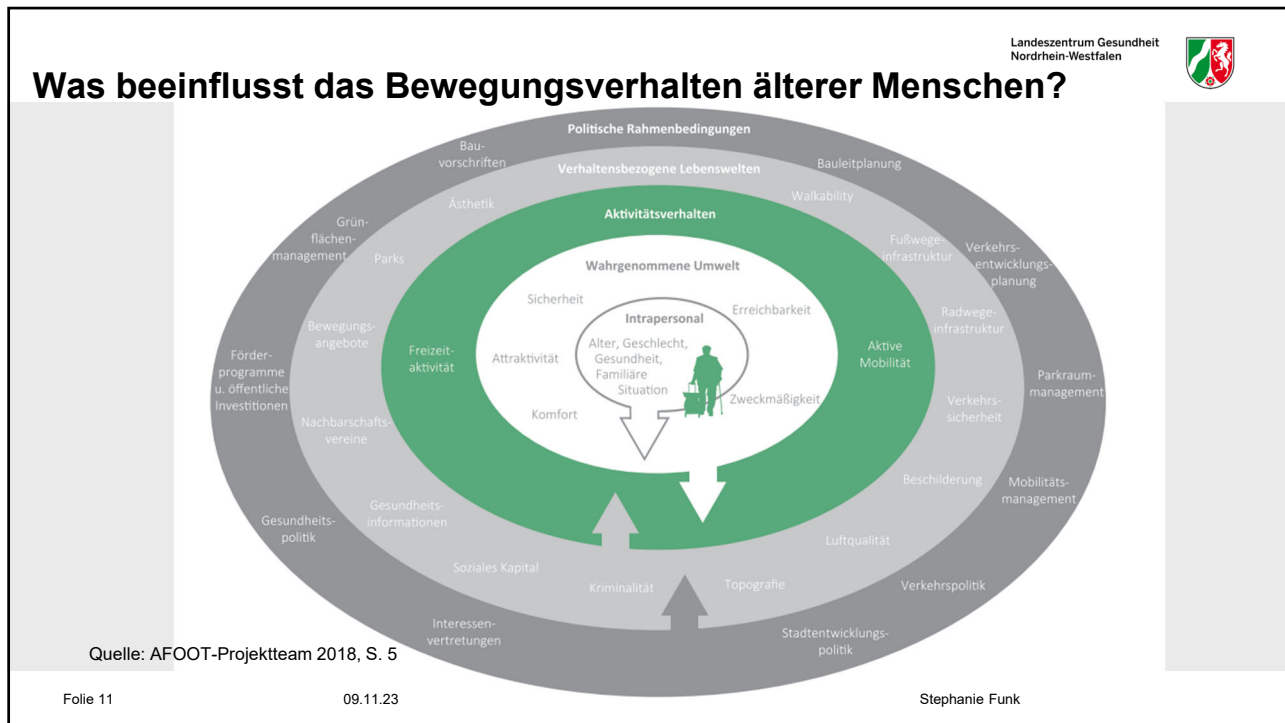
(Rütten & Pfeifer 2016; WHO 2020)


Körperliche Aktivität im Alltag reicht bereits aus, um **gesundheitswirksame Effekte** erzielen zu können (Tiemann 2021).



