



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,  
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN  
REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART

# Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen

## Handlungsempfehlung 2 Wie gelingt ein Bewegungstreff im Freien?



STADT ESSLINGEN AM NECKAR



Landkreis Esslingen



Am Beispiel der „Bewegungstreffs“ in der Stadt Esslingen und den Treffs im Landkreis Esslingen unter dem Motto „Bewegen, Unterhalten, Spaß haben“ (B.U.S.)

# Impressum

## Herausgeber:

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
im Regierungspräsidium Stuttgart  
Nordbahnhofstr. 135  
70191 Stuttgart  
Tel. 0711 904 35000  
Fax 0711 904 35010  
abteilung9@rps.bwl.de  
www.rp-stuttgart.de • www.gesundheitsamt-bw.de

## Ansprechpartner:

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
im Regierungspräsidium Stuttgart  
Zentrum für Bewegungsförderung Baden-Württemberg  
Bettina Huesmann  
Tel. 0711 904 39403  
bettina.huesmann@rps.bwl.de

Stadt Esslingen am Neckar  
Amt für Sozialwesen  
Stabsstelle Bürgerengagement und Senioren  
Renate Schaumburg  
Tel. 0711 3512 3108  
www.esslingen.de

## Verfasserinnen und Verfasser:

Wilhelm Scheuter, StadtSeniorenRat Esslingen e.V.  
Renate Fischer, Landratsamt Esslingen am Neckar  
Renate Schaumburg, Stadt Esslingen am Neckar  
Bettina Huesmann, Landesgesundheitsamt  
Baden-Württemberg

## Unter Mitwirkung von:

Heike Schneider, Dienste für Menschen gGmbH  
Dr. Torben Sammet, Landesgesundheitsamt  
Baden-Württemberg  
Barbara Leykamm, Landesgesundheitsamt  
Baden-Württemberg

**Oktober 2013**

## Gestaltung und Druck:

design4eyes esslingen

## Bildnachweise:

Titelblatt Alicia Bitzer  
Renate Schaumburg, S. 6  
Dienste für Menschen, S. 8  
Wilhelm Scheuter, S. 9  
Eugen Geist, S. 11,13

Unser besonderer Dank gilt Herrn Wilhelm Scheuter (StadtSeniorenRat Esslingen e.V.), der die Bewegungstreffs<sup>1</sup> in der Stadt Esslingen ins Leben gerufen und entscheidend bei der Handlungsempfehlung mitgewirkt hat. Des Weiteren gilt unser Dank Frau Renate Schaumburg (Stadt Esslingen) und Frau Renate Fischer (Landratsamt Esslingen) die zum Gelingen der Handlungsempfehlung beigetragen haben.

Gestaltung und Druck  
mit freundlicher Unterstützung von:



Gefördert von der:

**Robert Bosch Stiftung**

---

<sup>1</sup> Die Bewegungstreffs wurden als Fitness-Treffs gegründet und zur Vermeidung von Missverständnissen in Bewegungstreffs umbenannt.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4
1 Warum Gesundheits- und Bewegungsförderung in Städten und Gemeinden .....	5
2 Die Entstehungsgeschichte der Bewegungstreffe in der Stadt und im Landkreis Esslingen .....	6
3 Von der Idee bis zur Umsetzung .....	7
3.1 Vorbereitung .....	7
3.1.1 Initiative ergreifen .....	7
3.1.2 Träger finden, Koordinationsstelle und Finanzierung sicherstellen .....	7
3.1.3 Analyse des Bestands und Bedarfs .....	7
3.1.4 Bewegungsbegleiter/innen gewinnen .....	8
3.1.5 Qualifizierungsmaßnahme .....	8
3.1.6 Bewegungsbegleiter/innen motivieren und begleiten .....	9
3.1.7 Festlegung des Standortes, Ausstattung .....	9
3.1.8 Termine festlegen .....	10
3.1.9 Öffentlichkeitsarbeit .....	10
3.2 Durchführung .....	11
3.2.1 Inhalte/Gestaltung eines Bewegungstreffe .....	11
3.2.2 Organisation/Vertretung .....	11
4 Win-Win-Situation .....	12
5 Literatur .....	12
6 Beispiele zahlreicher Erfahrungsberichte .....	13
6.1 Erfahrungen von bisher tätigen Bewegungsbegleiter/innen .....	13
6.2 Stimmen von Teilnehmer/innen .....	13
Anhang .....	14

## Vorwort

Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun!

Gesundheits- und Bewegungsförderung im Alter nehmen angesichts des demographischen Wandels - und der damit verbundenen Zunahme älterer Menschen - an Bedeutung zu.

Denn „aktives Altern“ trägt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Lebensräume zu Bewegungsräumen machen!

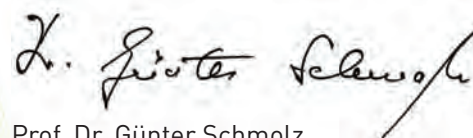
Neben Bewegungsmöglichkeiten in Sportvereinen oder sonstigen Einrichtungen gibt es immer mehr Angebote im Freien. Bewegungsangebote im Wohnumfeld knüpfen direkt an die Lebenswelt der Zielgruppe an und können dazu beitragen, die Bürgerinnen und Bürger für mehr Bewegung im Alltag zu begeistern. Der Erfolg solcher Maßnahmen hängt auch entscheidend davon ab, inwieweit der Bevölkerung die Bedeutung von Gesundheit und Bewegung im Alltag bewusst ist.

Mitmachprogramme wie „Sport im Park“ im Stadtkreis Stuttgart oder das „offene Bewegungsangebot im alten Botanischen Garten“ in Tübingen sollen hier - neben den in dieser Handlungsempfehlung vorgestellten Bewegungstreffs - als Beispiele aufgeführt werden.

In dieser Handlungsempfehlung wird beschrieben, wie ein offenes Bewegungsangebot im Freien landkreisweit und Hand in Hand mit Haupt- und Ehrenamt umgesetzt werden kann.

Diese Empfehlung soll Akteuren in Städten und Gemeinden, die einen regelmäßigen Bewegungstreff im Freien mit wenig Aufwand und geringen Kosten durchführen wollen, bei der Planung und Umsetzung behilflich sein.

Grundlage dieser Handlungsempfehlung sind die Erfahrungen, die bei der Planung, Durchführung und Koordination von beispielhaften Bewegungstreffs in der Stadt Esslingen sowie im Landkreis Esslingen gewonnen wurden.



