

ausgezeichnet

**GE  MO**

GESUND UND MOBIL

*älter werden*



## Projektbericht

**AOK** 

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

### **Herausgeber**

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.  
Maschstr. 18, 30169 Hannover

### **Idee & Umsetzung**

Uschi Selchow, Tina Pfitzner, Claudia Regel, Sebastian Gräber

### **Fotos**

Niedersächsischer Turner-Bund e.V., Agentur MINUSIMAGES

### **Layout**

Jessika Pries Print- und Onlinewerbung  
www.pries-werbung.de

*Gesund und mobil älter werden* – Projektbericht  
1. Auflage, Juli 2024

#### **Niedersächsischer Turner-Bund e.V.**

Landesturnschule Melle  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16  
49324 Melle

 gemo@NTBwelt.de

 gemo.NTBwelt.de

# **Gesund und mobil älter werden**

## **Projektbericht**

# Inhaltsverzeichnis

■	<b>Grußworte</b>	<b>6</b>
■	<b>Das Projekt im Überblick</b>	<b>8</b>
■	<b>Ausgangssituation</b>	<b>10</b>
	Demografischer Wandel der Gesellschaft	10
	Unsere Vision eines <i>Altersgerechten Sportvereins</i>	11
■	<b>Projektziele und Handlungsfelder</b>	<b>12</b>
	Schaffung von Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum	13
	Unterstützung / Schaffung von sozialen Kontakten	13
	Stärkung von Gesundheits- bzw. Handlungskompetenz	13
	Bewegung im Alltag und zu Hause	13
	Aktivierung im Kontext Pflege (perspektivisch)	13
■	<b>Projektstruktur</b>	<b>14</b>
■	<b>Projekttablauf</b>	<b>15</b>
■	<b>Kommunikation und Positionierung</b>	<b>16</b>



<b>Projektmaßnahmen</b>	<b>18</b>
Gütesiegel <i>Altersgerechter Sportverein mit vielfältigen (Bewegungs-)Angeboten</i>	18
Angebote und Unterstützungsmaterial	22
Bildungsangebote	24
<b>Veranstaltungen</b>	<b>25</b>
Deutscher Seniorentag 2021 in Hannover – „Wir.Alle.Zusammen“	25
NTB-Kongress 2022: Special zum Thema „Pflege und Verein“	26
3000 Schritte-Stammtisch	26
Tag der Niedersachsen	27
Erlebnis Turnfest Oldenburg	27
<b>Projekt in Zahlen und Bildern</b>	<b>28</b>
Gütesiegel	28
Befragung der Gütesiegelvereine	29
Mitgliederentwicklung im Vergleich	31
Presseblitzlichter	32
Dropouts	33
Bewegungsangebote im öffentlichen Raum	34
Vereine als Partner in der ambulanten und stationären Pflege	37
Neue engagierte und qualifizierte Menschen	38
Bewegung im Alltag und zu Hause	38
Das Projekt zur Zeit der Pandemie	39
Best Practice und Umsetzung in den Vereinen	40
<b>Die Highlights der Projektmitarbeiterinnen</b>	<b>50</b>
<b>Fazit</b>	<b>52</b>
<b>Ausblick</b>	<b>54</b>

# Grußworte

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde des Sports,

Wilhelm Busch hat einst so schön gereimt: „Einszweidrei im Sauseschritt, eilt die Zeit, wir laufen mit“. Damit wir bei diesem Lauf nicht außer Atem geraten oder gar zurückbleiben müssen, ist Vorbeugen, etwa im Rahmen regelmäßiger Bewegung, gerade im Alter wichtig.

Das ist der Ansatz, der hinter dem Projekt *Gesund und mobil älter werden* steht, für das ich als Niedersächsischer Gesundheits- und Generationenminister gern die Schirmherrschaft übernommen habe. Mit niedrigschwelligen Bewegungsangeboten werden Seniorinnen und Senioren ermutigt und ermuntert, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Auch wer bisher noch nicht Mitglied in einem Sportverein ist, darf sich angesprochen fühlen. Das Programm hat eine physische und eine psychische Komponente. Dass der Körper von Sportangeboten profitiert, liegt auf der Hand. Das gemeinsame Training trägt jedoch auch dazu bei, Vereinsamung und Vereinsamung vorzubeugen. Als Mediziner weiß ich, dass der Einfluss der mentalen Gesundheit auf das körperliche und seelische Wohlbefinden gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Und vielleicht, auch das ist ein Ziel des Programms, stellen die älteren Menschen im Laufe der Zeit fest, dass es Spaß macht, sich mit anderen in einem Verein zu engagieren. Ganz abgesehen davon, dass sie im Verein unter sach- und fachkundiger Anleitung trainieren können.

Kurzum, Sie spüren es, ich bin begeistert von diesem Projekt, das mit einem präventiven Ansatz die Menschen vor Ort erreicht. Daher möchte ich dem Niedersächsischen Turner-Bund und der AOK Niedersachsen ganz herzlich für die Entwicklung und Umsetzung danken.



Ihr Dr. Andreas Philippi  
(Niedersächsischer Minister für Soziales,  
Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung)



*„Es ist ein Projekt, das gegen Vereinsamung arbeitet und ist ein Projekt der Belebung von gesellschaftlicher und ehrenamtlicher Aktivität.“*

**Daniela Behrens**

ehem. Niedersächsische Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung



*„Gesund und mobil älter werden. Das ist eine gute Parole, [...] die Menschen einlädt, sich zu bewegen und dafür zu sorgen, dass man auch im Älterwerden flott bleibt.“*

**Franz Müntefering**

ehem. Vorsitzender BAGSO, ehem. SPD-Vorsitzender und Vizekanzler



*„Die Botschaft ist eigentlich ganz einfach: Wer sich bewegt, tut etwas für seine Gesundheit.“*

**Dr. Jürgen Peter**

Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen



*„Je älter ich werde, umso mehr muss ich dafür tun, meine Selbständigkeit, Fitness, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten. Von nix kütt nix.“*

**Prof. Dr. Ingo Froböse**

Deutsche Sporthochschule Köln



*„Wir halten das für einen Teil unserer Verantwortung gegenüber älteren Menschen, etwas anzubieten, was ihnen ermöglicht, bis ins hohe Alter gesund zu sein.“*

**Heiner Bartling**

Präsident des Niedersächsischer Turner-Bundes e.V.

