



# 3000 SCHRITTE FÜR DIE GESUNDHEIT

Leitfaden für die Projektumsetzung im Verein

**GE  MO**  
GESUND UND MOBIL  
*älter werden*

**NTB **  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

## Impressum

**Herausgeber:**

Niedersächsischer Turner-Bund, Maschstraße 18, 30169 Hannover

**Autorin:**

Tina Pfitzner

**Layout:**

www.kundn-werbung.de, Melle

**Fotos:**

Niedersächsischer Turner-Bund e.V., Agentur MINKUSIMAGES

**Copyright:**

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.

**3000 Schritte für die Gesundheit**

**Leitfaden für die Projektumsetzung im Verein**

**3. Auflage, 2026**

Der Leitfaden wurde überarbeitet im Rahmen des Projektes „Gesund und mobil älter werden“ in Kooperation mit der AOK Niedersachsen.

### Kontakt

Niedersächsischer Turner-Bund  
Landesturnschule Melle  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16  
49324 Melle

 [gemo@NTBwelt.de](mailto:gemo@NTBwelt.de)

 [gemo.NTBwelt.de](http://gemo.NTBwelt.de)

## HINTERGRUND

Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheit wurde in den letzten Jahren in einer Vielzahl von Studien nachgewiesen. Der besondere Stellenwert körperlicher Aktivität für die Gesundheit ist sportwissenschaftlich belegt. Eine körperlich aktive Lebensweise hat dabei sowohl einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung als auch auf die Lebensqualität. Auch das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, wird durch körperliche Aktivität vermindert. Wissenschaftliche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen nachlassender Geheleistung und einer Zunahme von Demenz im Alter. Studien zum Thema Demenz zeigen, dass über 30 Prozent dieser Erkrankungen auf Veränderungen im kardiovaskulären System und anderen vermeidbaren Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck beruhen. Regelmäßige Bewegung und die Aktivierung der Gehirn- und Gedächtnisstrukturen können helfen, diese Krankheitsbilder zu verändern, bzw. sie über viele Jahre hinauszuzögern.

Werden in Studien individuelle Risikoprofile älterer Menschen betrachtet, wird Bewegungsmangel als einer der häufigsten Risikofaktoren genannt. Für Sportvereine scheint es bisher schwierig zu sein, ältere Neu- oder Wiedereinsteiger\*innen für regelmäßige Angebote in der Sporthalle zu motivieren. Für den organisierten Sport ist es deshalb eine Herausforderung, ein angemessenes Bewegungsangebot für ältere Mitmenschen ohne Vereinsbindung im öffentlichen Raum einer Gemeinde oder Stadt zu organisieren. Eine speziell angelegte, barrierefreie „Spaziergeh-Route“ mit dem Angebot einer Bewegungsbegleitung soll deshalb älteren Menschen eine Möglichkeit bieten, sich im Alltag zu bewegen.



### Vision „gutes Altern“

Der Niedersächsische Turner-Bund hat seit Ende der 70er Jahre Weichen gestellt, um Bewegungsprogramme auch für Menschen zu konzipieren, die nicht oder wenig „sportaffin“ sind, z. B. weil sie wenig Zeit hatten oder Turnen bzw. Sport für sie negativ besetzt waren. Mit den niedrighschweligen Angeboten und Programmen, die seit Ende der 80er Jahre vom NTB unterstützt werden, kann in diesem Bereich auf viel Erfahrung zurückgegriffen werden.

Mit dem Konzept „3000 Schritte“ gehen wir seit 2016 noch einen Schritt weiter, indem wir leicht zugängliche Bewegungsangebote etablieren und bewusst das Setting Verein mit seinen typischen Angeboten in Sporthallen verlassen. Es geht darum, in Städten und Kommunen Strukturen zu entwickeln, um viele dieser älteren Menschen zu erreichen, die die Angebote des organisierten Sports nicht nutzen.