Prof. Dr. Günter Schmolz  
Präsident der Abteilung Landesgesundheitsamt

# 1 Warum Gesundheits- und Bewegungsförderung in Städten und Gemeinden

Aufgrund des demographischen Wandels verändert sich die Altersstruktur in unserer Gesellschaft. Verbesserungen in der medizinischen Versorgung, ein gesundheitsbewusster Lebensstil sowie günstige wirtschaftliche Bedingungen steigern die Lebenserwartung. Neben dieser Entwicklung spielt das Altern der geburtenstarken Jahrgänge sowie die gesunkene Geburtenrate eine große Rolle in der demographischen Entwicklung. 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 ein wichtiges Thema in Städten und Gemeinden dazu beitragen, die Selbstständigkeit und Autonomie älterer Menschen solange wie möglich zu erhalten. Ziel der Akteure in Städten und Gemeinden soll sein, Rahmenbedingungen und Strukturen für ein langes selbstständiges Leben im Alter zu schaffen. Hierzu gehören neben barrierefreien und kurzen Zugangswegen zu Zielpunkten des täglichen Bedarfs, die Schaffung eines sicheren und komfortablen Wohnumfelds und eine attraktive Ausstattung des öffentlichen Raums, z.B. durch Bewegungsangebote im Freien. Denn gerade ein körperlich aktiver Lebensstil hat ein hohes präventives Potential zur Verbesserung bzw. zum Erhalt der Gesundheit.

Christoph Wilhelm Hufeland, Leibarzt von Goethe, hat die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung schon vor zweihundert Jahren treffend beschrieben:

„Die Erfahrung lehrt, dass diejenigen Menschen am ältesten geworden sind, welche anhaltende und starke Bewegung und zwar an frischer Luft hatten“.

Um die Gesundheit zu fördern bzw. aufrecht zu erhalten gibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Anlehnung an U.S. Department of Health and Human Services folgende Empfehlungen:

- 2 ½ Stunden pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität (zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wandern)
- oder 1 ¼ Stunden pro Woche Bewegung mit höherer Intensität (Jogging, Skilanglauf, zügiges Radfahren)
- oder eine Kombination aus mittlerer und höherer Intensität
- jeweils mindestens 10 Minuten am Stück
- zudem sollten muskelkräftigende und gleichgewichtsfördernde Übungen an zwei oder mehr Tagen in der Woche durchgeführt werden

Das von der WHO empfohlene Aktivitätsniveau erreichen nach der aktuellen DEGS-1 Studie des Robert Koch-Instituts derzeit 25,4% der Männer und 15,5% der Frauen im Erwachsenenalter.

Regelmäßige körperliche Aktivität beugt zahlreichen physischen und psychischen Krankheiten vor. So können, wie zahlreiche Studien belegen, chronische Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ II oder Demenz durch einen körperlich aktiven Lebensstil verhindert bzw. verzögert werden. Zudem fördert regelmäßige Bewegung den Erhalt der Selbstständigkeit und der individuellen Mobilität und kann das Risiko eines Sturzes mindern. Darüber hinaus trägt ein körperlich aktiver Lebensstil zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bei.

Diese Erkenntnisse bildeten die Grundlage für die Bewegungstreffs.

## 2 Die Entstehungsgeschichte der Bewegungstreffs in der Stadt und im Landkreis Esslingen

Ausgangspunkt war der Gedanke, älteren Menschen, vor allem solchen ohne sportliche Vergangenheit, ein niederschwelliges Angebot für Bewegungsübungen zu unterbreiten, verbunden mit der Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. In der Stadt Esslingen wurde die Idee der Bewegungstreffs nach dem Vorbild der seit vier Jahrzehnten erfolgreich durchgeführten Lauftreffs geboren. Anstatt des Lauf- bzw. Ausdauertrainings stand dabei das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger Dr. Runge“ zum Erhalt von Fitness, Muskeln und Knochen im Vordergrund (Beschreibung des Bewegungsprogramms siehe Qualifizierungsmaßnahme S. 8 und Anhang).

Die Initiative zur Durchführung eines Bewegungstreffs in Esslingen ging vom StadtSeniorenRat Esslingen e.V. (SSR) aus. Die Planung, Organisation und Leitung des Pilotprojektes übernahm ein Vorstandsmitglied des SSR mit entsprechender Qualifikation (langjährige Erfahrung als Übungsleiter im Sportverein, Qualifizierungsmaßnahme „Fünf Esslinger Dr. Runge“) im Rahmen eines Bürgerschaftlichen Engagements.

Die Pilotphase begann Ende April 2010 mit einer gut besuchten Auftaktveranstaltung an einem zentral gelegenen Kinderspielplatz. Die Veranstaltung wurde in der Presse angekündigt und mit kleinen Plakaten und Handzetteln beworben. Hierzu erschien auch regionale Prominenz.

Nach einer anfänglichen „Durststrecke“ hatte sich die Teilnehmerzahl bald auf 10 bis 15 erhöht und pendelte sich nach einem halben Jahr bei 20

bis 30 ein. Eine Zahl, die nach einer Ausweitung des Angebots verlangte. Diese begann im Frühjahr 2011 und war deshalb möglich geworden, weil

- die Stadt Esslingen (Stabsstelle Bürgerengagement und Senioren) die Trägerschaft übernommen hatte,
- über einen Zeitungsaufruf genügend Interessenten gefunden werden konnten, die zu einer Qualifizierungsmaßnahme und der Übernahme eines Bewegungstreffs für mindestens einem Jahr bereit waren.

Inzwischen gibt es 13 Treffs, zu denen im Schnitt jeweils 20-30 Teilnehmer/innen im Alter von 60-90 Jahren kommen (Stand: Juli 2013), darunter auch Menschen mit Gehhilfen und beginnender Demenz. Auch Teilnehmer/innen mit Migrationshintergrund kommen in wachsendem Maße.

Um die Idee auch im Landkreis Esslingen zu verbreiten wurde 2011/12 unter der Trägerschaft der Pflegestützpunkte Bewegungstreffs unter dem Motto „Bewegen, Unterhalten, Spaß haben“ (kurz: B.U.S.) eingeführt.

Ein zentraler Aspekt der Bewegungstreffs ist für die Veranstalter und ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter/innen<sup>2</sup> der Spaß an der Bewegung, sodass dieser auch einen Platz im Titel des Bewegungsangebots fand.

Die Altenhilfefachberatung des Landkreises berät Träger zum Aufbau eines B.U.S.-Bewegungstreffs, bleibt nach dem Aufbau deren Ansprechpartnerin und organisiert die landkreisweiten Austauschtreffen der Gruppen.

Inzwischen übernehmen neben den 7 Teilpflegestützpunkten auch einige kommunale Anlaufstellen, die für die Erstinformation zu Fragen der Altenhilfe in den Gemeinden zuständig sind, die Trägerschaft weiterer B.U.S.-Gruppen.

Heute gibt es im Landkreis 17 aktive B.U.S.-Gruppen mit 12 hauptamtlichen Koordinierungsstellen und 40 bürgerschaftlich engagierten Bewegungsbegleitern im Landkreis. Die 18te Gruppe startete im September 2013. Im Durchschnitt werden die Gruppen von ca. 20 Teilnehmer/innen besucht.