## Das Projekt im Überblick

Titel	<i>Gesund und mobil älter werden (GeMo)</i>
Projektlaufzeit	August 2020 bis Juli 2024
Projektpartner	AOK Niedersachsen
Projektziele	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen</li><li>• Befähigung zu gesundheitssportlichem Verhalten der Einzelnen</li></ul>
Schirmherrschaft	Dr. Andreas Philippi (Niedersächsischer Minister für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung)
Handlungsfelder	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schaffung von Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum</li><li>• Unterstützung / Schaffung sozialer Kontakte</li><li>• Stärkung der Gesundheits- bzw. Handlungskompetenz</li><li>• Bewegung im Alltag und zu Hause</li><li>• Aktivierung im Kontext Pflege</li></ul>
Aufgaben	<ul style="list-style-type: none"><li>• Initiierung und Überwachung der Beratungs- und Entwicklungsprozesse</li><li>• Planung und Entwicklung neuer Unterstützungstools, Strategien und Veranstaltungen</li></ul>
Partner und Förderer	 <p>The logos of the partners and funders are displayed. From top to bottom: AOK (Association of Health Insurance Companies), in FORM (with the tagline 'Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung'), and Stiftung Neue Mobilität (with the tagline 'Das Institut der DLR, Volkswagen in Kooperation').</p>
Unterstützer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Franz Müntefering (ehem. Vorsitzender BAGSO)</li><li>• Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln)</li></ul>



# Ausgangssituation

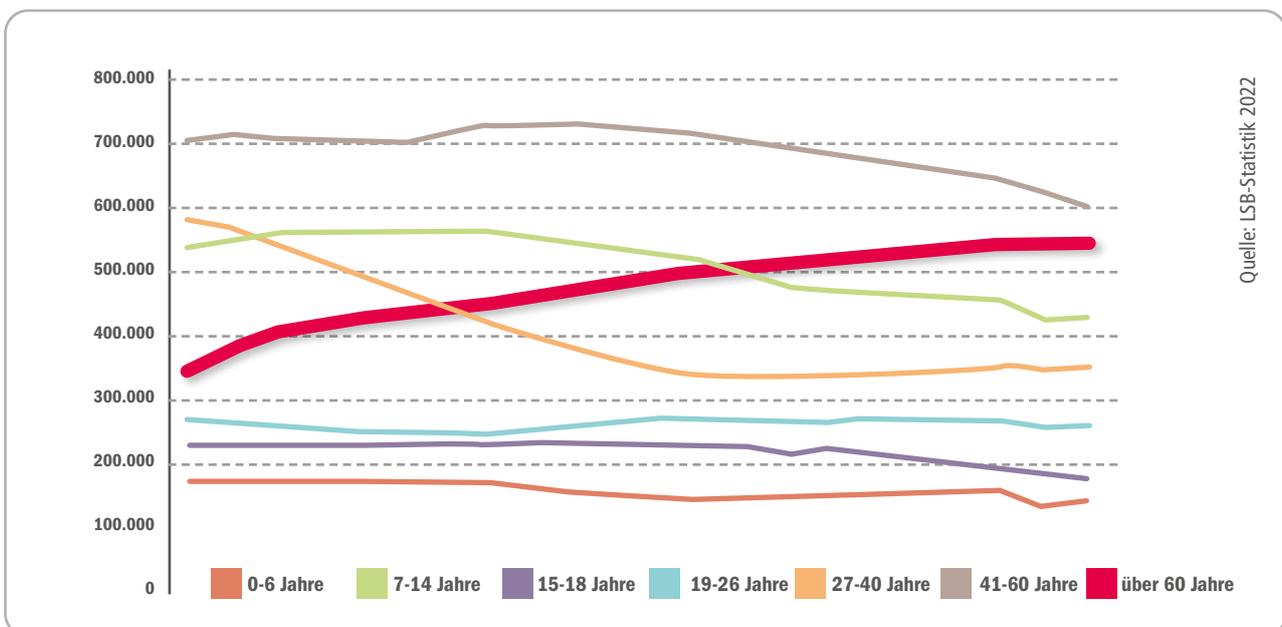
## Demografischer Wandel der Gesellschaft

Der Anteil älterer Menschen in Deutschland und entsprechend in unseren Sportvereinen wird in den nächsten Jahren weiter steigen. Dabei werden diese „Älteren“ zugleich immer älter. Bereits heute sind rund 40 % der Sporttreibenden in Niedersachsen älter als 50 Jahre und rund 25 % älter als 60 Jahre.

Die Gesundheit älterer Menschen ist für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität entscheidend. Körperlich bedingte Einschränkungen haben einschneidende Folgen für ihre gesellschaftliche Teilhabe und führen häufig zu einer isolierten Lebensweise (Risikofaktor Einsamkeit). Um gesund und mobil das Alter genießen zu können, müssen sie in jeder Hinsicht

aktiv und in Bewegung bleiben. Die präventive Gesundheitsförderung Älterer muss daher einen besonders hohen Stellenwert in der Gesellschaft bekommen. Die gesellschaftliche Relevanz von Sportvereinen, mit ihrem vielgelobten Engagement Ehrenamtlicher und Freiwilliger, ist unbestritten. Mit Blick auf die demografischen und gesellschaftlichen Veränderungen ist eine der Herausforderungen für die Zukunftsfähigkeit der Vereine, nicht allein als Sportdienstleister und Gesundheitsförderer, sondern eben auch als ein Ort der Gemeinschaft wahrgenommen zu werden – als *Altersgerechter Sportverein mit vielfältigen (Bewegungs-)Angeboten*.

