

# PLATZ WECHSEL

BEWEGE DEIN LEBEN

[WWW.PLATZWECHSEL.JETZT](http://WWW.PLATZWECHSEL.JETZT)

EINE KAMPAGNE ZUR KOMMUNALEN GESUNDHEITS- UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG  
IN PARTNERSCHAFT MIT DEM DEUTSCHEN OLYMPISCHEN SPORTBUND (DOSB)



Offizieller Partner „Sport für Alle“



**RUNTER VOM SOFA!  
→ PLATZWECHSEL  
— BEWEGE DEIN LEBEN ←!**

# WAS IST »PLATZWECHSEL«?

**RUNTER VOM SOFA UND REIN IN DIE BEWEGUNG! OB VOM BÜRO AN DIE KLETTERWAND ODER VON DER COUCH INS SCHWIMMBAD – EINFACH MAL DEN PLATZ WECHSELN, DENN WER SICH BEWEGT, GEWINNT: MEHR LEBENSFREUDE, VERBESSERTES WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT!**

»Platzwechsel – Bewege dein Leben« ist eine bundesweite Kampagne der Betriebskrankenkassen und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zur Gesundheits- und Bewegungsförderung in Städten oder Stadtteilen. Die Umsetzung erfolgt im Rahmen zeitlich begrenzter Projekte in einzelnen Kommunen jeweils in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern wie Sportvereinen, der Stadt, Arbeitgebern, Berufs- und Hochschulen sowie weiteren interessierten Institutionen. Durch niedrigschwellige, attraktive Bewegungsangebote und Maßnahmen soll insbesondere die Zielgruppe der jüngeren Erwachsenen (ca. 20-45 Jahre) wieder zu mehr Bewegung motiviert werden. Hierbei steht der Spaß unter Gleichgesinnten im Vordergrund!

The image features a deep red, textured background. Several white, curved lines sweep across the frame from the bottom left towards the top right. The text 'WER SICH BEWEGT, GEWINNT!' is written in a bold, white, sans-serif font, following the curve of these lines. The text is arranged in two lines: 'WER SICH BEWEGT,' on the upper line and 'GEWINNT!' on the lower line.

**WER SICH BEWEGT,  
GEWINNT!**

# WAS HAT »PLATZWECHSEL« ZU BIETEN?

## PROJEKTMANAGEMENT:

Steuerung des Projekts durch die Team Gesundheit GmbH: Planung, Organisation, Zeit- und Ressourcenplanung, Kommunikation mit Projektpartnern etc.

## MARKETING UND MEDIENKONZEPT:

Professionelle Medienkonzeption zur Projektbewerbung und Teilnehmerinformation

Eigene Projektwebsite zur Sicherung der Öffentlichkeitswirksamkeit

Betreute Facebook-Seite zur Stärkung des Communitygefühls und Vernetzung mit lokalen Gruppen

## DURCHFÜHRUNGSPHASE:

Kostenlose attraktive Bewegungsangeboten in Kooperation mit ortsansässigen Sportvereinen und Partnern

Schnupperangebote zu Vereins- oder Trendsportarten

Veränderung der strukturellen Rahmenbedingungen durch die Entwicklung eines Bewegungsparcours in der Kommune zur Förderung der Nachhaltigkeit. Auf einer Trainingsstrecke von ca. 3-5 Kilometer dienen die natürlichen »Übungsgeräte« wie zum Beispiel Bänke, Treppen und Geländer als Übungsstationen