## Das persönliche „Bewegungskonto“



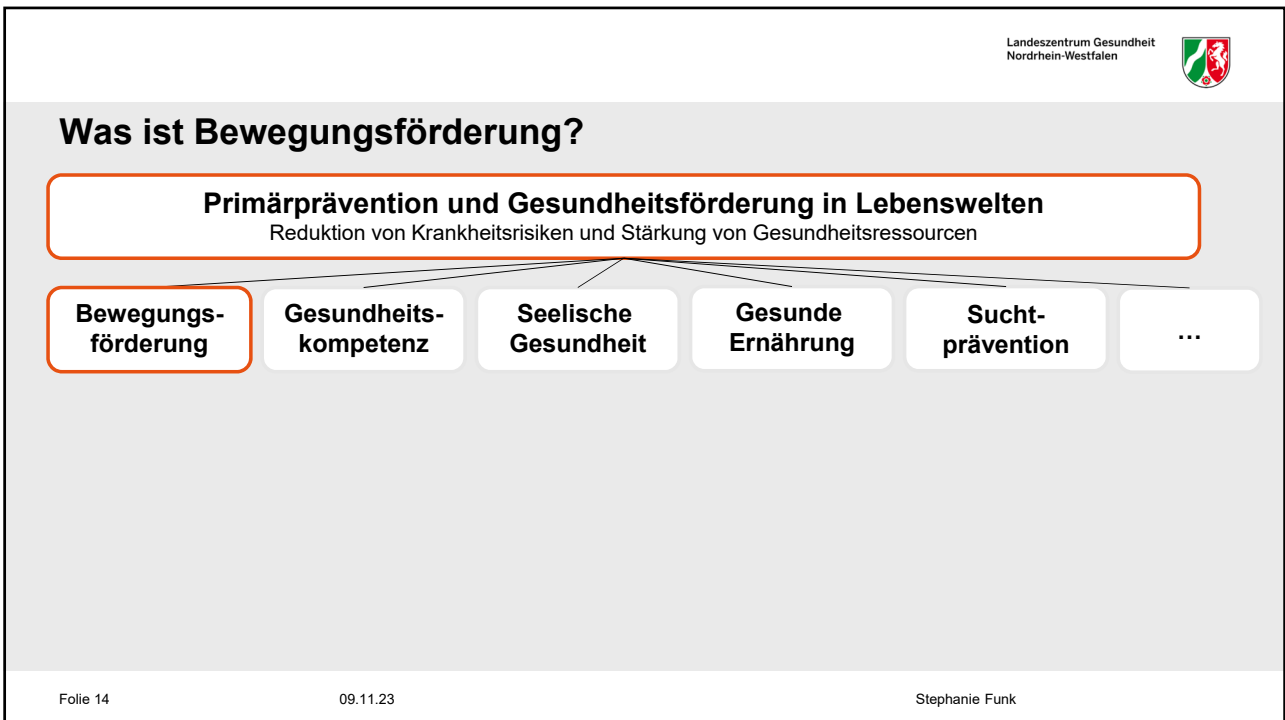


Landeszentrum Gesundheit  
Nordrhein-Westfalen 

## Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten im Überblick

- **Demografische und biologische Einflussfaktoren** sind i. d. R. nicht durch Bewegungsprogramme beeinflussbar. (LIGA.NRW 2010b)
- Wird eine körperliche Aktivität neu oder erneut aufgenommen, sind häufig **Gesundheitsmotive** entscheidend (Pahlmeier 2008). Für eine langfristiges, aktives Bewegungsverhalten scheinen **Spaß und Freude, Selbstwirksamkeit**, innere Befriedigung durch körperliche Aktivität wichtiger zu sein (LIGA.NRW 2010b)
- Bewegung in (unterstützender) **Gemeinschaft/Geselligkeit** (LIGA.NRW 2010, Althof 2023)
- **Aktivitäts-Barrieren** (z. B. schlechter Gesundheitszustand, Schmerzen, Skepsis und Vorbehalte, Kosten und Zeit, Angst vor Stürzen)
- **Gewohnheiten und Automatismen** bzw. Bewegungsabsichten
- Motivierende und attraktive **Bewegungsmöglichkeiten** und **Bewegungsräume** im unmittelbaren Wohnumfeld (LIGA.NRW 2010b)

Folie 12                      09.11.23                      Stephanie Funk





## Was ist Bewegungsförderung?

### Primärprävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten

Reduktion von Krankheitsrisiken und Stärkung von Gesundheitsressourcen

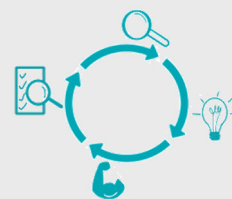
#### Bewegungs- förderung

- Bewegungsmangel gilt als eins der größten Gesundheitsprobleme des 21. Jahrhunderts (Blair 2009, Abu-Omar et al., 2012, LZG.NRW, 2012); Sozialer Gradient beobachtbar! → sozillagensensible, lebenswelt- und bevölkerungsbezogene Strategien der kommunalen Bewegungsförderung sind notwendig.
- „Der gesundheitswissenschaftliche Begriff „Bewegungsförderung“ umfasst **Interventionen zur Unterstützung und zum Ausbau gesundheitswirksamer körperlicher Aktivitäten.**“ (LIGA.NRW 2010, S. 27)
- Inhalte der Bewegungsförderung:
  - Zielgruppengerechte Angebote zur Förderung der körperlichen Aktivität in den Lebenswelten der ältere Menschen und
  - Rahmenbedingungen und bewegungsmotivierende bzw. -ermöglichende Umwelten.