Auftaktveranstaltung mit regionaler Prominenz, u.a. Dr. Martin Runge (1. v.r.)

<sup>2</sup> In der Stadt Esslingen werden die Bewegungsbegleiter/innen als Übungsbegleiter/innen bezeichnet.

## 3 Von der Idee bis zur Umsetzung

Bewegungstreffe im Freien sind ein Angebot für alle – gerade auch für diejenigen, die keine sportliche Erfahrung haben. Die Freude und der Spaß an Bewegung sowie der soziale Aspekt sollen im Vordergrund stehen.

Folgende Aspekte zeichnen das Programm aus:

- Die Bewegungsübungen werden regelmäßig über das ganze Jahr hinweg, also ohne Ferienpausen und im Freien bei (fast) jedem Wetter durchgeführt.
- Das Bewegungsprogramm stellt keine sportlichen Anforderungen, es ist keine Sportkleidung erforderlich.
- Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich, es fallen keine Mietkosten für Räume oder Aufwendungen für Bewegungsbegleiter/innen an.
- Der Aspekt der Geselligkeit ist wichtig.
- Das Angebot ist wohnortnah erreichbar.

### 3.1 Vorbereitung

#### 3.1.1 Initiative ergreifen

Die Initiative kann sowohl von einer Gemeinde oder Stadt als auch von einer Organisation, z.B. Seniorenrat, Vereine, Wohlfahrtsverbände, aber auch von bürgerschaftlich engagierten Initiativen ergriffen werden.

#### 3.1.2 Träger finden, Koordinationsstelle und Finanzierung sicherstellen

Die Erfahrungen der bereits bestehenden Bewegungstreffe zeigen, dass eine hauptamtliche Koordinationsstelle Voraussetzung ist, damit ein Bewegungstreff dauerhaften Erfolg haben kann. So ist es sinnvoll, die Stadt oder Gemeinde in die Trägerschaft einzubinden und als Koordinationsstelle zu gewinnen.

Die Aufgaben sind:

- Ansprechperson benennen
- Öffentlichkeitsarbeit durchführen (u.a. Gewinnung der Bewegungsbegleiter/innen)
- Qualifizierungsmaßnahme und regelmäßige Austauschtreffen organisieren
- sich um den Versicherungsschutz/Haftung der Ehrenamtlichen kümmern: In Baden-Württemberg können über den Träger Sammelversicherungsverträge für ehrenamtlich Tätige abgeschlossen werden.
- Finanzierung sicherstellen:
  - Kosten für die Qualifizierungsmaßnahme tragen
  - Auslagenersatz (Fahrtkostenerstattung, Kopierkosten o.ä.) und Werbungskosten finanzieren (Flyer, Plakate)
- ehrenamtliche Bewegungsbegleiter/innen unterstützen – Dank und Anerkennung vermitteln
- nach den Volunteer-Grundsätzen arbeiten (Volunteers sind ehrenamtlich engagierte Personen, Grundsätze siehe Anhang)

Die Gesamtkosten richten sich nach der Anzahl der Bewegungstreffe in einer Gemeinde oder Stadt.

#### 3.1.3 Analyse des Bestands und Bedarfs

Bevor ein neuer Bewegungstreff eröffnet wird, sollte der Bestand von Bewegungsangeboten im Freien vor Ort analysiert werden. Mit diesem Vorgehen werden Doppelstrukturen vermieden und die Treffs können sinnvoll in bestehende Angebote integriert werden. Nach bisherigen Erkenntnissen bieten Sportvereine, Volkshochschulen und andere Organisationen vielfältige Angebote auch für ältere Menschen an. In der Regel handelt es sich hierbei um zeitlich begrenzte Kurse und es wird eine Gebühr erhoben. Diese stehen nicht in Konkurrenz zum Angebot der Bewegungstreffe. Damit keine Unstimmigkeiten aufkommen, ist eine gute Information der bestehenden Anbieter sinnvoll. Die Erfahrung zeigt, dass in Ferienzeiten die Bewegungstreffe auch von Teilnehmer/innen besucht werden, die sonst andere Angebote nutzen.

## 3 Von der Idee bis zur Umsetzung

### 3.1.4 Bewegungsbegleiter/innen gewinnen

Was sollten Bewegungsbegleiter/innen mitbringen?

- Lust auf Bewegung
- Freude an der Zusammenarbeit mit älteren Menschen
- Begeisterung
- Empathie
- Geduld
- Kommunikationsfähigkeit
- Bereitschaft für ein Engagement auf Zeit
- Lust an der Arbeit im Team

Über einen Aufruf in der Presse wurden in der Stadt Esslingen sowie an den Standorten im Landkreis Esslingen auf die Treffs und die Möglichkeit zu einer Qualifizierung und Tätigkeit als Bewegungsbegleiter/in aufmerksam gemacht. Ein Beispiel ist im Anhang zu finden.

### 3.1.5 Qualifizierungsmaßnahme

Bewegungsbegleiter/innen brauchen eine gute Vorbereitung, bevor sie das erste Mal vor ihrer Gruppe stehen.

Dazu wurde auf Landkreisebene gemeinsam ein Qualifizierungsprogramm entwickelt, das zum einen die Hintergründe und Ideen dieses niederschweligen Bewegungsprogramms verdeutlicht, zum anderen das Handwerkszeug für die Anleitung und Begleitung der Gruppe vermittelt. Im Mittelpunkt dieser Qualifizierungsmaßnahme steht das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger Dr. Runge“ (siehe nachfolgend und Anhang), welches von Dr. med. Martin Runge, Ärztlicher Direktor der Aerpah-Klinik in Esslingen, entwickelt wurde. Ein in der Altersmedizin erfahrenes Therapeutenteam vermittelt das fundierte Praxiswissen.

„Bewegung ist in jedem Alter wichtig und mit einfachen Übungen kann man auch im hohen Alter noch beginnen“, so Dr. Martin Runge. Im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahme wird kräftig geübt und trainiert: Wie viele Schritte schaffen die Teilnehmer/innen auf dem Balancebalken? Dürfen ältere Menschen hüpfen?

Die Qualifizierungsmaßnahme vermittelt Grundlagen zur Bedeutung von Bewegung im Alter, zur Trainingsplanung und zur Erfolgskontrolle.



*Dürfen ältere Menschen hüpfen? Die Qualifizierung zum/r Bewegungsbegleiter/in bietet theoretische und praktische Anleitung.*

Die Qualifizierung ist für alle künftigen Bewegungsbegleiter/innen, auch für diejenigen, die bereits Vorkenntnisse in der Anleitung von Gruppen haben, ein wichtiger Bestandteil des Konzepts.

Inhalte sind die Hintergründe dieses besonderen Bewegungsangebots, dessen Ziele und der Umgang mit älteren Menschen. Darüber hinaus werden Methoden der Motivierung und Beispiele zur Gestaltung einer Gruppe vorgestellt. Die neuen Bewegungsbegleiter/innen können bei bestehenden Gruppen hospitieren.