In ganz Niedersachsen leisten Turnvereine mit dem Bewegungsangebot „3000 Schritte“ einen wichtigen Beitrag für den Erhalt von Mobilität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter. In 2019 wurde das Projekt dafür mit dem Niedersächsischen Gesundheitspreis ausgezeichnet.

## PROJEKTIDEE

Der Verein wartet nicht darauf, dass die älteren Menschen zu ihm kommen, sondern geht dorthin, wo sie sich aufhalten; holt sie dort ab, wo sie sind – in Senioreneinrichtungen, Seniorenkreisen, Begegnungsstätten oder Kirchengemeinden.

Im unmittelbaren Wohnumfeld älterer Menschen wird eine „3000 Schritte-Route“ erarbeitet. Auf dieser Route sollten interessante, aber auch für Senior\*innen hilfreiche Routenpunkte ausgewählt werden. Das können beispielsweise historische Gebäude, aber auch alltägliche Begegnungsorte oder persönlich wichtige Orte für Mobilität und Selbstbestimmung (bspw. Haltestellen, Briefkästen oder Apotheken) sein. Nach Möglichkeit wird bei der Auswahl der Routenpunkte auch die Lage verfügbarer Toiletten bedacht. Im Laufe der Zeit soll die Route ergänzt und erweitert werden. Teilnehmende sollen die

Routenplanung möglichst aktiv mitgestalten. Der Kreativität der lokalen Netzwerke sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Je nach Möglichkeiten wird von dem lokalen Netzwerk ein Flyer oder eine Broschüre erstellt. Ein Teil davon sollte eine Karte mit vermerkten Routenpunkten und Informationen dazu sein. Diese Broschüren sollen möglichst vor Ort kostenlos verfügbar sein. Der Flyer bzw. die Broschüre dient als Werbematerial für den Verein und zur Bekanntmachung des Projektes. Im Rahmen eines regelmäßigen Spaziergeh-/Bewegungsangebots durch qualifizierte Übungsleitende des Vereins kann die Broschüre aber auch ältere Menschen dazu motivieren, die nähere Wohnumgebung zu erkunden, sie einmal mit „anderen Augen“ zu betrachten und kleine Schätze in der Nachbarschaft zu entdecken.



# VORAUSSETZUNGEN

## Netzwerk und Kooperationspartner

Für die Umsetzung des 3000 Schritte-Angebots wird eine Zusammenarbeit/Kooperation des Sportvereins mit einer Organisation empfohlen wie z.B.:

- Gemeinde, Kommune, Stadt
- Seniorenbüro, Seniorenrat
- Kirchengemeinde
- Seniorenkreise
- DRK, Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonie
- Mehrgenerationenhaus
- Pflegestützpunkt
- Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Die Zusammensetzung des lokalen Netzwerkes erfolgt standortspezifisch. Weitere Förderer können sich auf ideelle oder finanzielle Weise in die Kooperation einbringen, um das Projekt zu unterstützen.

## Weitere mögliche Projektpartner oder Projektunterstützer

- benachbarter Sportverein
- NTB vor Ort / Turnkreis
- Kreis-/Stadtsporthund
- Pflegeschule
- Krankenhaus
- Apotheke
- Arztpraxis
- Gartenverein
- Gastronomie
- Museum
- etc.

## Flexibilität bei der Gestaltung des Angebots

Die Netzwerke bestehen lokal immer aus unterschiedlichen Kooperationspartnern und entscheiden selbst über die Aufgabenverteilung innerhalb ihres Netzwerkes. Lediglich die Aufgabe des Vereins steht fest. Er ist Projektinitiator und koordiniert die Umsetzung des

Projekts. Außerdem soll der Sportverein die qualifizierte Begleitung des Bewegungsangebots durch ausgebildete Übungsleiter\*innen oder Bewegungsbegleiter\*innen sicherstellen.