## Mitgliederentwicklung in Sportvereinen nach Altersgruppen von 2001 bis 2022



## Unsere Vision eines „Altersgerechten Sportvereins“

Im Jahr 2030 ist es selbstverständlich, dass über 65-Jährige Mitglied in einem Turn- und Sportverein sind, dort an präventiven und rehabilitativen Bewegungsangeboten teilnehmen und sich für und in der Vereinsgemeinschaft engagieren. Sie sind froh darüber, dadurch bis ins hohe Alter gesund, eigenständig und mobil in ihrer gewohnten Lebensumgebung bleiben zu können. Sie sind in ein soziales Netzwerk eingebunden, durch Übungsleitende und Bewegungsbegleiter\*innen des Vereins betreut und bis ins hohe Alter nicht von häuslicher oder stationärer Pflege abhängig.

### Stellt Euch mal vor ältere Menschen kommen in den Verein,



... weil er für sie geeignete Bewegungsangebote hat.

... weil er gemeinsame Angebote für Mitglieder und Nichtmitglieder mit anschließendem Klön-Nachmittag anbietet.



... weil er gesellige Veranstaltungen mit Wohlfühlcharakter durchführt.



### Der Verein

... wird in der Kommune wahrgenommen als ein Verein, der sich um ältere Menschen kümmert.



... befähigt Menschen, positiv auf ihre Lebensqualität zu wirken und ihr selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu genießen.



... ist ein Ort, wo sich ältere Menschen wohlfühlen. Auch mit Bewegungseinschränkungen kommen sie gerne dorthin, um andere Menschen zu treffen und sich auszutauschen.



# Projektziele

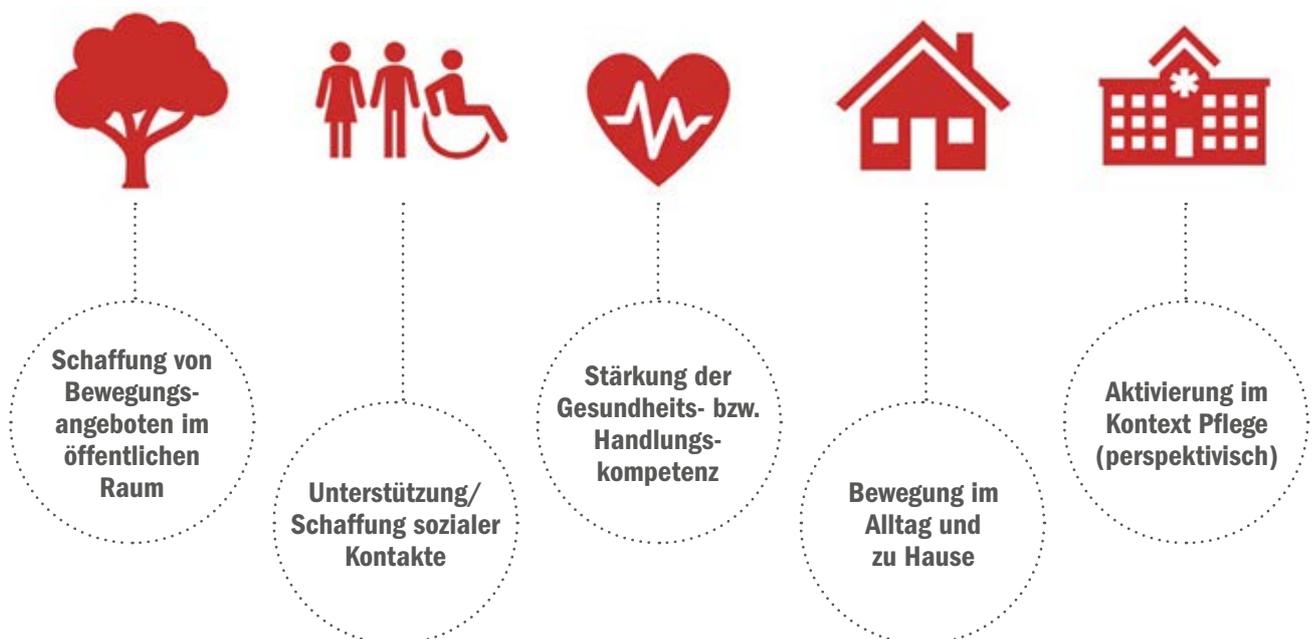
Um gesund und mobil das Alter genießen zu können, müssen ältere Menschen in jeder Hinsicht aktiv und in Bewegung bleiben. Durch das Projekt soll älteren Menschen u.a. durch niedrigschwellige Angebote der Zugang zu den Vereinen erleichtert werden, die in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern wohnortnah stattfinden.

So wurden die Ziele im Projektantrag wie folgt formuliert:

- Ältere Menschen nehmen den Sportverein als soziale Begegnungsstätte und „Gesundheitsförderer“ in der Kommune wahr.
- Ältere Menschen nehmen regelmäßig an gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten teil und integrieren Bewegung in ihren Alltag. Sie verfügen über vielfältige soziale Kontakte.
- Sportvereine werden durch Beratung und Begleitung sowie durch die Bildung lokaler Netzwerke befähigt, Maßnahmen zu initiieren, die ältere Menschen in die Lage versetzen, möglichst lange selbständig, mobil und gesund in ihrer gewohnten Umgebung zu leben.
- Sportvereine werden zu einem zentralen Bewegungs-Netzwerk der Organisationen und Institutionen, die sich in der Kommune um ältere Menschen kümmern.

Um die Zielsetzung des Projekts hinsichtlich der Maßnahmen und Angebote inhaltlich zu strukturieren sowie nach außen zu kommunizieren, wurden folgende Handlungsziele formuliert:

## Handlungsfelder



### **Schaffung von Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum**

Kommunen sind wichtige Orte der Prävention und Gesundheitsförderung, da Gesundheit wesentlich von der Qualität der Lebensverhältnisse beeinflusst wird. Die Motivation zur körperlichen Aktivierung durch Schaffung von Bewegungsanlässen und Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum fördert diesen Ansatz.