Folgende Bausteine beinhaltet die mehrtägige Qualifizierungsmaßnahme:

- Altern in Bewegung - Einführung in das Projekt B.U.S. (½ Tag)
- „Fünf Esslinger Dr. Runge“ - zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Knochen (1 ½ Tage)
- „Erste-Hilfe“ - Training - Fit für den Notfall (½ Tag)
- Start in die Praxis (½ Tag)

Die ausführliche Beschreibung der Qualifizierungsmaßnahme ist für die potentiellen Bewegungsbegleiter/innen im Anhang dargestellt.



## 3 Von der Idee bis zur Umsetzung

Die Qualifizierungsmaßnahme ist nicht mit den angebotenen Ausbildungen zum/r Übungsleiter/in in Sportvereinen oder anderen Einrichtungen vergleichbar. Zur Unterscheidung wird deshalb die Bezeichnung **Übungsbegleiter/in** bzw. **Bewegungsbegleiter/in** gewählt.

### 3.1.6 Bewegungsbegleiter/innen motivieren und begleiten

Regelmäßige Austauschtreffen der Bewegungsbegleiter/innen mit ihrem Träger sind notwendig und orientieren sich am Bedarf. Fragen zur Öffentlichkeitsarbeit, zum Fortbildungsbedarf und zur Organisation von Einsatz- und Vertretungsregelung können in solchen Treffen geklärt werden.

Der Träger des Bewegungstreffs organisiert bei Bedarf Fortbildungen.

Landkreisweite Austauschtreffen für alle Bewegungsbegleiter/innen dienen dem Erfahrungsaustausch aller Gruppen und ermöglichen eine kollegiale Fortbildung durch erfahrene Bewegungsbegleiter/innen die bewährte Übungen (z.B. Lockerungsübungen zum Aufwärmen), auch über die „Fünf Esslinger Dr. Runge“ hinaus, vermitteln.

Empfehlenswert ist die Begleitung einer Gruppe durch zwei Bewegungsbegleiter/innen, die im Tandem arbeiten. Sie können sich austauschen, gegenseitig ergänzen, vertreten und miteinander macht's einfach mehr Spaß.

### 3.1.7 Festlegung des Standortes, Ausstattung

Wann und wo ein weiterer Bewegungstreff eröffnet wird, findet in Absprache mit den Bewegungsbegleiter/innen statt.

Voraussetzung ist, dass der Treff im Freien stattfindet. Somit ist ein barrierefreier Zugang zum Angebot und ein regelmäßiges, wöchentlich stattfindendes Angebot (z.B. keine geschlossene Sporthalle während der Schulferien) möglich.

Ein wesentlicher Aspekt im Hinblick auf das kostenlose Angebot ist auch, dass keine Raummiete anfällt.

Die Treffpunkte sollten dort sein, wo ältere Menschen leben. Der Standort sollte fußläufig erreichbar sein und möglichst in einem Wohngebiet oder nahe einer Einkaufszone liegen.

Darüber hinaus sollten bei der Planung folgende Aspekte mit einbezogen werden:

- Ausweichmöglichkeiten bei starkem Niederschlag (überdachte Fläche, kein geschlossener Raum, z.B. eine benachbarte Unterführung, ein Zugang zum Schwimmbad oder der Stadthalle, ein Parkhaus)
- Baumbestand als Schattenspender in der warmen Jahreszeit
- WC-Benutzungsmöglichkeit in der Nähe
- Bushaltestelle ÖPNV oder Bürgerbus in der Nähe
- Parkplätze

Für das Bewegungsprogramm bedarf es keiner Geräte. So können Parkbänke und Tischtennisplatten für Liegestützen, Haltestangen für seitliche Klimmzüge und Sandkasteneinfassungen zum Balancieren genutzt werden. Zusätzlich können als einfache und preiswerte Sportgeräte z.B. Therabänder und mit Wasser oder Sand gefüllte Plastikflaschen zum Einsatz kommen.



Bei Regen gut geschützt unter dem Vordach einer Kirche

## 3 Von der Idee bis zur Umsetzung

### 3.1.8 Termine festlegen

- Wöchentlich; als günstig erwiesen haben sich Dienstag bis Donnerstag.
- Zu den Zeitpunkten gibt es unterschiedliche Erfahrungen. In erster Linie muss man sich hierbei nach den zeitlichen Möglichkeiten der Bewegungsbegleiter/innen richten. Viele Bewegungstreffs machen gute Erfahrung mit dem Vormittag. Das Angebot findet ganzjährig statt, deshalb muss die Vertretung geregelt sein. Wenn die Bewegungsbegleiter/innen im Tandem arbeiten, vertreten sie sich gegenseitig.
- Bei über 30 Teilnehmer/innen sollte die Teilung der Gruppe erwogen werden.

### 3.1.9 Öffentlichkeitsarbeit

Für den Erfolg eines Angebotes ist die Öffentlichkeitsarbeit ein sehr wichtiger Bestandteil.

#### Die Bewegungstreffs bewerben

- in der lokalen Presse, insbesondere in Gemeindeblättern werben (nur im redaktionellen Teil, keine Anzeigen)
- die älteren Menschen persönlich ansprechen (Mund-zu-Mund-Propaganda zur Motivation der Teilnehmer/innen und zur Gewinnung neuer Bewegungsbegleiter/innen)
- Bewegungstreffs im Veranstaltungskalender eintragen
- Flyer auslegen und Plakate aufhängen
- über die Homepage der Stadt oder Gemeinde auf die Bewegungstreffs aufmerksam machen

Als Corporate Identity bewährt sich ein gemeinsames Logo.

#### Eine Auftaktveranstaltung durchführen

- mit kommunalen Stellen abstimmen (Nutzung der öffentlichen Fläche möglich/erlaubt)
- Ehrengäste einladen (Bürgermeister, Politiker, Geschäfte, Banken, Apotheken)
- Presseinformation durch die hauptamtliche Koordinierungsstelle erstellen

Die Auftaktveranstaltung sollte von der Öffentlichkeit wahrgenommen werden und deshalb Eventcharakter haben (Grußworte, Bedeutung von Gesundheit und Gesundheitsförderung, Freude und Kommunikation).



Flyerbeispiele: Stadt Esslingen und Landkreis Esslingen, Standort Ostfildern

## 3 Von der Idee bis zur Umsetzung

### 3.2 Durchführung

Sind die Vorbereitungen getroffen, geht es nun an die konkrete Umsetzung.