## Bewegungsförderung ...

- ist als **Prozess** zu verstehen, nicht als punktuelle Einzelmaßnahme.
- verzahnt **verhältnis- und verhaltensbezogene Maßnahmen**.
  - Verhältnisbezug: Maßnahmen zum Erhalt und zur Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmen- und Lebensbedingungen
  - Verhaltensbezug: Maßnahmen zur Veränderung und Förderung individuellen Verhalten
- setzt in den **Lebenswelten** der (älteren) Menschen an.
  - Unter **Beteiligung** verschiedener Ressorts, lokalen Akteurinnen und Akteuren und Fachkräften des Sozial- und Gesundheitswesens, aus dem Sport, der Pflege, usw. und den Zielgruppen selbst.
  - Dem Setting „**Kommune**“ kommt als Dachsetting eine besondere Bedeutung zu.

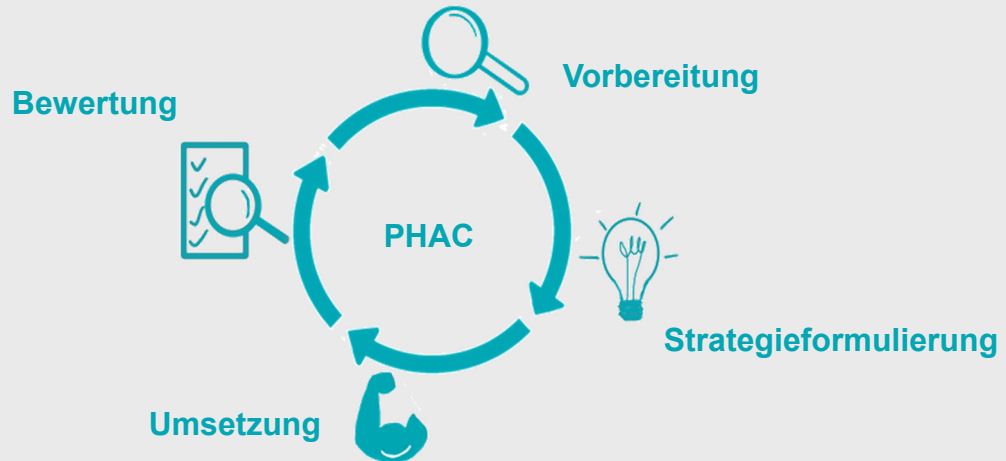


(WHO 1986, LIGA.NRW 2010, LZG.NRW 2012)

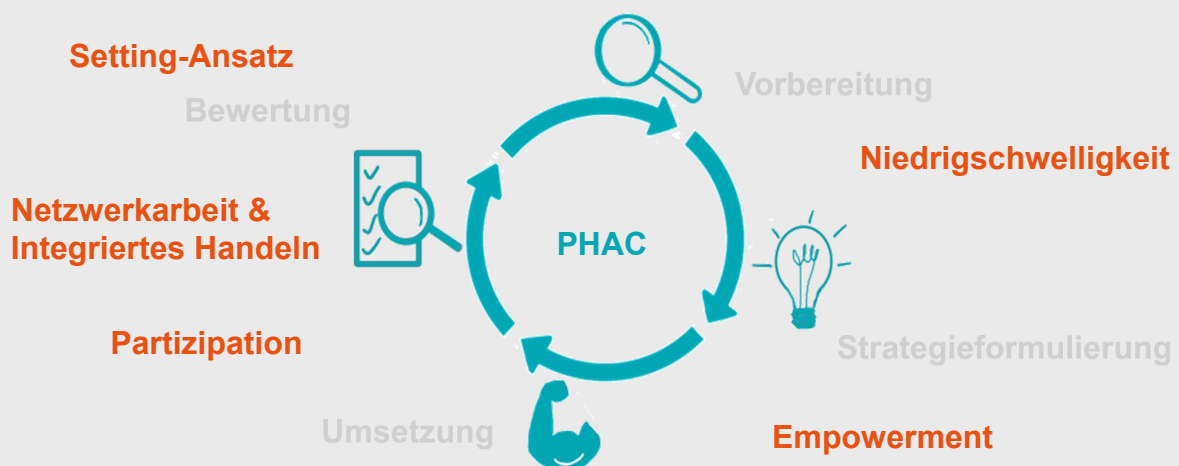




## Rahmenmodell der Bewegungsförderung: Public Health Action Cycle



## Rahmenmodell der Bewegungsförderung: Public Health Action Cycle





## Zusammenfassung: Kommunale Bewegungsförderung

... „zielt [...] darauf ab, bewegungsfreundliche und gesunde Umgebungen für alle Bürger:innen zu schaffen. Damit wird zu mehr Chancengerechtigkeit beigetragen.“ (EUBeKo, o. J.)