### **Unterstützung / Schaffung von sozialen Kontakten**

Ein unterstützendes soziales Umfeld verringert die Wahrscheinlichkeit, einsam zu sein. Bewegung und aktivierende Angebote unterstützen den Aufbau und Erhalt von sozialen Kontakten und wirken über die Aktivität hinaus.

### **Stärkung von Gesundheits- bzw. Handlungskompetenz**

Ältere Menschen werden unterstützt, Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu übernehmen, denn ein bewegungsarmer Lebensstil stellt ein Gesundheitsrisiko dar. Besonders in Zeiten einer Pandemie bedarf es Unterstützung bei der Abschätzung des Infektionsrisikos.

### **Bewegung im Alltag und zu Hause**

Tägliche Bewegung ist (nicht nur) für ältere Menschen wichtig für einen gesunden Lebensstil. Konkrete Angebote und Anregungen unterstützen ältere Menschen, in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

### **Aktivierung im Kontext Pflege (perspektivisch)**

Sportvereine unterstützen durch Kooperationen bei der Umsetzung des Leitfadens Prävention und des Expertenstandards „Erhaltung und Förderung von Mobilität in der Pflege“ und können bei der Entwicklung einer präventiven Angebotsstruktur in der Kommune kompetente Unterstützer sein.

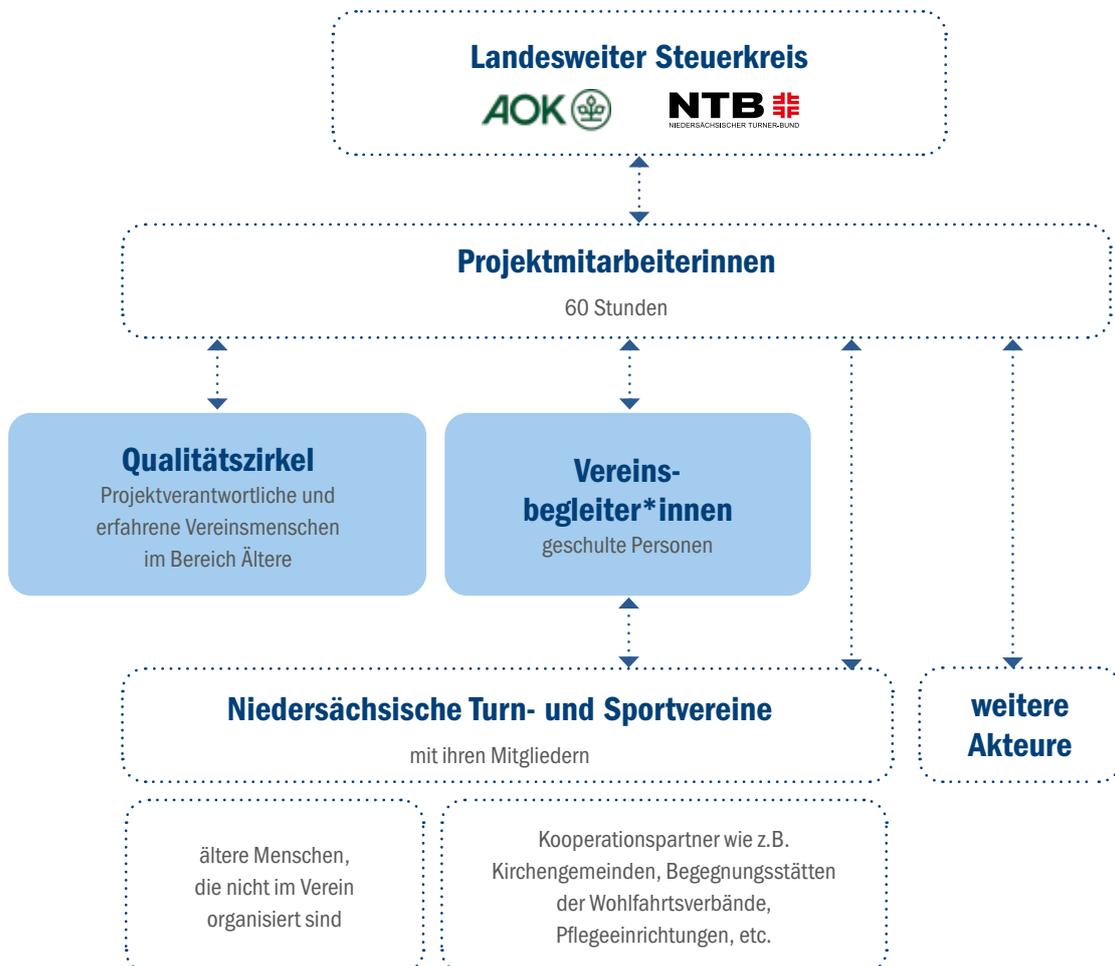
# Projektstruktur

Der landesweite Steuerkreis – bestehend aus AOK- und NTB-Mitarbeitenden – entscheidet regelmäßig über die Ausrichtung des Projekts und ist damit das zentrale Steuerorgan (siehe Abbildung). Die Projektmitarbeiterinnen sind vollumfänglich für die Umsetzung und Durchführung des Projekts zuständig.

