

# Im Alter **AUF** Leben

**Aktiv und Fit**

**Bewegungsförderung in der Kommune – ein Handlungsleitfaden**





„Der Einsatz lohnt sich! Die Rückmeldung und Resonanz der Teilnehmer ist super, sie sind so dankbar und freuen sich, mal wieder draußen zu sein, sozialen Austausch zu erleben und mit Gleichgesinnten aktiv zu werden.“

*Torsten Loosen, Verbandsgemeinde Diez*



# Inhaltsverzeichnis

## 6 Warum sollten Kommunen sich mit dem Thema auseinandersetzen?

8 1. Vorbereitungsphase (1. Monat)	12 2. Planungsphase (2.–4. Monat)	19 3. Durchführungsphase (5.–10. Monat)	20 4. Evaluation und Nachhaltigkeit (ab 11. Monat)
8 Relevanz und Aufgaben der Kommune			
8 Standortanalyse			
9 Ressourcen			
10 Netzwerkpartner und Netzwerken			
	12 Gestalten der Kooperation		
	13 Ziele und Meilensteinplan		
	14 Zielgruppenbesonderheiten		
	15 Öffentlichkeitsarbeit		
	17 Organisation des Angebots		
		19 Umsetzen des Bewegungsangebots	
		19 Kurzfristige Herausforderungen	
		19 Netzwerktreffen	
			20 Evaluation
			20 Sichern der Nachhaltigkeit
			21 Dauer des Netzwerks

## 22 Tipps für Turn- und Sportvereine

22 Nutzen und Mehrwert für den Verein	24 Übungsleiter	25 Besonderheiten bei der Umsetzung	29 Mitglieder binden
23 Aufgaben	24 Rahmenbedingungen		
23 Ressourcen	25 Teilnehmerakquise		
	25 Versicherung		