### Welche Themen kann kommunale Bewegungsförderung beinhalten?

- ✓ Infrastruktur für aktive Fortbewegung,
- ✓ Naturräume,
- ✓ ÖPNV,
- ✓ Sport- und Freizeitanlagen,
- ✓ Soziale Umwelten und Gemeinsinn,
- ✓ Sportvereine und Bewegungsgruppen,
- ✓ Begegnungsorte, starke und aktive Nachbarschaften.
- ✓ Luftqualität
- ✓ Sicherheit / Kriminalität
- ✓ ...

Quellen: LZG.NRW 2012, AFOOT-Projektteam 2018, EUBeKo, o. J.



## 10 Thesen zur gelingenden Bewegungsförderung

1. Bewegungsförderung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.
2. Lebensweltbezogene Bewegungsförderung verspricht größten Erfolg.
3. Bewegungsförderung muss differenzierte gesundheitsrelevante Ziele haben.
4. Bewegungsförderung braucht Vernetzung.
5. Bewegungsförderung muss nachhaltig sein.
6. Verhältnis- und verhaltensbezogene Ansätze müssen sich ergänzen.
7. Ein zielgruppenorientiertes Vorgehen ist in Bezug auf vulnerable Zielgruppen anzuraten.
8. Konzepte sollten partizipativ sein und Selbstbefähigung fördern.
9. Neue Medien und Technologien bieten Chancen und bergen Risiken.
10. Qualitätssicherung ist unverzichtbar.

(Quellen: Bertermann et al 2023, LZG.NRW 2023)  
Stephanie Funk



# Wie erreichen wir ältere Menschen mit Maßnahmen der Bewegungsförderung?

©ukrolenochka - stock.adobe.com

Landeszentrum Gesundheit  
Nordrhein-Westfalen

## Bewegungsförderung VAIR gestalten!

**V** Vertrauen  
„Sie können uns vertrauen.“

**A** Anreiz  
„Wir bieten Ihnen etwas.“

**I** Individuelle Barrieren  
„Was hindert Sie daran, sich zu beteiligen?“

**R** Responsivität  
„Wir reagieren auf die festgestellten Barrieren.“

Quellen: vdek 2021, S. 92-96, Bertermann et al 2023, S. 36-41, Erfahrungen in LRV NRW-geförderten Projekten

Folie 22
09.11.23
Stephanie Funk



## Wie erreichen wir schwer erreichbare ältere Menschen?

### Vertrauen

„Sie können uns vertrauen.“

- ✓ Inwieweit wird die **Koordination (Organisation/Träger)** vor Ort als **seriös** und **vertrauenswürdig** eingeschätzt?
- ✓ Wer nimmt diese Einschätzung der Koordination vor (und wer steht ihr kritisch gegenüber)?
- ✓ Welche weiteren Personen, Multiplikatorinnen oder Multiplikatoren, **Schlüsselpersonen**, Institutionen oder Orte schätzen die älteren Bürgerinnen und Bürger als vertrauenswürdig ein? (Peer-Ansätze?)
- ✓ Inwieweit sind **vertrauenswürdige** Personen/ Institutionen in das Vorhaben als **Netzwerkpartnerinnen und -partner** eingebunden oder sollten eingebunden werden?
- ✓ Inwieweit wirken **Informationsmaterial und Informationswege** vertrauenswürdig und erreichen die Zielgruppe der älteren Menschen?



## Wie erreichen wir schwer erreichbare ältere Menschen?

### Anreiz

„Wir bieten Ihnen etwas.“

#### Fragen

Welche (im-)materiellen Anreize und welcher Nutzen können für die älteren Menschen bestehen, um an den Angeboten im Rahmen des Vorhabens teilzunehmen?

Wie lassen sich Anreize nutzen und kommunizieren, um die älteren Menschen zur Teilnahme zu bewegen?

#### Aspekte

**Materiell:** Kostenlose Teilnahme an Angeboten, Transferdienste, Kaffee und Kuchen, Gesundheitscheck wie Blutdruckmessen, Information über relevante Gesundheitsthemen etc.

**Immateriell:** Auf Verständnis und Interesse stoßen, Raum haben, um über persönliche Belange zu sprechen, sich einbringen können, Geselligkeit, Kontakte knüpfen, sich in der Gemeinde, im Quartier integriert fühlen, die eigene Lebensqualität verbessern, eigene Interessen vertreten und sichtbar machen, Eigenständigkeit aufrechterhalten, sich sozial engagieren, soziales Ansehen gewinnen etc.



