

Projekt

# Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune

Projekt zur Gesundheitsförderung älterer Menschen  
in der Lebenswelt Kommune

Stand: November 2021

## Kurzzusammenfassung:

In der Zusammenarbeit von Turn- und Sportverein mit der Kommune als Tandempartner, werden mit dem Projekt vor allem ältere Menschen angesprochen, die sich bisher nur wenig oder gar nicht bewegt haben.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Promising Practice

## Zielgruppe

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)
- Ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen
- Akteurinnen und Akteure auf übergreifender Ebene (z. B. Kommune, Sportverein, etc.)

## Themen

- Bewegungsprogramme und Angebote
- Aufklärung, Wissenstransfer, Netzwerkbildung

Das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Interventionsprogramm „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ ist ein Pilotprojekt, welches der Deutsche Turner-Bund e. V. (DTB) gemeinsam mit dem Rhein Hessischen Turnerbund, dem Sächsischen Turn-Verband und dem Landesturnverband Sachsen umsetzt.

Dabei können der DTB und die drei Pilot-Landesturnverbände auf Erkenntnisse und Erfahrungen des Vorgängerprojekts „Im Alter Aktiv und Fit Leben“ (AUF Leben) aufbauen, welches der DTB im Zeitraum von 2013 bis 2015 durchgeführt hat.

## Ziel(e)

Übergeordnetes Ziel ist es, durch die enge Zusammenarbeit und gemeinsame Umsetzung der Kommune mit dem jeweiligen Turn- und Sportverein (Arbeit im Tandem), die Bewegungsverhältnisse für ältere Menschen in der kommunalen Lebenswelt nachhaltig zu erweitern und zu verbessern.

Zielgruppe sind dabei ältere Menschen ab 60 Jahren, die sich bisher nur wenig oder gar nicht bewegen. Durch die Kombination sowie Verschränkung von verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen soll ihnen der Einstieg in ein bewegteres Leben erleichtert werden.

Dazu zählen:

- Einrichtung neuer (niederschwelliger) Bewegungsangebote zur Steigerung der körperlichen Aktivität, um somit langfristig die Fitness, Gesundheit und Selbstständigkeit zu verbessern oder zumindest zu erhalten (Verhaltensprävention).
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse innerhalb der Kommune (z. B. der Ausbau eines Gehweges mit ausreichend Sitzgelegenheiten), um dadurch die Kommunen langfristig dabei zu unterstützen, die Gesundheit ihrer Bevölkerung positiv zu beeinflussen (Verhältnisprävention).

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Aufbau eines Netzwerks mit regionalen Partnern, die das Tandem bei der Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Kommune unterstützen sollen. Zielstellungen des Netzwerks sind:

- Öffnung möglichst vieler Zugangswege zur Zielgruppe
- Erkennen/Gestalten von Bewegungsräumen, die zur gesundheitsförderlichen Bewegung in der Kommune beitragen

## Projektzeitraum

- Start: 01.03.2019
- Pilotprojekt für 24 Monate an zehn Standorten

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

Folgende Maßnahmen zum Erreichen der Ziele wurden bisher unternommen:

- Qualifizierung von sog. AuF-Beraterinnen und AuF-Beratern auf Ebene des Landesturnverbandes. Sie stellen die direkten Ansprechpartner des Tandems dar, übernehmen als Schnittstelle eine entscheidende Schlüsselfunktion im Projekt, unterstützen beim Aufbau des Netzwerks und beraten bei der Ansprache und Motivation der Zielgruppe.
- Ansprache und Gewinnung von Turn- und Sportvereinen zur Teilnahme und anschließende Ansprache der Kommunen
- Ausfüllen einer Interessensbekundung sowohl durch den Verein als auch die Kommune, um eine erste Standortanalyse durchzuführen (Ermittlung der Altersstruktur in der Kommune, Übersicht aller Bewegungsangebote des Vereins sowie im kommunalen Umfeld)
- Offizielle Tandembildung mit Unterzeichnung einer gemeinsamen Absichtserklärung
- Spezifische Ermittlung der Anforderung des Standorts und Berücksichtigung bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen

- Planung und Einrichtung erster (niederschwelliger) Bewegungsangebote in den Pilot-Tandems (z. B. Spaziergehgruppen, kleine Bewegungseinheiten bei einem Computerkurs für Seniorinnen und Senioren oder neue Kursangebote)
- Planung und Umsetzung erster Maßnahmen zur Netzwerkbildung in den Pilot-Tandems (z. B. Workshops, Netzwerktreffen oder persönliche Kontakte zu potenziellen Netzwerkpartnern, um über „AuF-Leben“ zu informieren und Möglichkeiten zur Teilnahme aufzuzeigen)

## Ergebnisse

Die Pilotphase des Programms wird von einem externen Institut wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Dabei wird sowohl eine Struktur-, Ergebnis- als auch Prozessevaluation durchgeführt.

Aktuell sind noch keine Ergebnisse veröffentlicht.

Die bereits erfolgreiche Umsetzung vielfältiger Maßnahmen in allen Pilotkommunen lassen nach über einem Jahr Laufzeit bereits darauf schließen, dass das Konzept der Zusammenarbeit von Kommune und Verein unter Einbezug geeigneter Netzwerkpartner ein erfolgsversprechendes Vorgehen darstellt, um ältere, inaktive Menschen zu erreichen.

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)
- Vielversprechend (BZgA Promising Practice)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

Ältere Menschen ab 60 Jahren, die körperlich wenig oder gar nicht aktiv sind und dementsprechend gesundheitlich gefährdet und in ihren Bewegungsfunktionen eingeschränkt sind.