#### 3.2.1 Inhalte/Gestaltung eines Bewegungstreffs

- Begrüßung
- Vorstellung des Programms bei der Eröffnung eines neuen Bewegungstreffs und wenn neue Teilnehmer/innen kommen sowie Verteilen eines Handzettels mit Hinweisen für die Teilnehmer/innen (im Anhang ist ein Beispiel aufgeführt).
- Aufwärmen (bei niedrigen Temperaturen auch zwischendurch)
- Programm „Fünf Esslinger Dr. Runge“ und andere Bewegungsübungen (ca. 30 Minuten)
- „Folgeprogramm“ nach Lust und Laune, z.B. ein zügiger Spaziergang (ca. 30 Minuten) oder der Besuch eines Cafés

#### 3.2.2 Organisation/Vertretung

Um die regelmäßige Durchführung eines Bewegungstreffs gewährleisten zu können, braucht es mindestens zwei Bewegungsbegleiter/innen pro Standort.

Die Vertretung kann von Begleiter/innen untereinander oder auch bei den o.g. regelmäßig stattfindenden Austauschtreffen geklärt werden.



## 4 Win-Win-Situation

Das gemeinsame Miteinander und der respektvolle Umgang zwischen bürgerschaftlich engagierten Personen, den Trägern/der Ansprechperson und den Teilnehmer/innen zeichnen den Erfolg des Angebots aus.

Die schon seit langem bestehende „Ehrenamtskultur“ in der Stadt und im Landkreis Esslingen kommt auch dem Bewegungsangebot zugute – die Bewegungsbegleiter/innen tragen aktiv zu einem bewegungsfreundlichen Stadt- oder Gemeindeleben bei. Für die Teilnehmer/innen ist mit dem Angebot der Bewegungstreffs im Freien ein offenes Angebot im wohnortnahen Umfeld geschaffen worden. Die Stadt Esslingen und der Landkreis sind um ein weiteres attraktives Angebot für ältere Menschen reicher.

Die Aufgabe als Bewegungsbegleiter/in vermittelt das Gefühl des „Gebraucht werdens“ - eine Aufgabe die „Sinn“ macht. Der Erfolg, die Wertschätzung und die Dankbarkeit der Teilnehmer/innen motiviert die Bewegungsbegleiter/innen für ihren ehrenamtlichen Einsatz und stärkt das Selbstwertgefühl. Für die Bewegungsbegleiter/innen sowie für die Teilnehmer/innen bedeuten die Treffs mehr Lebenszufriedenheit und Lebensqualität. Die Wahrnehmung und Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten machen Lust auf mehr Bewegung – nicht nur auf körperlicher Ebene, Auswirkungen auf andere Lebensbereiche (Kontaktfähigkeit, neue Interessen o.ä.) können erwartet werden.

## 5 Literatur

- Andel, R., Crowe, M., Pedersen, N.L., Fratiglioni, B.J., Gatz, M. (2008). *Physical exercise at midlife and risk of dementia three decades later: A population-based study of swedish twins*. Journal of Gerontology, Vol. 63A, 1, 62-66.
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., Winblad, B. (2004). *An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia*. Lancet Neurology, 3, 343-353.
- Geuter, G., Holleder, A. (2012). *Bewegungsförderung für ältere und hochaltrige Menschen*. IN: Geuter, G., Holleder, A. (2012): Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit, 165-177.
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, GBM, Müters, S., Finger, JD, Lampert, T. (2013). *Körperliche Aktivität - Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)*. Bundesgesundheitsbl 2013, 56, 765-771.
- Lee, I.-M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T. (2012). *Effect of physical inactivity of major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy*. Lancet, 380, 219-229.
- U.S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. The Secretary of Health and Human Services.
- World Health Organization.(WHO) (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.

## 6 Beispiele zahlreicher Erfahrungsberichte

### 6.1 Erfahrungen von bisher tätigen Bewegungsbegleiter/innen

„Meine Frau wurde vom Pflegestützpunkt Denkendorf angesprochen und wir haben dann beide gerne diese Aufgabe übernommen. Wir sind seit September 2011 dabei und haben zwischen 40-50 Teilnehmer/innen. Wir sind glücklich und froh, einen sinnvollen Beitrag zum Denkendorfer Gemeinwohl beisteuern zu können, dass unsere Senioren, sehr gerne und wann auch immer möglich, an der Stunde teilnehmen. In den vergangenen 2 Jahren ist unsere Veranstaltung noch nicht einmal ausgefallen.“

*Renate und Karl-Heinz Gattner, 69 und 74 Jahre*

„Seit Mai 2011 begleite ich den Fitness-Treff am Jägerhaus. Am 03.06.2013 feierten wir dort bereits das 100. Jubiläum. Anfangs beteiligten sich teilweise nur 4-5 Personen, die Teilnehmerzahl steigerte sich durch Mund-zu-Mund Propaganda kontinuierlich auf mittlerweile 15-20, sporadisch sogar auf 25 Personen. Durch die Übungen auf Basis der Fünf Esslinger haben sich die Teilnehmer bei Balance, Kraft und auch Körpergefühl deutlich verbessert und stabilisiert. Sie sind alle mit großer Begeisterung bei der Sache. Ein schöner Nebeneffekt ist der soziale Aspekt. So hat sich ein tolles Gruppengefühl entwickelt. Alle kommen bei jedem Wetter mit Lust und Laune zu unserem Treff im Freien und freuen sich mit mir über die große Akzeptanz.“

*Rolf Walz, 69 Jahre*

### 6.2 Stimmen von Teilnehmer/innen

„Ich mache seit 2010 jeden Donnerstag um 10 Uhr Gymnastik am Hohenkreuzer Kreisel. Durch diese Balance-Muskel- und Wirbelsäulenübungen wurde ich wieder fitter und beweglicher. Auch das ungezwungene Miteinander bereitet mir viel Spaß und Freude.“

*Gisela Högerl-Seifert, 69 Jahre*

„Seit 1,5 Jahren bin ich ziemlich regelmäßig dabei. Aufmerksam auf die Treffs bin ich über das Amtsblatt Leinfelden-Echterdingen geworden. Besonders gefällt mir: die Regelmäßigkeit, die Bewegung an der frischen Luft, die Gruppe, dass die Übungen in Alltagsaktivitäten eingebaut werden können, die Übungsbegleiterin, die eine „mitreißende“, immer positive Ausstrahlung verbreitet, sehr dynamisch, aber auch konzentriert und konzeptionell den Übungsablauf gestaltet und nur diskret korrigiert. Vielen Dank an die Gemeinde für dieses überaus wertvolle Angebot.“

