

1.2 Einschränkungen körperlicher Aktivitäten

BzgA: Älter werden in Balance

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) hat das Programm (2017) entwickelt, um die Anzahl gesunder Lebensjahre zu erhöhen und um Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. Hierfür wurden zwei Bewegungsprogramme "Lübecker Modell Bewegungswelten" und "AlltagsTrainingsProgramm (ATP)" entwickelt. Es werden Informationen zu Bewegung, die Auswirkungen von Bewegung auf den Körper sowie Informationen bezüglich des Zusammenhangs von Bewegung und der "mentalen Fitness" angeboten.
Zudem werden verschiedene Sportarten und deren Wirkungen auf den Körper beschrieben. Außerdem werden konkrete Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen (mit Videoanleitung) gezeigt. Das Programm bietet auch Gruppenkurse an. <http://www.aelter-werden-in-balance.de/start/>

Zielgruppe :

Menschen ab dem 60. Lebensjahr; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen

Voraussetzung :

Freude an der Bewegung; keine sportliche Erfahrung notwendig

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiierung von Gruppenkursen; Aktionstag; Infostand

Material :

Broschüre "Lübecker Modell Bewegungswelten": [Mehr Infos ...](#);

"AlltagsTrainingsProgramm (ATP)": [Mehr Infos ...](#);

"Alltag in Bewegung":

[Mehr Infos ...](#);

"Aktiv im Alltag, aktiv im Leben": [Mehr Infos ...](#);

"Wandern-Bewegung, die gut tut": [Mehr Infos ...](#);

"Ü-Fußball Kick mit - bleib fit!": [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden;

4.4 Außerfamiliäre Beziehungen; 5.2 Selbstbild/ Selbstwahrnehmung; 5.3 Freizeitgestaltung

BMG: IN FORM

Das Programm "IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" (2008-2020) des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) informiert wie Bewegung und gesunde Ernährung positiven Einfluss auf längere Gesundheit und Selbstständigkeit nehmen. Ziel ist es das Bewegungs- und Ernährungsverhalten nachhaltig zu verbessern. Zudem wird auf bestehende Aktionen und Projekte verwiesen.

<https://www.in-form.de/buergerportal/service/aeltere.html>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; in der Seniorenarbeit tätige Personen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Projekte und Aktionstage zu Bewegung und Ernährung; Informationsstand;

Ernährungsberatung; Bewegungstraining für Senioren

Material :

Broschüre "66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben mit 66+": [Mehr Infos ...](#);
Ordner zu den Themen Wissen, Essen, Bewegen und Quiz "IN FORM MitMachBox" -> für
Multiplikatoren, Schutzgebühr 20€: [Mehr Infos ...](#)
Überschneidung mit :
3.1 Ernährung; 5.3 Freizeitgestaltung

LHS Stuttgart: Fit ab 50

Das Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart (LHS, 2017) stellt eine Übersicht der über 1000 Bewegungsangebote in Stuttgart, eingeteilt in verschiedene Mobilitätsstufen, für Menschen ab dem 50. Lebensjahr bereit. Ziel ist es jedem Menschen in der zweiten Lebenshälfte ein geeignetes und abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zu bieten.

<http://www.stuttgart.de/img/mdb/item/508011/94142.pdf>

Zielgruppe :

Menschen ab dem 50. Lebensjahr mit verschiedenen Mobilitätsgraden

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen; Betroffene und/oder Interessierte

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Erstellung einer Übersicht an Sportangeboten für die eigene Region; Aktionstag;

Informationsstand; Initiieren von ähnlichen Programmen vor Ort

Material :

Kontakt: Landeshauptstadt Stuttgart, Amt für Sport und Bewegung, Lange Straße 4A, 70173 Stuttgart; Tel.: 216/ 59500; Fax: 216/96769; Homepage: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

3.1 Ernährung

BAG: Auf-Stehen

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) der Schweiz hat das Programm(2016) entwickelt, um über die Risiken des langen Sitzens zu informieren. Es enthält verschiedene anschauliche Unterlagen wie ein Faktenblatt, Bewegungstipps, Poster und Broschüren.

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/bewegungsfoerderung/auf-stehen.html>

Zielgruppe :

Menschen, die länger am Tag sitzen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Aktionstage zu "Auf-Stehen"

Material :

Auswirkungen von langem Sitzen: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

Hessisches Sozialministerium: Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours

Das Hessische Sozialministerium entwickelte die Strategien (2013) um die Gesundheit im Alter zu erhalten. Dabei legten sie den Fokus auf die Bewegungsförderung. 2011 wurden zwei Pilotbewegungsparcours erbaut und deren Effekt auf das körperliche und psychische Befinden durch eine wissenschaftliche Begleitung untersucht. Der Leitfaden gibt relevante Hinweise für

die Erstellung von Bewegungsparcours für ältere Menschen z.B. zur Gestaltung, Ausstattung, Finanzierung, Wartung und Haftung.

http://www.playparc.de/uploads/media/leifaden_fuer_die_einrichtung_von_bewegungsparcours_2013.pdf.pdf

Zielgruppe :

Verantwortliche für Seniorenarbeit

Voraussetzung :

Freude an der Bewegung an der frischen Luft

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiierung eines Bewegungsparcours für Senioren

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 2.3 Demenzprävention; 5.3 Freizeitgestaltung

DOSB: Bewegungsangebote 70 plus

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) beschäftigt sich in der Broschüre (2007) mit den positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Ältere und Hochaltrige, bestehenden Bewegungsangeboten und der Kooperation zwischen Sportverbänden und potentiellen Partnern (Senioreneinrichtungen etc.). Zudem beinhaltet die Broschüre Informationen zur Ausbildung zum/zur Übungsleiter/In, den Möglichkeiten der Bezuschussung von Bewegungsangeboten und deren Initiierung.

<http://www.richtigfitab50.de/fileadmin/fm->

[dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer_wandel/Werkheft_7_interaktiv.pdf](http://www.richtigfitab50.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer_wandel/Werkheft_7_interaktiv.pdf)

Zielgruppe :

Menschen ab dem 70. Lebensjahr; in der Seniorenarbeit tätige Personen; Sportorganisationen; Interessierte

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiierung von Bewegungsangeboten für ältere und hochaltrige Menschen in der eigenen Region; Information von örtlichen Sportverbänden

Material :

Kontakt: Deutscher Olympischer SportBund, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main; Tel.: 069/6700 0; E-Mail: latzel@dosb.de

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.3 Sturzprävention; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 4.5 Ehrenamt und Engagement

LSVS: Senioren Fitness Tage

Der Landessportverband für das Saarland (LSVS) informiert in der Broschüre (2013) darüber wie man mit nur 15 Minuten länger im Bett fit bleiben kann. Die Broschüre enthält Übungen zum Thema "Aufwachtraining für Muskeln und Gelenke".

https://www.lsvs.de/fileadmin/user_upload/LSVS/Bilder_News/2013/August/Fit_werden_durch_15_Minuten_laenger_im_Bett_bleiben.pdf

Zielgruppe :

Ältere Menschen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag oder Projekt zum Thema "Bewegung älterer Menschen"