## Wie erreichen wir schwer erreichbare ältere Menschen?

### Individuelle Barrieren

„Was hindert Sie daran, sich zu beteiligen?“

Fragen	Aspekte
Behindern physische oder soziale Barrieren den Zugang zu/die Teilnahme an Angeboten?	Fehlende Hol-/Bringdienste, mangelnde Erreichbarkeit oder Charakter des Veranstaltungsortes, Erreichbarkeit mit ÖPNV, zu hoher finanzieller Aufwand, ungeeignete Tageszeiten, parallele attraktive Angebote, frühere negative Erfahrungen
Bestehen Informations- und/oder Sprachbarrieren?	Sind die Zugänge zu Informationen geeignet? Entspricht die Sprache der Lebenswelt der älteren Menschen? Sind die Angaben gut verständlich, gut zu lesen? Fehlen Übersetzungen in weitere Sprachen?
Bestehen Barrieren aufgrund der individuellen Situation?	Die gesundheitliche Situation kann die Mobilität und das Interesse stark einschränken (Ängste, Schamgefühle, Sorge).
Welche normativen Barrieren gibt es bei den älteren Menschen?	„Das macht man nicht“, „Wir bleiben unter uns“, „Ich passe da nicht hinein“, „Das ist hier nicht so üblich“ etc.



## Wie erreichen wir schwer erreichbare ältere Menschen?

### Responsivität

„Wir reagieren auf die festgestellten Barrieren.“

Fragen	Aspekte
Wie reagieren wir auf die festgestellten Barrieren bei der Zielgruppe der älteren Menschen?	Was können wir tun, um besser zu informieren? Erfordern das Infomaterial und die Informationswege eine Überarbeitung? Sind mehr oder andere Informationsunterlagen nötig? Müssen weitere Akteure ins Boot geholt werden (ÖPNV-Anbieter, Stadtplanungsamt, Träger von Tagungsstätten, Räumlichkeiten, Sportvereine etc.)? Sind weitere Anreize erforderlich?



## Grundsätzliche Resümeefragen

Bei allen VAIR-Phasen stets resümieren:

- Worauf habe ich/haben wir Einfluss?
- Worauf habe ich/haben wir keinen Einfluss?
- Wer könnte mich/uns unterstützen?



## Bewegungsförderung mit älteren Menschen gestalten

„Gesundes Altern ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe insbesondere für die Ressorts Bau/Umwelt, Gesundheit, Soziales und Senioren. Mit den Menschen gemeinsam muss überlegt werden, wie sie alt werden wollen, was sie selbst in den Prozess einbringen können und wo sie Hilfe und Unterstützung erwarten.“ (NPK 2018, S. 32)

**Es gilt:** Je prekärer die Lebenslage, desto wichtiger sind die Ressourcen und die Beschaffenheit der Lebenswelt bzw. der unmittelbaren Wohnumgebung, desto relevanter wird der Setting-Ansatz → Erreichung vulnerabler Bevölkerungsgruppen

- Verhaltens- und Verhältnisbezogene Ansätze miteinander verzahnen.
- Lebensweltbezogene Ansätze bzw. Setting-Ansätze entwickeln und umsetzen.
- Vernetztes und integriertes Handeln ermöglichen und einfordern.
- Empowerment und Partizipation dialogisch planen und umsetzen.



## Bewegungsförderung mit älteren Menschen gestalten - Methoden

Mit älteren Menschen ins Gespräch kommen:

- StadRaumMonitor
- Aktivierende Befragung
- Bürgerwerkstatt/-forum
- Fokusgruppe
- Fußverkehrs-Check
- Nadelmethode
- Open Space
- Photovoice
- Planning for Real
- Stadtteilbegehung
- World Café
- Wunsch- und Meckerkasten
- Zeitbudget
- Zukunftskonferenz
- Nutzerbeirat
- ...

Quellen: u. a.

- EUBeKo o. J.: <https://www.gesunde-bewegte-kommune.de/qualitative-und-partizipative-methoden.html>
- Deutsche Aidshilfe o. J.: <https://www.pg-hiv.de/de/methodenkoffer>

Soviel Partizipation wie möglich – ja! Aber mit den Ergebnissen muss im Nachgang auch gearbeitet werden.