## Teilnahmevoraussetzung

Voraussetzung für die Teilnahme ist die enge Zusammenarbeit der Kommune und dem Turn- und Sportverein. Sie bilden gemeinsam ein Tandem und verfolgen gemeinsam die Zielsetzung des Projekts. Weiterhin sind folgende Voraussetzungen für die Teilnahme am Pilotprojekt definiert worden:

### Kommune

- Zusage, die Thematik zur kommunalen Aufgabe zu machen
- Benennung eines Ansprechpartners für das Projekt für den Zeitraum der Pilotphase
- Einrichtung und Leitung des kommunalen Netzwerkes (Ansprache von potenziellen Netzwerkpartnern)
- Aufrechterhaltung der geschaffenen Strukturen auch nach Ende des Projektzeitraums
- Bereitschaft in die anfallenden Aufgaben auch Ressourcen zu investieren
- Bereitschaft zur Teilnahme an einer externen Evaluation

### Turn- und Sportverein

- Benennen einer/s Seniorensportbeauftragten, um die Belange der Älteren besser kanalisieren und berücksichtigen zu können
- Analyse der bisher bestehenden Angebote für Ältere im Verein (sowie im lokalen Umfeld) als Ausgangspunkt für die weitere Planung in Zusammenarbeit mit der Kommune
- Durchführung von niederschweligen Einsteiger-Bewegungsangeboten in Einrichtungen, in denen die Zielgruppe anzutreffen ist (zur Gewinnung der Zielgruppe)
- Einrichten von mind. zwei neuen Bewegungsangeboten (Kursdauer ca. 12 Wochen)
- Bereitstellung von qualifizierten Übungsleitenden
- Überführung der Bewegungsangebote in Dauerangebote
- Bereitschaft zur Teilnahme an einer externen Evaluation

## Empfehlungen zur personellen Ausstattung

Sowohl die Kommune als auch der Verein sollten mindestens eine verantwortliche Person bereitstellen, die das Projekt betreut und direkter Ansprechpartner ist. Empfohlen wird eine Doppelbesetzung (oder zumindest eine Vertretung, die ausreichend informiert ist).

Im Rahmen des Pilotprojekts werden in den Vereinen die Personen, die das Projekt federführend in ihrem Verein leiten, zu sog. Seniorensportbeauftragte geschult.

## Finanzieller Rahmen

Das Pilotprojekt wird durch das GKV-Bündnis für Gesundheit gefördert. Im Rahmen der Pilotphase erhalten zum einen die AuF-Berater und Beraterinnen eine Aufwandsentschädigung für ihre Tätigkeiten und zum anderen erhält der Verein eine Pauschale zur Einrichtung von zwei neuen Kurangeboten (Laufzeit: 10-12 Wochen) sowie der Durchführung mehrerer niederschwelliger Bewegungsangebote.

## Empfohlene Implementierungsschritte

- Auswahl und Qualifizierung geeigneter AuF-Berater und -Beraterinnen
- Ansprache und Auswahl motivierter und interessierter Vereine und Kommunen
- Durchführung einer Standortanalyse zur Bestimmung der Altersstruktur in der Kommune und einer Übersicht aller Bewegungsangebote in den lokalen Turn- und Sportvereinen
- Planung und anschließende Umsetzung von verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- Erreichen der Menschen unmittelbar in ihren Lebenswelten und Verankerung gesundheitsfördernde Maßnahmen durch den Lebensweltansatz
- Tandembildung zwischen Verein und Kommune, die z. B. gezielte Netzwerkarbeit ermöglicht
- Aufbau eines regionalen Unterstützer-Netzwerks, um den direkten Kontakt zur Zielgruppe der inaktiven Älteren herzustellen und um möglichst viele Zugangswege zu öffnen (z. B. Caritasverbände, Kirchen oder andere gemeinnützige Vereine)
- Professionelle Begleitung durch AuF-Beraterinnen und AuF-Berater des jeweiligen Landesturnverbandes, die als direkte Ansprechpersonen für die Kommunen und die Turn- und Sportvereine fungieren und das Tandem hinsichtlich kommunaler Gesundheitsförderung beraten können
- Benennung und Schulung einer/eines Seniorensportbeauftragten im Verein, welche/welcher sich um die Umsetzung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung von Älteren kümmert
- Durchführung der Angebote an etablierten Orten, wie z. B. Seniorentreffs
- Einbeziehen der Seniorinnen und Senioren bei der Entscheidungsfindung, um die Teilhabe zu gewährleisten

## Stolpersteine:

- Erreichbarkeit der Zielgruppe (inaktive Ältere)
- Personelle Ausstattung sowohl seitens der Kommune als auch des Turn- und Sportvereins

## Kooperation(en)

- GKV-Bündnis für Gesundheit
- Deutscher Turner-Bund e.V.
- 3 Pilot-Landesturnverbände: Rhein Hessischer Turnerbund e.V., Sächsischer Turn-Verband e.V., Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V.

## Sponsor(en)

Keine festen Sponsoren im Rahmen des Programms eingebunden.

Die einzelnen Pilot-Tandems bauen ein Netzwerk auf und arbeiten mit unterschiedlichsten Netzwerkpartnern zusammen. Hier können auch Sponsoren eine Rolle spielen.

### Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Deutscher Turner-Bund e.V.  
<https://www.dtb.de/auf-leben/>
- GKV-Bündnis für Gesundheit  
<https://www.gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/bundesweite-aktivitaeten/auf-leben/>

## Kontakt

Deutscher Turner-Bund e.V.

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt am Main

Ansprechperson: Marisa Sann

E-Mail: [marisa.sann@dtb.de](mailto:marisa.sann@dtb.de)

Telefon: +49 69 / 67801 - 100