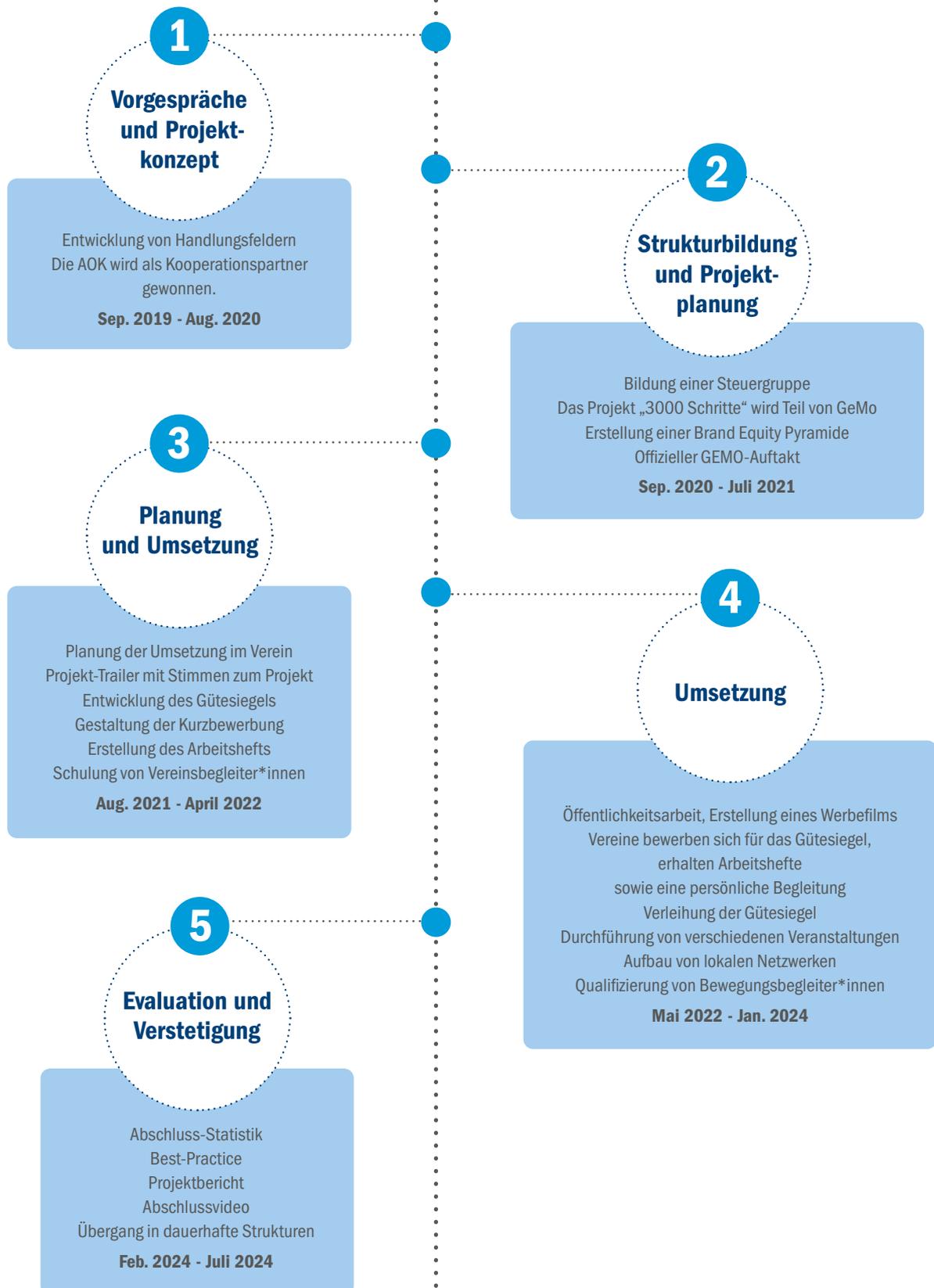
Der Qualitätszirkel gibt hinsichtlich des Gütesiegels eine Einschätzung über den Entwicklungsstand der Vereine und entscheidet am Ende über die Vergabe des Qualitätssiegels. In diesem Prozess stehen den Vereinen die Vereinsbegleiter\*innen als kompetenter Partner zur Verfügung. Ihre Aufgabe ist es, mit den

Engagierten der Vereine ressourcenorientiert notwendige Lösungen zu entwickeln und zu gestalten.

Die Zusammenarbeit und Kooperation mit weiteren Akteuren werden hinsichtlich unterschiedlicher Themen und Veranstaltungen initiiert. Zu nennen sind hier beispielsweise externe Referenten, die Agentur zur allgemeinen Positionierung des Projekts und Strukturierung der Homepage (vgl. Seite 16), diverse Dienstleitungen hinsichtlich graphischer Arbeiten, der NTB-Vereinservice und verschiedene ehrenamtliche NTB-Gremien für die interne Weiterbearbeitung spezieller Aufgaben oder Fragestellungen.