## Versicherungsschutz

Für Teilnehmer\*innen am „3000 Schritte“-Vereinsangebot, die nicht Vereinsmitglieder sind, besteht kein Versicherungsschutz im Rahmen der Sportversicherung. Die Teilnehmer\*innen sind nur dann versichert, wenn der Verein eine Zusatzversicherung für Nichtmitglieder abgeschlossen hat. Ansonsten erfolgt die Teilnahme auf eigenes Risiko.

## Ansprechpartner zum Thema Vereinsversicherungen

ARAG-Sportversicherung  
Versicherungsbüro für Niedersachsen  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
Tel.: (0511) 1268 - 5200  
E-Mail: vsbhannover@arag-sport.de

## Datenschutz

### Kontaktdaten der Teilnehmenden

Für Vereine, Übungsleiter\*innen und Bewegungsbegleiter\*innen sind Kontaktdaten der Teilnehmenden für die Organisation und Durchführung des Angebots und insbesondere bei Krankheitsfällen oder Terminabsagen sehr hilfreich. Das Einverständnis der Teilnehmenden vorausgesetzt, spricht nichts gegen eine Kontaktdaten-Liste. Allerdings müssen die Teilnehmenden darüber informiert werden, zu welchen Zwecken die Kontaktdaten genutzt werden.

Informationen über den Umgang mit personenbezogenen Daten gibt es auch in den Vereinssatzungen.



## UMSETZUNG

### Ein Schritt nach dem anderen

Genauso wie die Zusammensetzung des lokalen Netzwerkes und die Planung der Route/n erfolgt auch die Organisation des Projektes individuell je nach Bedürfnissen und Ressourcen der Projektbeteiligten.

**Dieser Leitfaden soll eine Empfehlung sein und bei der Organisation des Projektes unterstützen.**

#### Schritt 1

Der Verein entscheidet sich für das Bewegungsangebot „3000 Schritte für die Gesundheit“ im öffentlichen Raum.

#### Schritt 2

Der Verein verschafft sich einen Überblick, welche regionalen Institutionen, Einrichtungen und Organisationen als lokale Partner infrage kommen.

#### Schritt 3

Der Verein lädt die möglichen zukünftigen Partner und interessierte Institutionen/Organisationen zu einem ersten Informationstreffen ein.

#### Schritt 4

Nachdem geklärt ist, welche lokalen Einrichtungen sich an dem Vorhaben des Vereins beteiligen, vereinbaren die beteiligten Partner ein Kick-Off-Treffen. **Themen dieses Treffens können sein:**

- a) das gemeinsame Vorhaben beschreiben
- b) Finanzierungsplan erstellen
- c) Fördermöglichkeiten prüfen
- d) Kontaktdaten austauschen
- e) Entwurf eines groben Zeitplans erstellen
- f) Termin für eine Auftaktveranstaltung finden
- g) Routenpunkte, Ideensammlung
- h) erste Aufgabenverteilung

## Schritt 5

Absprachen, die im Rahmen des Kick-Off-Treffens vereinbart werden, können im Dokument „Projekt-Initiierung“ festgehalten werden. Das Dokument versteht sich als Entwurf, der entsprechend der individuellen Vorstellungen und Zielsetzungen angepasst werden soll.



Die Word-Vorlage gibt es  
zum Downloaden hier:  
[gemo.NTBwelt.de](https://gemo.NTBwelt.de)

## Schritt 6

Vereinbarungen, wie z. B. die konkrete Beschreibung des gemeinsamen Ziels, des Zeitplans, des Projektteams und der -unterstützer werden schriftlich festgehalten.

Das gemeinsam erarbeitete Dokument versteht sich als Kooperationsvereinbarung und soll allen Projektbeteiligten zur Verfügung gestellt werden. Alle Projektbeteiligten erhalten ein Exemplar.

So haben alle die gleichen Informationen und können sich in jeder Phase der Umsetzung daran orientieren.

„3000 Schritte für die Gesundheit“ ist ein Projekt des NTB. Auf die Platzierung des NTB-Logos kann in den lokalen Veröffentlichungen gerne verzichtet werden. Wichtiger ist die Positionierung des Vereinslogos und die Sichtbarkeit vor Ort.