## QUALITÄTSSICHERUNG UND NACHHALTIGKEIT:

Bedarfsbegründung und IST-Analyse

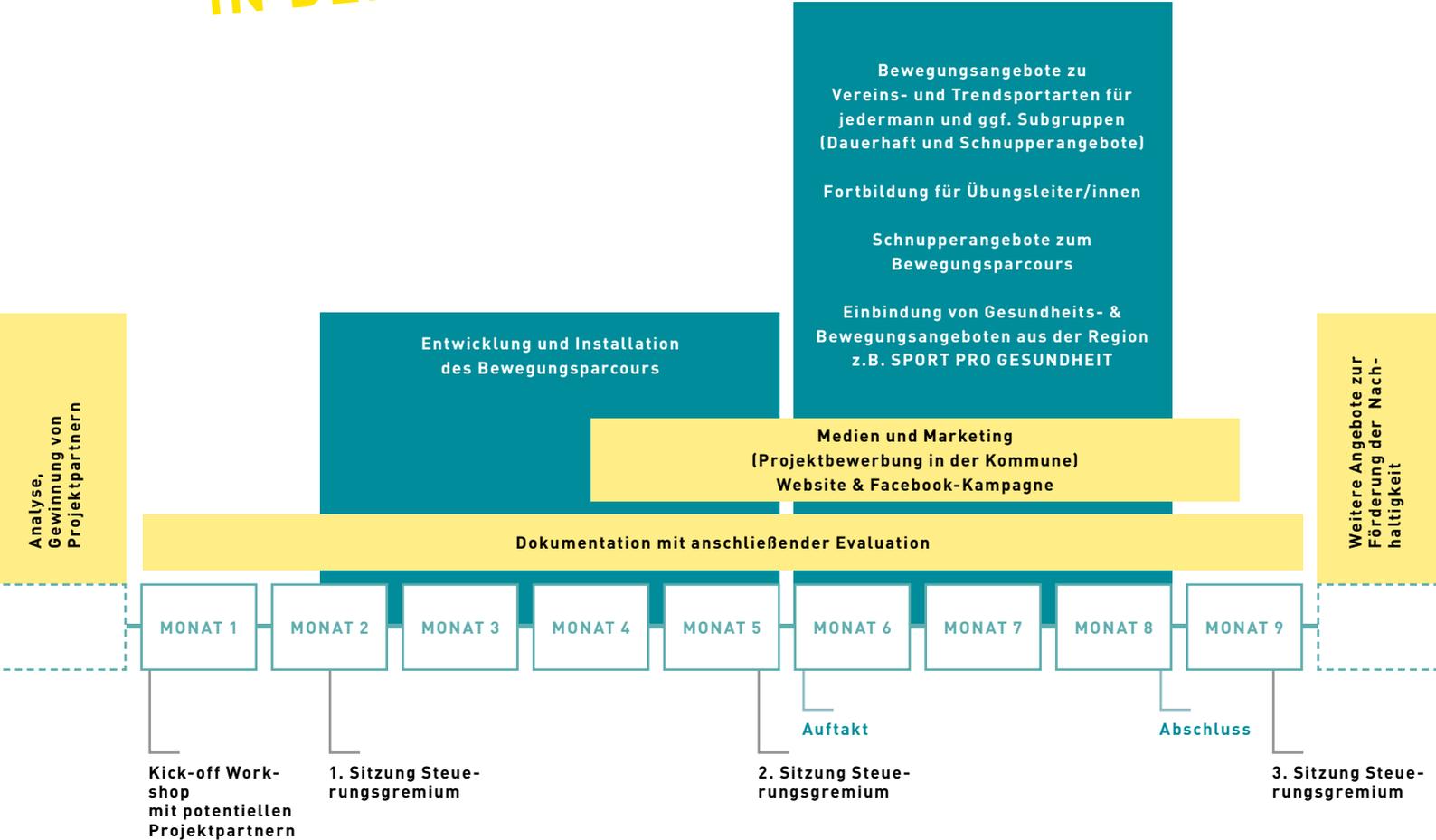
Dokumentation und Evaluation

Schaffen von Netzwerken und Kooperationen

Weiterbildung für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

Bildung eines Steuerkreises mit Vertreterinnen und Vertretern aller Projektpartner

# WIE LÄUFT »PLATZWECHSEL« IN DEN PROJEKTSTÄDTEN AB?



JEDES PROJEKT WIRD MIT UNTERSTÜTZUNG  
DURCH DIE PARTNER INDIVIDUALISIERT. PRÄGEN  
SIE IHRE EIGENE »PLATZWECHSEL«-KAMPAGNE!

NUTZEN SIE IHRE CHANCE!  
WERDEN SIE PROJEKT-  
PARTNER IN IHRER STADT!

# WAS HABE ICH ALS PARTNER VON »PLATZWECHSEL«?

## SPORTVEREIN:

Steigerung des Bekanntheitsgrades und Imagegewinn durch die Kooperation im Projekt

Vorstellung des Vereins und dessen Angeboten im Rahmen der Projektbewerbung

Gewinnung neuer Mitglieder durch Schnupperangebote und Vorstellung von Vereinssportarten

Möglichkeit zur Integration neuer Fortbildung in das Vereinsportfolio

Möglichkeit zur Fortbildung von Übungsleiter/innen

Langfristige Vernetzung und Zusammenarbeit mit den Projektpartnern, z.B. Krankenkassen

## STADT/KOMMUNE:

Förderung eines bewegten und gesundheitsförderlichen Lebensstils der Bürgerinnen und Bürger

Schaffung von nachhaltigen Strukturen und Netzwerken in der Projektstadt durch die Zusammenarbeit lokaler Partner, die für eine weitere Zusammenarbeit genutzt werden können

Möglichkeit zur Etablierung neuer Sport- und Bewegungsangebote in der Projektstadt

Steigerung der Attraktivität der Projektstadt durch lokale Bewegungsaktionen und Veranstaltungen

## ARBEITGEBER, BERUFS- UND HOCHSCHULEN:

Attraktive Angebote zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Mitarbeitende, Auszubildende und Studierende

Stärkung des Gemeinschaftsgefühls durch kollektives Sporttreiben

Erhöhung der Identifikation mit dem Arbeitgeber, der Berufs- oder Hochschule

QR-CODE SCANNEN UND FILM AB!



KEIN QR-CODE-SCANNER ZUR HAND?  
DEN CLIP GIBT ES AUCH AUF  
[WWW.PLATZWECHSEL.JETZT](http://WWW.PLATZWECHSEL.JETZT)

# WIE KANN ICH MITMACHEN UND PROJEKTPARTNER WERDEN?

Wünschen Sie sich nähere Informationen zu dem Projekt oder interessieren sich für die Umsetzung von Platzwechsel in ihrer Kommune oder Stadt? Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern und freuen uns auf Sie!

## TEAM GESUNDHEIT

**Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH**

Rellinghauser Straße 93

45128 Essen

**Fon** 0201.89 070-400

**Mail** [info@platzwechsel.jetzt](mailto:info@platzwechsel.jetzt)

[WWW.PLATZWECHSEL.JETZT](http://WWW.PLATZWECHSEL.JETZT)

**PLATZ  
WECHSEL**  
BEWEGE DEIN LEBEN