*Hildegard Wolber, 75 Jahre*



# Anhang

## 1\_Presseaufruf Volunteers

**Volunteers (=bürgerschaftlich Engagierte) gesucht:**

**Einladung zur Bewegung**

**4teilige Schulung beginnt am 04. Juni 2013/ Angebot soll Vergnügen machen**

**Bewegung ist das Beste, was ältere Menschen für sich tun können. Bewegung hält den Körper gelenkig, beugt depressiven Verstimmungen vor und gehört zu den besten Alzheimer-Prophylaxe-Maßnahmen. Mit dem Bewegungsangebot „B.U.S.“: Bewegen – unterhalten – Spaß haben wurde 2011 eine landkreisweite Bewegungskampagne gestartet. Menschen treffen sich einmal in der Woche im Freien zu gemeinsamer Bewegung, ohne Anmeldung, ohne Sportkleidung, ohne Aufwand. Im Landkreis Esslingen gibt es inzwischen 22 B.U.S.-Treffpunkte. Um dieses Angebot an weiteren Orten zu schaffen, werden Volunteers gesucht, die künftig eine Gruppe anleiten wollen. Mit einer Schulung, die der Landkreis Esslingen veranstaltet, werden die Volunteers sorgfältig auf ihre neue Aufgabe vorbereitet.**

Die Schulung umfasst 5 Bausteine und startet am 04. Juni um 14.30 Uhr im Landratsamt Esslingen mit einer Einführung zum Thema „Altern heute“. Am 11. und 13. Juni schließt sich im Geriatrischen Zentrum Esslingen Kennenburg eine Schulung zu Balance und Sturzprophylaxe mit den „5 Esslingern“ an. Am 18. Juni wird Basiswissen in Erster Hilfe vermittelt und am 25. Juni schließt die Schulung mit dem Thema „Anleitung und Motivation von Gruppen“ ab.

Im Anschluss an die Schulung werden die Volunteers von den Pflegestützpunkten im Landkreis Esslingen sowie den kommunale Anlaufstellen für Fragen der Altenhilfe unterstützt. Zu deren Aufgaben gehört, bestmöglich mitzuwirken, dass Hilfe- und Pflegebedarf vermieden wird.

Volunteers, die im Tandem – also immer zu zweit – die Gruppen anleiten sollen, brauchen keine fachlichen Voraussetzungen. Was sie vielmehr brauchen, ist Begeisterung für die Aufgabe und das Talent, andere Menschen motivieren zu können. Nach den Volunteers-Grundsätzen wird lediglich ein zeitbegrenztes Engagement erwartet: wer die Ausbildung absolviert, sollte sich ein Jahr lang engagieren.

Das Angebot ist keinesfalls in Konkurrenz zu bestehenden Angeboten zu sehen. Derzeit leben rund 100 000 Menschen im Landkreis Esslingen, die über 65 Jahre alt sind. Es ist davon auszugehen, dass höchstens 20 000 von ihnen die vielen bestehenden Bewegungsangebote nutzen. Ein weiterer großer Teil pflegt die Gesundheit in eigener Regie. Aber ein großer Teil ist im Laufe der Jahre unbeweglich geworden und braucht Motivation und Anregung. Dies will B.U.S. leisten: Bewegung in Geselligkeit und mit möglichst viel Vergnügen.

Menschen jeden Alters, die an dieser Volunteers-Aufgabe interessiert sind, werden gebeten, sich bis 10. Mai 2013 zu melden bei..... (hier tragen die Pflegestützpunkte/kommunalen Anlaufstellen ihre Kontaktdaten ein)

## 2\_Volunteersgrundsätze Landkreis Esslingen

### Volunteers-Projekt im Landkreis Esslingen

Mitte der 90er Jahre zeigte sich im Landkreis Esslingen, dass das Thema „Ehrenamt“ einer neuen inhaltlichen Vermessung bedurfte. In der Altenarbeit konnten kaum noch „Nachwuchskräfte“ für Seniorenkreise und Begegnungstätten gefunden werden. Umfragen zeigten, dass dem „Ehrenamt“ vielfach der Ruf anlastete, „der/die Dumme für die anderen“ zu sein.

Zeitgleich zeigte der Blick „über den großen Teich“, dass in Amerika das Engagement geradezu aufblühte und Menschen binden konnte, die – in unsicherer werdenden Zeiten – auf der Suche nach Gemeinschaft, Sinn und sicheren Strukturen waren.

Ein Jahr lang beschäftigte sich deshalb eine „Denkwerkstatt“ unter dem Dach der Altenhilfe-Fachberatung im Landkreis Esslingen mit Literatur und Erfahrungsberichten, um die amerikanischen Volunteers-Grundsätze „ins Schwäbische“ zu übersetzen. Diese im Jahr 1995 im Rahmen eines ersten Aufgabenkatalogs vorgelegten Grundsätze benennen die Rahmenbedingungen, unter denen Menschen bereit sind, ihre Zeit und ihre Kompetenz – mit Freude – einzubringen. In der Erfüllung von Aufgaben, die jenseits ihres persönlichen Interesses liegen (im Unterschied zu Selbsthilfegruppen), die sie aber als für die Gesellschaft und für sich selbst als sinnvoll erfahren. (Damit hat das Volunteers-Projekt dieselbe Wurzel wie die Seniorenengagementschaft in Baden-Württemberg)

In der Entwicklung dieser Volunteers-Grundsätze liegt die Qualität des Projektes. Sie lesen sich leicht – und bedeuten für Träger, die Volunteers suchen, doch eine große Anstrengung in der Entwicklung und Begleitung von Initiativen. Der Aufgabenkatalog, in dem sich diese Grundsätze widerspiegeln, wurde seit 1995 unzählige Male im Land und weit darüber hinaus kopiert. Erfahrungen zeigen: nicht die Kopie sichert den Erfolg, sondern das Bemühen, sie mit Leben zu füllen.

Im Landkreis Esslingen arbeiten inzwischen weit mehr als 100 Initiativen aus den Bereichen Soziales, Natur- und Umweltschutz sowie Kultur nach den Volunteers-Grundsätzen. Und die Erfahrung zeigt: werden Projekte gut gemacht, dann finden sich in der Regel mehr Freiwillige, als für das Projekt erforderlich sind. Dies gilt auch für sehr anspruchsvolle Aufgaben in der Altenhilfe, wenn es zum Beispiel um die Begleitung demenzkranker Menschen geht.

#### Grundsätze:

1. Wenn wir Menschen einladen wollen, sich zu engagieren, brauchen sie eine Fülle von Angeboten, um diejenige Aufgabe herauszusuchen, deren Erfüllung ihnen Sinn macht und die ihnen Freude verspricht. Dazu brauchen wir einen weiten Horizont von Bereichen, die sich für Volunteers öffnen: Soziales, Kultur, Natur- und Umweltschutz...

2. Diese Menschen müssen mit ihrer Motivation und mit ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt stehen. Auch der Wunsch, auf unverbindliche Weise neue Menschen kennenzulernen und eine Erweiterung des Freundeskreises zu erleben, ist dabei wichtig.