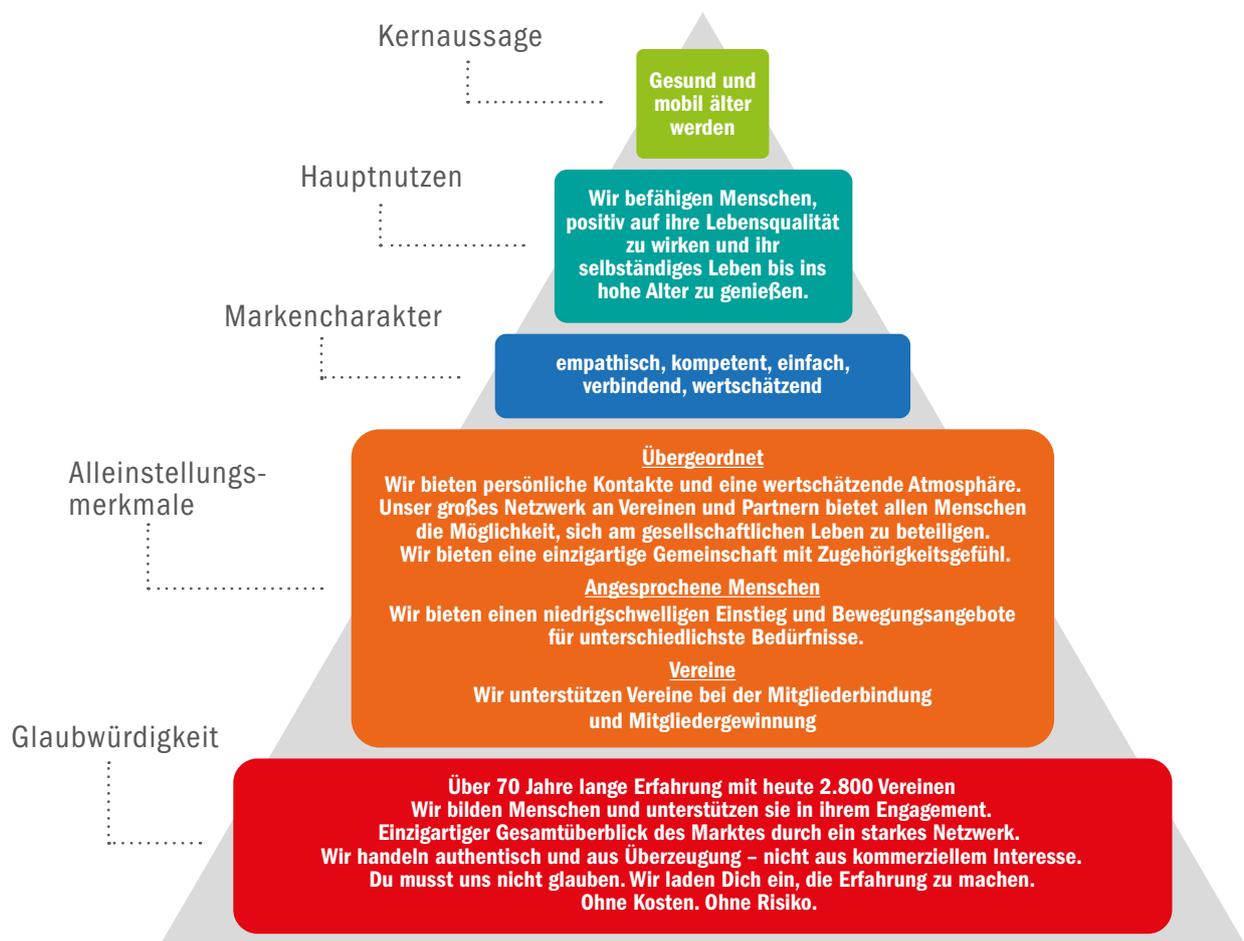


# Projekttablauf



# Kommunikation und Positionierung

Zur allgemeinen Positionierung des Projekts sowie zur Strukturierung der Homepage wurde gemeinsam mit einer Agentur der Markenwert mit Hilfe einer Brand Equity-Pyramide entwickelt. Auf Basis dieser Ausrichtung entstanden klare Maßnahmen zur praktischen Umsetzung der Projektziele. Gleichzeitig ist eine zielgerichtete Art und Weise der Kommunikation für den Projektverlauf definiert worden.





# Projektmaßnahmen

## Gütesiegel „Altersgerechter Sportverein mit vielfältigen (Bewegungs-)Angeboten“

Für die Strukturierung und Steuerung der Vereinsentwicklung wurde ein Gütesiegel entwickelt. Dies erhalten Vereine, wenn sie entsprechende Angebote für ältere Menschen haben bzw. die erforderlichen Kriterien erfüllen (siehe rechts). Mit den Anforderungen ist sichergestellt, dass die Vereine die nötigen Angebote und Strukturen haben bzw. aufbauen, um als *Altersgerechter Sportverein* älteren Menschen die Möglichkeit zu bieten, nicht zu vereinsamen und bis ins hohe Alter gesund und fit zu sein. Da der Fokus bei diesem Projekt auch auf Menschen ohne Anbindung an den Sportverein liegt, sollen mittels Gütesiegel besonders niedrigschwellige Angebote entwickelt werden, bei denen jeder mitmachen kann – unabhängig von Einschränkungen, Sporterfahrungen und Vereinszugehörigkeit. Durch die flächendeckende Verteilung der 2.800 NTB-Mitgliedsvereine ist es möglich, die älteren Menschen in nahezu jeder Kommune Niedersachsens zu erreichen.

Grundsätzlich ist also das Ziel des Gütesiegels, einen Prozess zur Vereinsentwicklung anzustoßen und damit Vereine in die Lage zu versetzen, sich permanent an die gesellschaftlichen Herausforderungen anzupassen. Dieser Prozess wird durch verschiedene, vom NTB aus initiierte Interventionen gesteuert (siehe Abbildung Seite 21). Verschiedene Maßnahmen erfassen einerseits den

Ist-Stand des Vereins und zeigen andererseits Entwicklungspotenziale und mögliche Entwicklungsschritte auf. Die Arbeitsschritte des Vereins erfolgen teils in Eigenarbeit und teils in enger Beratung und Begleitung durch die Vereinsbegleiter\*innen.