## StadRaumMonitor - Themenbereiche und Kategorien

### Mobilität



Aktive Fortbewegung



Verkehr



Öffentlicher Nahverkehr

### Öffentlicher Raum



Naturräume



Straßen und Plätze



Zustand und Sauberkeit



Wahrgenommene Sicherheit

### Versorgung, Arbeit, Wohnen



Versorgung im Alltag



Gesundheitliche Versorgung



Wohnen



Bildung und Wirtschaft

### Soziales Miteinander



Spiel- und Freizeit-Angebote



Begegnungsmöglichkeiten



Identität und Zugehörigkeitsgefühl



Mitsprache und Mitgestaltung

# StadtRaumMonitor inkl. Klimaanpassung

**Ab Herbst 2023 verfügbar!**

**Mobilität**

**Öffentlicher Raum**

**Versorgung, Arbeit, Wohnen**

**Soziales Miteinander**

+

**Klimaanpassung**

- Trinkwasser
- Abkühlung draußen
- Kühle Räume
- Schutz vor Extremwetter

Überarbeitungen in den Standardkategorien

Das LZG.NRW berät Sie gerne!  
Mail: [stadtraummonitor@lzg.nrw.de](mailto:stadtraummonitor@lzg.nrw.de)

Optionales Zusatzmodul

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen

# Praxisbeispiele

Gesund in Breckerfeld | Tabletaktion in Gelsenkirchen-Hassel

©vetre - stock.adobe.com





## Gesund in Breckerfeld

**Ziel:** Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen gestalten durch  
Strukturaufbau und zielgruppenspezifische Interventionen

Das Projekt wird gemäß § 20a SGB V gefördert von den Krankenkassen-/Verbänden NRW.



Handlungsfelder im Fokus:

- Gesunde Ernährung
- Stressbewältigung
- Bewegungsförderung



Internetseite: <https://gesund-in-breckerfeld.de/>

### Beispiele verhaltensbezogener Maßnahmen

- Spaziergangsgruppen in verschiedenen Ortsteilen
- Wandergruppe mit „jungen Ruheständlern“
- Neue Angebote des Sportvereins für Ältere (z. B. Walking für Senior\*innen) und neue „Mitgliedsmöglichkeiten“ (z. B. 10er-Karte)
- Rollatortraining
- Ganzkörpertraining und Koordinationsübungen
- Entspannung + Bewegung (Feldenkrais, Qigong)



## Wie gelingt es, ältere Menschen einzubeziehen?



Ulla Jakobs: Koordination im Projekt  
*Gesund in Breckerfeld*

- Persönliche Ansprache
  - Aufsuchende Arbeit, Einzelgespräche der Projektkoordination mit älteren Menschen in verschiedenen Gruppierungen, auf dem Wochenmarkt, „zwischen Tür und Angel“ sowie in verabredeten Terminen
  - Runder Tisch Gesund in Breckerfeld
- Wunschbox an verschiedenen Orten im Stadtgebiet
- Senioren helfen Senioren (Fahrdienst in Breckerfeld) mit Handzettel ausgestattet
- Information der lokalen Akteurinnen und Akteure mittels Telefon, Brief, Handzettel



## Was ist darüber hinaus noch wichtig? - Lessons learned

- Gute Vernetzung und Bekanntheit der Koordination
  - Koordination war bereits vor Projektstart den lokalen Akteur\*innen bekannt und war ihrerseits gut vernetzt
- Standort bzw. Verortung der Koordination /
  - Ev. Kirchengemeinde ist in Breckerfeld gut gewählt
- Öffentlichkeitsarbeit vielseitig und kontinuierlich gestalten
  - persönliche Ansprache, Handzettel, Internetseite, Artikel in Gemeindebriefen und Stadtzeitungen
- Viel Laufarbeit zu Beginn des Projekts; mittlerweile werden Komm-Angebote genutzt
  - Zeit, aufsuchende auf schwer erreichbare, vereinsamte ältere Menschen zu fokussieren.
- Bestandsanalyse wiederholen: Vermeiden, dass parallele Angebote stattfinden, um Konkurrenzgedanken
- Hemmschuhe vergegenwärtigen und in die Planung mitaufnehmen (z. B. ÖPNV-Anbindung, Zugänglichkeit von Örtlichkeiten, Jahreszeiten, ...)



## Gelsenkirchen - Tabletaktion in Hassel

### Beispiel einer „Multi-Kompeten-Intervention“

Gemeinsame Aktivität des Generationennetz Gelsenkirchen e.V. und Gelsensport e. V.