## 3\_Schulungsprogramm BUS

#### Start in die Praxis

Dienstag, 25. Juni 2013, 14:30 bis 17:30 Uhr  
Landratsamt Esslingen, Raum 118 (1.Stock)

#### Inhalt

- Anleitung und Motivation von Gruppen
- Praktische Umsetzung des Gelernten
- Bedeutung von Humor und Leichtigkeit
- Rolle von und Erwartungen an Projektleiter
- Einbindung in die Pflegestützpunkte, weitere Kooperationspartner
- Öffentlichkeitsarbeit

#### Referenten

Karin Eisele  
Wilhelm Scheuter, Esslinger Fitnesstreffs im Park



#### Kosten

Die Teilnahmegebühr für den Kurs beträgt 65 Euro. Sie ist Schulungstag in bar zu entrichten.

#### Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis 17. Mail oder telefonisch an.

Mail: Nikolic.Aliisa@LRA-ES  
Telefon 0711 3902-2503

Die Anmeldungen werden berücksichtigt.

#### Kontakt

Landratsamt Esslingen  
Altenhilfe-Fachberatung  
Pulverwiesen 11  
73726 Esslingen am Neckar  
Telefon 0711 3902-2504  
Telefax 0711 39632-2504  
spurk.astroid@LRA-ES.de

3. Worum es nicht geht: Lücken mit billigen Hilfskräften zu füllen. Das Volunteers-Projekt im Landkreis Esslingen ist nicht eine neue Spar-Idee, sondern eine von vielen getragene Initiative, die sich um Werte der gegenwärtigen Gesellschaft und um die Lösung wichtiger Aufgaben bemüht

4. Lagen frühere Werte eher im Altruismus, in der Anpassung und in der Gemeinschaftsorientierung, so liegen sie heute eher in der Individualität, der Selbstbehauptung und im Gewinnstreben. Die Frage von Menschen, die zum Engagement bereit sind, „Was habe ich davon?“, darf uns deshalb nicht moralisch empören. Die Mühe um die Antwort wird darüber entscheiden, ob es uns gelingt, Menschen zu gewinnen.

5. Volunteers-Angebote ermöglichen keinen finanziellen Gewinn. Alle Erfahrungen aus den Volunteers-Projekten zeigen allerdings, dass der Mensch zu seinem Glück die Gemeinschaft mit anderen, eine sichere Alltags-Struktur und Sinn-Erfahrungen braucht. Der "Gewinn" bei einem Volunteers-Engagement muss auf diesen Ebenen liegen - und er wird in der Regel höher sein als materieller Gewinn.

6. Menschen, die zum Engagement bereit sind  
> brauchen eine klare Beschreibung der Aufgabe  
> müssen Spielräume haben, um Angebote mitzuentwickeln  
> brauchen eine sorgfältige Einführung und eine kontinuierliche Begleitung/ Beratung  
> dürfen nicht überfordert, aber auch nicht unterfordert werden  
> brauchen einen klaren Kontrakt mit Verbindlichkeiten und zeitlichen Vereinbarungen  
> müssen ohne schlechtes Gewissen wieder gehen können  
> brauchen Anerkennung

7. Hauptamtliche, die mit Volunteers arbeiten wollen  
> brauchen ein klar ausgewiesenes Zeit-Budget für Einführung und Begleitung  
> müssen die Weitergabe von Informationen für die jeweilige Aufgabe sicherstellen und Zuarbeiten gewährleisten  
> müssen Fähigkeiten erkennen und Kompetenzen fördern können  
> brauchen eine offene Grundeinstellung - motivierend und raumschaffend  
> brauchen die Fähigkeit für partnerschaftliche Arbeit und die Bereitschaft, Volunteers als Persönlichkeit anzunehmen und sich selbst als Person einzubringen  
> unterzeichnen eine Vereinbarung, dass sie die Grundsätze einhalten

8. Träger, die Volunteers suchen  
> brauchen die entsprechend motivierten und fähigen Hauptamtlichen, denen sie das nötige Zeit-Budget einräumen  
> sollten viel Zeit darauf verwenden, Volunteers-Angebote sorgfältig zu entwickeln  
> müssen Gelder für Auslagensatz und Fortbildung bereitstellen  
> sollten sich Gedanken darüber machen, womit sie Volunteers eine Freude machen und wie sie ihnen Anerkennung verschaffen

Copyright: Landratsamt Esslingen, Altenhilfe-Fachberatung, 1995



Landkreis  
Esslingen

#### Volunteers gesucht

**B.U.S.** steht für die Initiative **Bewegen - Unterhalten - Spaß** haben

**Für diese Initiative suchen wir Volunteers, die einmal pro Woche ältere Menschen zur Bewegung im Freien einladen.**

**Bewegung** ist das Beste, was ältere Menschen für sich tun können. Bewegung hält den Körper gelenkig, beugt depressiven Verstimmungen vor und gehört zu den besten Alzheimer-Prophylaxe-Maßnahmen.

Für die neue Aufgabe als Volunteer bereiten wir Sie sorgfältig vor. Die Schulung umfasst fünf Ausbildungs-Bausteine. Bei Ihrer anschließenden Volunteer-Tätigkeit werden Sie unterstützt von den Mitarbeiterinnen der Pflegestützpunkte und der kommunalen Anlaufstellen für Fragen der Altenhilfe.

Das Besondere an **B.U.S.**

- einmal in der Woche Bewegung im Freien an einem zentralen Ort
- gemeinsame einfache Übungen zur Sturzprophylaxe und anschließendes halbstündiges Gehen in mäßigem Tempo
- Sportlichkeit wird nicht vorausgesetzt.

Als Volunteer, arbeiten Sie im Tandem, – also immer zu zweit. Sie bringen Begeisterung für die Aufgabe mit und das Talent, ältere Menschen zur Bewegung im Freien zu motivieren.

Nach Ihrer Ausbildung sollten Sie sich mindestens ein Jahr lang engagieren.

#### Bausteine der B.U.S. - Ausbildung

**Alten in Bewegung – Einführung in das Projekt B.U.S.**  
Dienstag, 04. Juni 2013, 14:30 bis 17:30 Uhr  
Ort: Landratsamt Esslingen,  
Raum 118 (1.Stock)

#### Inhalt

- Teilnehmende lernen sich kennen
- aktuelle Bedarfslage in der Altenhilfe
- Erkenntnisse zur Bedeutung von Bewegung
- Zielgruppen des **B.U.S.**-Bewegungsangebots
- wie und wo können ältere Menschen zur Bewegung eingeladen werden

#### Referenten

Renate Fischer, Altenhilfeplanung  
Landratsamt Esslingen  
Karin Eisele

#### „Fünf Esslinger“ – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Knochen

Dienstag, 11. Juni 2013, 9 Uhr bis 15 Uhr  
und  
Donnerstag, 13. Juni 2013,  
9 Uhr bis 13 Uhr  
Ort: Geriatisches Zentrum, Esslingen-Kennenburg, Kennenburger Str. 63