## Schritt 7

Um die Öffentlichkeit und insbesondere potentielle Teilnehmer\*innen über das neue Vereinsangebot zu informieren, plant der Verein (je nach Möglichkeiten und Bedarf) eine Auftaktveranstaltung.

siehe dazu  
**Checkliste**  
ab **Seite 8** 



# CHECKLISTE für eine erfolgreiche Auftaktveranstaltung

Idealerweise wird bereits bei Projektstart, als letzter Termin vor den regelmäßigen Bewegungsangeboten, ein Datum für eine Auftaktveranstaltung festgelegt. Die Projektpartner legen gemeinschaftlich fest, in welcher Form und Größe die Veranstaltung stattfinden soll. Bei Bedarf kann der NTB den Turnverein bei der Planung und Durchführung der Auftaktveranstaltung unterstützen.



## Termin festlegen

- ☐ Uhrzeit, Beginn und Ende
- ☐ Ferien-/Urlaubszeiten, parallele Veranstaltung berücksichtigen
- ☐ Darauf achten, dass zu dem Termin
- ☐ ausreichend Helfer\*innen verfügbar sind
- ☐ Programm mit Zeiten und Eckdaten festlegen



## Veranstaltungsort festlegen

- ☐ Geeignete Räumlichkeit
- ☐ Rathaus, Begegnungsstätte, Sporthalle oder -platz
- ☐ Öffentliche Flächen (prüfen, ob eine Genehmigung der Stadtverwaltung erforderlich ist)
- ☐ Bei Open-Air-Veranstaltungen eine Schlecht-Wetter-Alternative einplanen
- ☐ Bedarf und Verfügbarkeit von Technik überprüfen
- ☐ Sitzgelegenheiten
- ☐ Verfügbarkeit und Erreichbarkeit von Toiletten
- ☐ Beschilderung am Veranstaltungstag



## Einladungsliste organisieren

- ☐ Öffentlichkeit, Presse, Politik, Partner, Unterstützer
- ☐ Wer wird von wem eingeladen
- ☐ Begrüßungsreden organisieren
- ☐ Begrüßungsredner\*innen einladen
- ☐ Reihenfolge, Zeitumfang festlegen



## Auftaktveranstaltung bewerben

- ☐ Einladungen verschicken (um Zu- / Absagen bitten)
- ☐ Anfahrtsskizze, Hinweis auf Parkplätze
- ☐ Pressemitteilung schreiben und versenden (etwa 1 – 2 Wochen vor dem Termin)
- ☐ Anzeige regionale Presse, Soziale Medien
- ☐ Handzettel, Flyer, Plakate



## Auftaktveranstaltung

- ☐ Catering organisieren
- ☐ Geschirr, Müllentsorgung
- ☐ Raum-/Tischdekoration (Plakate, Präsentation über Beamer, RollUps, ...)



## Begrüßungsreden organisieren

- ☐ Begrüßungsredner\*innen einladen
- ☐ Reihenfolge, Zeitumfang festlegen

.....



## Sonstiges

- ☐ **Helfer\*innen-Einsatzplan inkl. Springer benennen**
- ☐ **Betreuung besonderer Gäste und Presse organisieren**
- ☐ **Fotos/Videos erstellen – Beauftragte\*n festlegen**
- ☐ **Namenschilder erstellen**
- ☐ **Ausreichend Broschüren, Flyer, etc. bereithalten**
- ☐ **Nachbericht und Bildmaterial auf eigene Webseite und in sozialen Netzwerken platzieren.**

## Broschüre und andere Werbemittel

Für die Gestaltung von Broschüren, Flyer und anderen Werbemitteln für „3000 Schritte-Angebote“ stehen den niedersächsischen Sportvereinen Fotos, Logos und Textbausteine zur Verfügung.