#### Digitale (Gesundheits-) Kompetenz

- Gesundheitsanwendungen kennenlernen & ausprobieren
- Gesundheitsinformationen im Netz finden & bewerten

#### Bewegungsförderung

- Bewegungseinheiten (digital angeleitet) umsetzen



## 10 Thesen zur gelingenden Bewegungsförderung

1. Bewegungsförderung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.
  - Zusammenwirken von Entscheidungsträger\*innen aus verschiedenen Bereichen.
2. Lebensweltbezogene Bewegungsförderung verspricht größten Erfolg.
3. Bewegungsförderung muss differenzierte gesundheitsrelevante Ziele haben.
  - Prüfung des Plans auf Passgenauigkeit und Realitätsbezug
  - Das Vorhaben von hinten aufrollen: Was soll sich ändern? Was braucht es dazu?
4. Bewegungsförderung muss nachhaltig sein.
  - Nachhaltigkeit von Beginn an mitdenken und planen.
5. Bewegungsförderung braucht Vernetzung.
  - Vernetzung ist zentral – das meint auch: konkrete Rollenklärung vornehmen ebenso wie konkrete Grenzen ermitteln.
  - Schlüsselpersonen in einem Setting identifizieren.
  - Netzwerk-Nutzenanalyse ist zu empfehlen: Kompetenzen, Kapazitäten, Lebensweltverantwortung



## 10 Thesen zur gelingenden Bewegungsförderung

6. Verhältnis- und verhaltensbezogene Ansätze müssen sich ergänzen.
  - Es braucht „jemanden, der/die sich den Hut aufsetzt“.
7. Ein zielgruppenorientiertes Vorgehen ist in Bezug auf vulnerable Zielgruppen anzuraten.
  - Inkl. eine differenzierte Zielgruppenbeschreibung!
  - Kommunikation und Beteiligung VAIR gestalten.
8. Konzepte sollten partizipativ sein und Selbstbefähigung fördern.
  - Klären: Wo gibt es tatsächliche Gestaltungsmöglichkeiten?
  - In der Planung: Zeit für Partizipation einplanen.
  - Niedrigschwelligkeit – Empowerment – Bedürfnisorientierung
9. Neue Medien und Technologien bieten Chancen und bergen Risiken.
10. Qualitätssicherung ist unverzichtbar
  - ... und zwar in allen Projektphasen!



## Drei Leitfäden des LZG.NRW zum Rumstöbern, Ideen generieren und mit konkreten Arbeitsschritten



Quelle: LZG.NRW 2010



Quelle: LZG.NRW 2011



Quelle: LZG.NRW 2012



## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Landeszentrum Gesundheit NRW  
Fachgruppe 32  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum

Stephanie Funk  
Tel.: 0234 91535-2113  
E-Mail: [Stephanie.Funk@lzg.nrw.de](mailto:Stephanie.Funk@lzg.nrw.de)



## Literatur

- Abu-Omar, Karim; Gelius, Peter; Rütten, Alfred (2012): Prävalenz der körperlichen (In-)Aktivität als Basis für setting- und zielgruppenspezifische Bewegungsförderung. In: Gunnar Geuter und Alfons Holleder (Hg.): Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit. 1. Aufl. Bern: Huber (Verlag Hans Huber Programmbereich Gesundheit), S. 65–77.
- AFOOT-Projektteam (Hrsg.) (2018): Aktive Mobilität im Alter fördern. Eine Arbeitshilfe für die Zusammenarbeit zwischen der kommunalen Planungs- und Bauverwaltung und dem Öffentlichen Gesundheitsdienst in Klein- und Mittelstädten. Bremen und Dortmund. Online verfügbar unter [https://www.aequipa.de/fileadmin/aequipa/Arbeitshilfen/2018\\_AFOOT\\_Arbeitshilfe-Aktive-Mobilitaet-im-Alter\\_01.pdf](https://www.aequipa.de/fileadmin/aequipa/Arbeitshilfen/2018_AFOOT_Arbeitshilfe-Aktive-Mobilitaet-im-Alter_01.pdf), zuletzt geprüft am 30.10.2023.
- Bertermann, Britta; Schlinge, Melina; Olbermann, Elke; Lechtenfeld, Stefanie; Strünc, Christoph (2023): "Angebote, die ankommen: Bürgerfreundliche Gestaltung von Beratung, Unterstützung und Hilfe im Alter". Zusammenfassende Darstellung der Projektergebnisse und Handlungsempfehlungen. Hg. v. Forschungsgesellschaft für Gerontologie e. V. (FfG e. V.). Dortmund.
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hg.) (2023): 10 Thesen zur Bewegungsförderung. Online verfügbar unter <https://www.inform.de/wissen/bewegung/10-thesen-zur-bewegungsfoerderung>, zuletzt geprüft am 31.10.2023.
- Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.) (2022): Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte. Online verfügbar unter [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere\\_GFCH\\_2021\\_08\\_-\\_Gesundheitsfoerderung\\_im\\_Alter\\_lohnt\\_sich.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere_GFCH_2021_08_-_Gesundheitsfoerderung_im_Alter_lohnt_sich.pdf), zuletzt geprüft am 29.10.2023.
- Giles-Corti, Billie; Foster, Sarah; Shilton, Trevor; Falconer, Ryan (2010): The co-benefits for health of investing in active transportation. In: New South Wales public health bulletin 21 (5-6), S. 122–127.
- Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW) (Hrsg.) (2010): Bewegungsförderung 60+. Ein Leitfaden zur Förderung eines aktiver Lebensstile im Alter. Bielefeld (LIGA.Praxis, 6).
- Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes NRW (LIGA.NRW) (Hrsg.) (2010b): Bewegungsförderung 60+. Theorien zur Veränderung des Bewegungsverhaltens im Alter - eine Einführung. Bielefeld.



