

Juliane Schindwein *

Durch Bewegungsangebote im öffentlichen Raum neue Zielgruppen erschließen

In enger Abstimmung mit der Stadt Wernau (Neckar) haben sich der TSV Wernau und die Nachbarschaftshilfe der katholischen Gesamtkirchengemeinde in Sachen Bewegungsförderung für Seniorinnen und Senioren zusammengetan. Die Akteure erarbeiteten ein gemeinsames, umfassendes Konzept, das sich an den „Fünf Esslingern“ orientiert. Die Bewegungsstationen „Fünf Esslinger“¹, entwickelt nach dem Programm des Esslinger Altersmediziners Dr. Martin Runge, sind rund um das Seniorenzentrum St. Lukas in Wernau installiert worden. Der Bau dieses Mehr- generationen-Aktivbereichs wurde außer von der Stadt auch von Partnern und Sponsoren vor Ort finanziell mitgetragen, so zum Beispiel vom Bund der Selbstständigen und der Seniorenstiftung.



Der Bewegungstreff in Wernau erfreut sich großer Beliebtheit und wird regelmäßig von bis zu 30 Teilnehmern besucht.

Die Stadt unterstützt den **Wernauer Bewegungstreff** finanziell bei der Übungsleiterausbildung, bei der Anschaffung von einheitlichen Trainer-Shirts sowie bei der Bewerbung der Angebote, zum Beispiel durch die Herausgabe von Flyern. Da die Bewegungstreffs zunehmend mehr Teilnehmer verzeichnen, ist bereits ein dritter in Planung. Die Treffs finden im Außenbereich der Wernauer Schulen statt.

Für die Kreativität und Nachhaltigkeit bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher und präventiver Konzepte wurde die Stadt Wernau im Jahr 2014 von der Arbeitsgemeinschaft B 52-Verbandeoperation Baden-Württemberg mit einem Förderpreis ausgezeichnet und darf sich seitdem „Gesunde Kommune“ nennen. Mit dem Preisgeld wurde das

* Juliane Schindwein ist Referentin Freizeit- & Gesundheit beim Schwäbischen Turnerbund

Projekt „Wernauer Bewegungstreff“ unterstützt und jüngst weitere Outdoor-Sportgeräte angeschafft. „Wir als Stadt möchten, dass unsere Bürgerinnen und Bürger gesund leben und gesund bleiben. Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle und Aktivität ist das, was zählt, nicht nur im hohen Alter. Das wollen wir fördern. Wichtig ist, dass es auch Angebote gibt, die für die Menschen frei zugänglich sind. So gelingt der Einstieg in das Thema Sport und Bewegung leichter“, sagt Sylvia Schmid, stellvertretende Leiterin des Hauptamts der Stadt Wernau, und fügt hinzu: „Wir sind stolz auf das Engagement der vielen Übungsleiter im Wernauer Bewegungstreff, die die Betreuung und Anleitung an den Bewegungsgeräten ehrenamtlich übernehmen. Das sind wichtige Impulse und die Bandbreite an Übungsmöglichkeiten wird so fachmännisch vermittelt.“

Ziel der Aktion „Bewegungsangebote im öffentlichen Raum“

Mit einer solchen kommunalen Bewegungsförderung und offenen Bewegungsangeboten im Freien sollen vor allem Menschen erreicht werden, die sich nicht oder nur wenig gezielt bewegen oder die durch organisierte Sportangebote nicht erreicht werden. Im Sinne von gesundheitlicher Chancengleichheit sind darin explizit einkommensschwache und bildungsferne Bevölke-

rungsschichten eingeschlossen. Die Bewegungsangebote sind niederschwellig gestaltet, um die möglichen Teilnehmer nicht von vornherein abzuschrecken:

- Leichte Erreichbarkeit durch zentrale Lage, z.B. in Wohngebieten
- Barrierefreiheit
- Zeitliche Anpassung an die Zielgruppe
- Teilnahme kostenlos und ohne Anmeldung möglich

Die Erfahrung zeigt, dass gerade die Einfachheit des Angebotes und der Umgang mit Nichtsportlern eine qualifizierte und erfahrene Leitung benötigt. Mit gut ausgebildeten Übungsleitern sind Vereine ein kompetenter Ansprechpartner für die Umsetzung vor Ort.

Auch weitere vorhandene Strukturen und Kompetenzen von örtlichen Sportvereinen können für die Durchführung von Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum genutzt werden.

Az. 500.00

Fußnote

- 1 „Fünf Esslinger“ ist ein wissenschaftlich geprüftes Bewegungsprogramm für lebenslange Fitness – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen. Es ist vor allem für Untrainierte und Menschen in der zweiten Lebenshälfte als Einstieg geeignet. Mit dem Programm „Fünf Esslinger“ werden die vier wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert: Kraft, Leistung, Balance und Dehnbarkeit. ■