#### Inhalt

- Erkennen von Sturzrisikofaktoren
- Erlernen des Bewegungsprogramms „Fünf Esslinger“
- Training der Anleitersituation
- Vortrag  
„Fünf Esslinger und ihre Wirkung“  
Dr. Martin Runge, Ärztlicher Direktor  
der Aerpah Klinik Esslingen-Kennenburg

#### Referenten

Heike Schneider, Pietro Mellini,  
Anette Schweikart, Fortbildungszentrum der  
Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg

#### „Erste-Hilfe“-Training – Fit für den Notfall

Dienstag, 18. Juni 2013, 9 bis 12 Uhr  
Landratsamt Esslingen, Raum 614 (6.Stock)

#### Referent

H. Hailer, Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Esslingen

**B.U.S.**

**Bewegen - Unterhalten - Spaß**

Ausbildungsprogramm für Volunteers zur Anleitung von Bewegungsgruppen für ältere Menschen im Freien

Volunteers gesucht

Volunteers gesucht



Das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger Dr. Runge“

Die „Fünf Esslinger Dr. Runge“ sind ein Bewegungsprogramm, das zum Ziel hat, Muskeln, Knochen und Bewegung so lange wie möglich fit zu halten. Das Programm wird seit mehreren Jahren von vielen Menschen erfolgreich angewendet. Es basiert auf den Forschungen der Altersmedizin, sowie auf der Physik und Physiologie der Bewegung. Danach werden wir Menschen beim Älterwerden im Bereich des Bewegungssystems von ganz bestimmten Schwachstellen bedroht, und mit den richtigen Übungen gezielt verbessert werden können:

Der 1. Esslinger: Balance

Balance ist wichtig für uns Zweibeiner, die beim Gehen die meiste Zeit auf einem Bein stehen – genauer: den Körperschwerpunkt dynamisch auf ein Bein verlagern. Altersbedingte Balanceverluste können mit gezielten Übungen ausgeglichen werden. Die seitliche Gewichtsverlagerung auf ein Bein ist die „Essenz“ der menschlichen Balance.

Der 2. Esslinger: Dehnungen

Denken Sie an die Streckbewegungen bei Hund oder Katze. Wenn Sehnen, Bänder und Muskeln nicht regelmäßig bis an die Grenze gedehnt werden, kommt es zu Muskelverkürzungen und zu einer Verringerung der Gelenkbeweglichkeit. Dehnungen sind wirksam gegen Schmerzen von Sehnen und Muskeln.

Der 3. Esslinger: Leistung

Damit wir uns sicher und ohne Sturz bewegen können, muss sich Kraft mit Geschwindigkeit kombinieren. Kraft mal Geschwindigkeit ist gleich Leistung. Beim Hüpfen oder Wippen auf einem Bein vereinen sich Kraft, Schnelligkeit und Balance. Die Muskeln der Wirbelsäule werden durch einbeiniges Wippen oder Hüpfen gelockert, durchblutet und gestärkt.

Der 4. Esslinger: Kraft der Beine

Kraft ist die Ursache jeder Bewegung. Die Muskelkraftspitzen bestimmen die Knochenfestigkeit. Deshalb ist der Erhalt der Muskelkraft das Zentrum des Knochenaufbaus im Kampf gegen Osteoporose. Die Muskeln in der Umgebung des Hüftgelenkes, also von Gesäß und Oberschenkel, sind besonders entscheidend für lebenslange Mobilität und Sturzvermeidung. Aufstehen aus dem tiefen Sitzen – gar mit einem Bein – ist die „Königsübung“ der Muskelkraft. Kraft wird anders trainiert als Ausdauer: Es gilt, mit 70 % der Maximalkraft zu üben, das sind langsame Bewegungen, die so viel Kraft verlangen, dass man sie höchstens 8-10mal im Tempo von 4 plus 4 Sekunden (hoch und runter) durchführen kann.

Der 5. Esslinger: Kraft Arme und Oberkörper

Kräftige Arme und ein kräftiger, beweglicher Rumpf ergänzen die Kraft der Beine, und müssen gleichermaßen geübt werden. Die Kraft der Rumpfmuskulatur ist zentral für die Körperkontrolle. Ausreichend Kraft in Armen und Händen ist unerlässlich für viele Alltagsaktivitäten.

Bewegungsassessment:

Mit Hilfe wissenschaftlich geprüfter Testverfahren von Kraft, Beweglichkeit und Balance wird der motorische Status gemessen, um die individuellen Schwachstellen zu erkennen und gezielt zu verbessern, und um den Erfolg der Übungen zu objektivieren.

Kontakt: Privatpraxis Dr. Runge Telefon 0711 39 05-306, Email mrunge@udfm.de

#### Wichtige Hinweise

für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Esslinger „Fitness –Treffs“

- **Im Mittelpunkt der Bewegungsübungen bei unseren Fitness-Treffs stehen die „5 Esslinger“. Dieses Übungsprogramm hat zum Ziel, das Sturzrisiko bei älteren Menschen zu verringern. Mit diesem Programm kann die Verbesserung des Gleichgewichts, die Stärkung der Muskulatur und eine bessere Beweglichkeit erreicht werden.**
- **Der Nutzen dieses Übungsprogramms ist wissenschaftlich belegt und hat sich in der Praxis bewährt. Fast alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren Fitness-Treffs konnten in kurzer Zeit erhebliche Fortschritte erzielen. Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass regelmäßig und nicht nur während der Trainingsstunden geübt wird. Eine Anregung und Hilfe dafür soll die Kurzfassung der „Fünf Esslinger“ sein.**
- **Das Programm umfasst bewusst nur wenige Übungen, die altbekannt und bewährt sind, meist aber nicht richtig ausgeführt werden. Die Übungsbegleiterinnen und Übungsbegleiter achten deshalb besonders auf die korrekte Ausführung der Übungen.**
- **Die Übungsbegleiterinnen und Übungsbegleiter sind jedoch keine Therapeuten und nicht in der Lage bei evtl. Beschwerden zu beraten. Wenn Sie solche Beschwerden haben oder Zweifel haben, ob die Übungen für Sie geeignet sind, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.**
- **Wenn Sie bei der Durchführung der Übungen Schmerzen bekommen, bitten wir Sie das Training abzubrechen. Denn Sie nehmen auf eigenes Risiko an den Bewegungsübungen teil – eine Haftung anderer ist ausgeschlossen.**
- **Viel Spaß und Erfolg bei unseren Fitness-Treffs wünschen Ihnen**

Renate Schaumburg  
Stabsstelle Bürgerengagement  
und Senioren  
Stadt Esslingen am Neckar

Wilhelm Scheuter  
für den StadtSeniorenRat  
Esslingen e. V.

Ihre Übungsbegleiterinnen  
Ihre Übungsbegleiter

Bei Interesse können Sie sich diese Unterlagen im Original auf der folgenden Website herunterladen:  
<http://www.gesundheitsamt-bw.de/oegd/Netzwerke/Zentrum-fuer-Bewegungsfoerderung-zfB/>