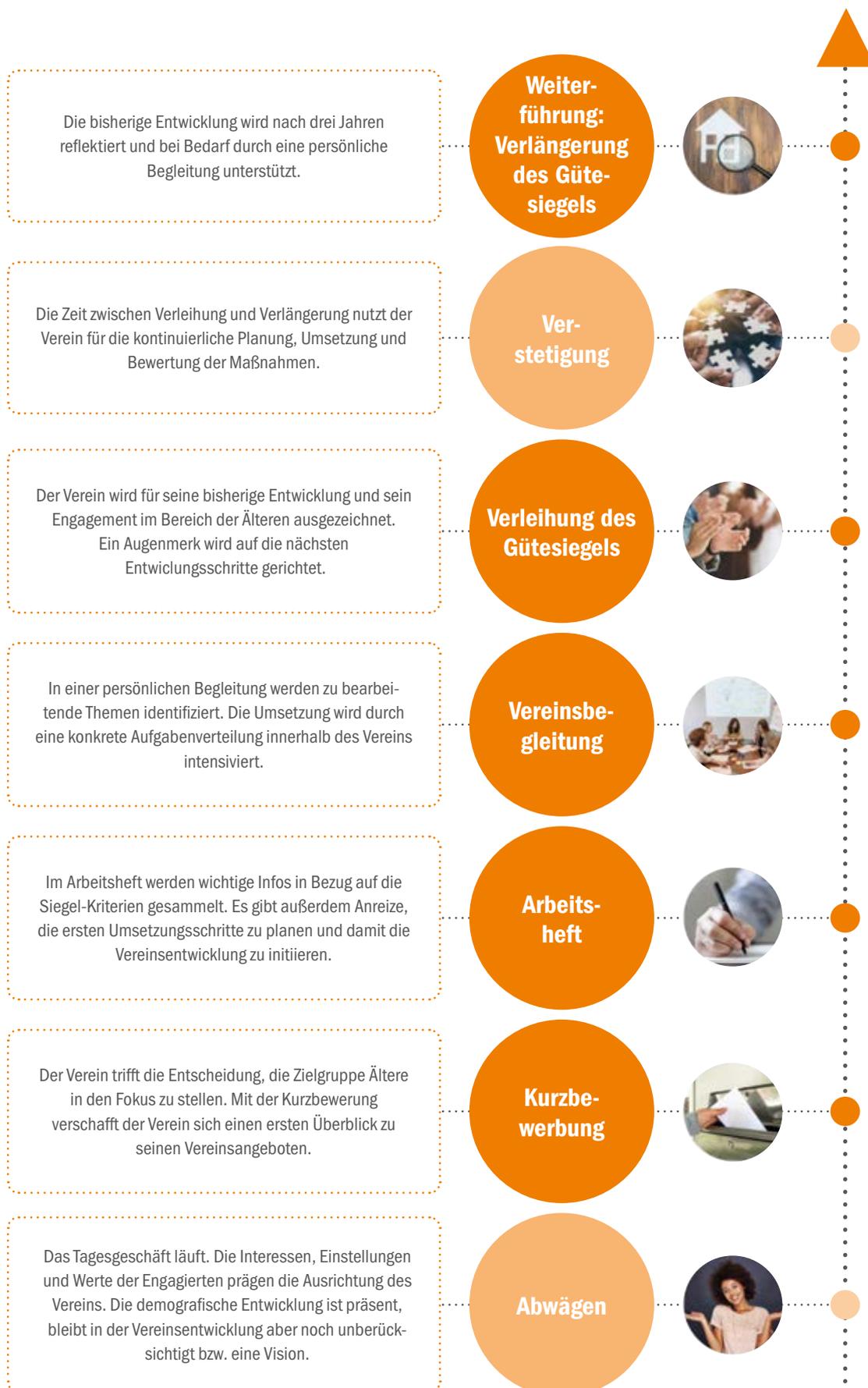
Zunächst gilt es für den Verein abzuwägen, welchen Stellenwert der demografische Wandel sowie weitere gesellschaftliche Entwicklungen für ihn haben. Trifft der Verein die Entscheidung, die Zielgruppe Ältere in den Fokus zu stellen, verfasst er eine Kurzbewerbung.

Anschließend erfolgt die eigenständige Bearbeitung des Arbeitshefts. Nach Eingang und Sichtung des Arbeitshefts durch den Qualitätszirkel findet eine enge Begleitung durch den NTB statt. In einem persönlichen Austausch werden unter Berücksichtigung der Zielsetzungen und Ressourcen des Vereins zu bearbeitende Themen und konkrete Aufgaben identifiziert. Abschließend wird der Verein nach erfolgreicher Umsetzung der zuvor festgelegten Arbeitsschritte mit dem Gütesiegel ausgezeichnet.

Die darauffolgende Phase – die Zeit zwischen Verleihung und Verlängerung des Gütesiegels – nutzt der Verein für die Bewertung implementierter Strukturen sowie für die Planung und Umsetzung weiterer Maßnahmen.







**Ebenen des Vereinsentwicklungsprozesses**

# Projektmaßnahmen

## Angebote und Unterstützungsmaterial

Um die Vereine bei ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen, wurde während des Projekts auf bestehende Konzepte zurückgegriffen und eigene entwickelt. Folgende Materialien und Hilfestellungen werden den Vereinen zur Verfügung gestellt:

### 3000 Schritte

Im Dezember 2019 wurde der NTB für das bereits etablierte 3000 Schritte-Programm mit dem Niedersächsischen Gesundheitspreis ausgezeichnet. Mit



**3000 Schritte für die Gesundheit**  
Leitfaden für die Projektumsetzung im Verein



diesem Programm unterstützt der NTB-Sportvereine – in Zusammenarbeit mit Pflegeeinrichtungen, Begegnungsstätten, Kirchengemeinden oder anderen Einrichtungen der Seniorenarbeit –

Bewegungsangebote im öffentlichen Raum zu schaffen. Sportvereine bieten damit älteren Menschen eine wohnortnahe, niedrigschwellige und kostenfreie Möglichkeit, sich im Alltag zu bewegen und Gemeinschaft zu erfahren. Ziel ist eine dauerhafte Bindung der Teilnehmenden an den Sportverein sowie die Teilnahme an weiteren Angeboten, die ihnen eine nachhaltige gesundheitsbewusste Lebensweise im Alter ermöglicht. Die Qualität des Bewegungsangebots wird durch qualifizierte Übungsleiter\*innen oder von speziell dafür geschulten Bewegungsbegleiter\*innen sichergestellt (siehe auch Seite 24).

### GEH-Hirntrainings-Parcours

Der GEH-Hirntrainings-Parcours wird den Vereinen zur Verfügung gestellt, die sich entweder mit GeMo in Beratungs- und Entwicklungsprozessen befinden oder durch andere Projekte (wie z.B. *Gesunder Turnverein Niedersachsen*) für Angebote im öffentlichen Raum sensibilisiert sind. Mit diesem Schilderparcours haben Vereinsgruppen und alle Vorbeispazierenden die Möglichkeit, ihre grauen Zellen mit Aufgaben, Rätseln und viel Spaß zu aktivieren. Neben der körperlichen wird auch die geistige Fitness trainiert.



Der 6-teilige Parcours wird von den Sportvereinen in Zusammenarbeit mit Kommunen, Stadtmarketing, Quartiersarbeit, Tourismusbüros oder lokalen Werbegemeinschaften im öffentlichen Raum platziert.