## Literatur

- Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW) (Hg.) (2012): Bewegungs- und gesundheitsförderliche Kommune. Evidenzen und Handlungskonzept für die Kommunalentwicklung – ein Leitfaden. Bielefeld. Online verfügbar unter [https://www.lzg.nrw.de/php/login/dl.php?u=/media/pdf/service/Pub/2012\\_df/bewegungs- und gesundheitsfoerderliche\\_kommune\\_lzg-nrw\\_2012.pdf](https://www.lzg.nrw.de/php/login/dl.php?u=/media/pdf/service/Pub/2012_df/bewegungs- und gesundheitsfoerderliche_kommune_lzg-nrw_2012.pdf), zuletzt geprüft am 31.10.2023.
- Die Träger der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) (Hrsg.) (2018): Bundesrahmenempfehlungen nach § 20d Abs. 3 SGB V. Online verfügbar unter [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/P/Praeventionsgesetz/BRE\\_Fassung\\_vom\\_29.08.2018.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Praeventionsgesetz/BRE_Fassung_vom_29.08.2018.pdf), zuletzt geprüft am 31.10.2023.
- Pahlmeier, Heike (2008): Sportliche Aktivität aus der Lebenslaufperspektive. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 41 (3), S. 168–176.
- Rütten, Alfred & Pfeifer, Klaus (Hrsg.) (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. FAU Erlangen-Nürnberg.
- Rütten, Alfred et al. (2019): Menschen in Bewegung bringen. Online verfügbar unter <https://shop.bzga.de/pdf/60640104.pdf>, zuletzt geprüft am 31.10.2023.
- Sudeck, Gorden; Thiel, Ansgar (2020): Sport, Wohlbefinden und psychische Gesundheit. In: Julia Schüller, Mirko Wegner und Henning Plessner (Hrsg.): Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung. 1. Aufl. 2020. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 551–579.
- Tiemann, Michael (2021): Bewegung und körperlich-sportliche Aktivität - ein wichtiges Feld der Prävention und Gesundheitsförderung. In: Michael Tiemann und Melvin Mohokum (Hrsg.): Prävention und Gesundheitsförderung. Berlin: Springer Verlag (Springer Reference Pflege - Therapie - Gesundheit), S. 523–536.
- Ubert, Tobias; Forberger, Sarah; Gansefort, Dirk; Zeeb, Hajo; Brand, Tilman (2017): Community Capacity Building for Physical Activity Promotion among Older Adults-A Literature Review. In: International journal of environmental research and public health 14 (9).
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) (Hrsg.) (2021): Gesund älter werden im ländlichen Raum. Gesundheitsfördernde Strukturen im Quartier entwickeln. Praxisleitfaden. Berlin.
- World Health Organization (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.



## Weiterführende Literatur und Hinweise

### Übergeordnete Projekte und Vorhaben der kommunalen Bewegungsförderung

- **EUBeKo** - Entscheidungs- und Umsetzungsprozesse verhältnisorientierter Bewegungsförderung in der Kommune für mehr Chancengerechtigkeit systematisch planen und implementieren  
Forschungsprojekt der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, gefördert durch das BMG  
Internetseite: <https://www.gesunde-bewegte-kommune.de/index.html> (Stand: 31.10.2023)
- **AEQUIPA**-Verbund für ein gesundes Altern im Nordwesten, gefördert durch das BMBF  
Arbeitshilfen und Evidenzbasiertes Wissen zum Thema körperliche Aktivität im Alter von 65 Jahren und älter  
Internetseite: <https://www.aequipa.de/home.html> (Stand: 31.10.2023)
- **Impulsgeber Bewegungsförderung** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Aktuelles und Arbeitshilfen rund um Bewegung und Bewegungsförderung für ältere Menschen  
Internetseite: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/> (Stand: 31.10.2023)