**Die Vorlagen gibt es  
zum Downloaden hier:  
[gemo.NTBwelt.de](http://gemo.NTBwelt.de)**

## Bewegungsbegleiter\*innen im öffentlichen Raum

Die regelmäßigen „3000 Schritte“-Angebote sollen entweder von qualifizierten Übungsleiter\*innen des lokalen Sportvereins oder von speziell dafür ausgebildeten „Bewegungsbegleiter\*innen“ übernommen werden.

Unsere Erfahrung zeigt, dass ältere Menschen sich Bewegungsangebote in den späten Vormittags- und frühen Nachmittagsstunden wünschen. Der überwiegende Teil der qualifizierten Übungsleiter\*innen in den Sportvereinen ist allerdings nebenberuflich und/oder ehrenamtlich tätig und hauptsächlich in den Abendstunden verfügbar.

Der NTB will mit diesem Schulungsangebot seine Sportvereine dabei unterstützen, sich auf die Bedürfnisse älterer Menschen einzustellen und die lizenzierten Übungsleiter\*innen der Sportvereine entlasten.

Die Qualifizierungsmaßnahme findet mit 15 Lern-einheiten an zwei aufeinanderfolgenden Tagen statt. Voraussetzung zum Erhalt eines Zertifikats ist der Nachweis einer aktuellen Erste-Hilfe-Ausbildung. Die Ausbildung richtet sich an engagierte Vereinsmitglieder, an Mitarbeiter\*innen von Partnerorganisationen (Pflegeeinrichtungen, Kirchengemeinden, Begegnungsstätten o.ä.) sowie an alle Menschen, die Interesse daran haben, Vereinsangebote für Ältere zu unterstützen. Die Teilnehmer\*innen müssen nicht zwingend Erfahrungen im Sportbereich haben.

Sie werden für die Aufgabe geschult, Spaziergehangebote mit körperlicher und geistiger Aktivierung zu planen und zu begleiten. Die Bewegungsbegleiter\*innen erhalten ein Manual mit den Inhalten der Schulung und hilfreichen Tipps für die Anleitung des Bewegungsangebots sowie Übungsideen, die das Bewegungsangebot zusätzlichen mit Aktivierungen für die geistige Fitness bereichern sollen.

### Beispiel-Finanzierungsplan für ein lokales 3000 Schritte-Projekt

Kosten für die Gestaltung einer Broschüre –  
für den Fall, dass nicht das NTB-Angebot über  
[www.liebblingsverein.de](http://www.liebblingsverein.de) genutzt wird

individuelles Angebot erforderlich

Druckkosten für Flyer oder Postkarten,  
500 Exemplare

ca. 100,00 Euro

Honorar bzw. Aufwandsentschädigung für  
Übungsleiter\*innen für 1 Jahr (40 Wochen,  
1x wöchentlich eine Stunde / je 12,00 Euro)

ca. 480,00 Euro

Durchführung einer Auftaktveranstaltung  
(Kaffee / Tee, Kuchen, ...)

ca. 150,00 Euro

# UNTERSTÜTZUNG

## Ansprechpartner \*innen

### Bildungsreferentin Ältere

Uschi Selchow  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 16  
49324 Melle  
Tel.: (05422) 9491 - 38  
E-Mail: [Uschi.Selchow@NTBwelt.de](mailto:Uschi.Selchow@NTBwelt.de)



---

### Ehrenamts-Team Ältere 3000 Schritte Botschafter\*innen

Gudrun-Garbe Köhnecke  
Günter Kaufmann  
Josef Einhellig  
Heike Nerger  
  
E-Mail: [team.aeltere@NTBwelt.de](mailto:team.aeltere@NTBwelt.de)

## Kontakt

Niedersächsischer Turner-Bund  
Landesturnschule Melle  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16  
49324 Melle

 [gemo@NTBwelt.de](mailto:gemo@NTBwelt.de)  
 [gemo.NTBwelt.de](http://gemo.NTBwelt.de)