## Mein Verein als Heimat



Veranstaltungen waren schon immer Teil des Vereinslebens. In der heutigen Zeit gewinnen sie vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Veränderung immer mehr an Bedeutung. Vereine können Veranstaltungen bewusster nutzen,

um genau diesen Wandel aufzugreifen und daraus Chancen für eigene Entwicklungsprozesse im Verein abzuleiten. In der Broschüre sind verschiedene Pakete zusammengestellt (u.a. für die Zielgruppe Ältere), die sich von klassischen Veranstaltungsangeboten abheben und damit genau DEN Mehrwert für eine Vereinsentwicklung schaffen können. Die vorbereiteten Abläufe und Unterlagen sollen helfen, die Hürden der Beantragung zu meistern sowie bei den Vorbereitungen und bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

## Alltags-Fitness-Test (AFT)



Mit zunehmender Lebenserwartung wird die Möglichkeit, ein aktives und unabhängiges Leben bis ins hohe Alter zu führen, entscheidend davon abhängen, in welchem Ausmaß

es gelingt, die körperliche Fitness zu erhalten. Aufgrund der häufig eintretenden chronischen Erkrankungen nimmt die

funktionale Fitness einen immer größeren Stellenwert ein. Funktionale Fitness bedeutet, trotz einer eventuell vorliegenden Erkrankung über körperliche Ressourcen zu verfügen, die es gestatten, ein möglichst aktives und weitgehend unabhängiges Leben zu führen. Der Alltags-Fitness-Test (AFT) überprüft diese körperlichen Ressourcen, genauer gesagt die funktionale Fitness: Das körperliche Vermögen, normale Alltagsaktivitäten sicher, ohne Hilfe anderer und ohne übermäßige Erschöpfung ausführen zu können.

## Walking Bus

Der *WalkingBus* – *Gesund und aktiv zur Schule*, ist eine Initiative zur Bewegungsförderung von Grundschulkindern. In Zusammenarbeit mit Sportvereinen und Grundschulen werden Kinder regelmäßig zu Fuß zur Schule begleitet. Die Begleitung ist eine sehr dankbare Aufgabe für ältere Vereinsmitglieder und Nicht-Vereinsmitglieder und fördert somit einen generationsübergreifenden Austausch zwischen Jung und Alt. Die Niedrigschwelligkeit der Aufgabe begünstigt einen Eintritt in das Engagement der Turn- und Sportvereine.

Weitere Informationen zum *WalkingBus* unter: [WalkingBus.NTBwelt.de](http://WalkingBus.NTBwelt.de)



# Projektmaßnahmen

## Bildungsangebote

Aus- und fortgebildete Engagierte sind ein Gelingensfaktor für die Umsetzung des Projekts *Gesund und mobil älter werden*. Die Projektmitarbeiterinnen zeichneten sich für folgende Bildungsmaßnahmen verantwortlich:

### Qualifizierung „Bewegungsbegleiter\*innen im öffentlichen Raum“

Um die Qualität des Bewegungsangebots im öffentlichen Raum 3000 Schritte sicherzustellen, soll das Angebot entweder von qualifizierten Übungsleiter\*innen des Sportvereins oder von speziell dafür geschulten Bewegungsbegleiter\*innen begleitet werden.



Die Teilnehmenden 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 Schulung wird bedarfsorientiert in ganz Niedersachsen geplant und durchgeführt. Voraussetzung zum Erhalt eines Zertifikats ist der Nachweis einer aktuellen Erste-Hilfe-Ausbildung.

### Standardisierte Gesundheitssportkurse nach § 20 SGB V – Schwerpunkt Ältere

Die Gesundheitssportkurse bieten älteren Menschen einen niedrigschwelligen Einstieg in den Sportverein. Viele GeMo-Vereine bieten diese Kursprogramme an. Die Kursleiterschulung enthält folgende standardisierte Gesundheitssportkurse:

- Fit bis ins hohe Alter
- ATP – Das AlltagsTrainingsProgramm
- Trittsicher durchs Leben

### Älter werden – aktiv bleiben - Aktivierung auch bei Bewegungseinschränkungen

Diese Fortbildung qualifiziert Interessierte in der Vereinsarbeit und anderen gemeinnützigen Institutionen, ganzheitliche Bewegungsarbeit anzuleiten. Sie sind besonders interessant für Übungsleitende und Vereine, die z.B. mit Altenpflegeeinrichtungen kooperieren wollen.

### Älter werden – aktiv bleiben – eine Lebensaufgabe (Seminarwoche)

Die Inhalte dieser Woche in der Jugendbildungsstätte Baltrum regen an, über das Älterwerden nachzudenken. Dabei geht es u.a. um die eigene Person, die Rolle als Übungsleiter\*in und auch die älter werdenden Teilnehmer\*innen in den Vereinsgruppen.

### Weitere Aus- und Fortbildungen

In enger Verzahnung mit der Abteilung Bildung arbeitete das Projekt darüber hinaus folgenden Aus- und Fortbildungen zu:

- Trainer C Fitness und Gesundheit mit Schwerpunkt Ältere (1. Lizenzstufe)
- Aufbaulehrgang Gesundheitsförderung für Ältere (2. Lizenzstufe)
- Sport in der Prävention. Allgemeines Gesundheitstraining (Haltung & Bewegung/Herz-Kreislaufsystem): Schwerpunkt Ältere (2. Lizenzstufe)
- weitere Fort- und Weiterbildungen auf der 1. und 2. Lizenzstufe

### Deutscher Seniorentag 2021 in Hannover – „Wir.Alle.Zusammen“

Im Herbst 2020 bekamen die Projektmitarbeiterinnen seitens des BAGSO-Mitglieds Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB) die Anfrage, sich als ansässiger Landesfachverband mit Beiträgen am Deutschen Seniorentag vom 24. bis 26. November 2021 zu beteiligen.

Lange war nicht klar, ob und wie der Seniorentag aufgrund der Pandemie stattfinden würde. Aufgrund der steigenden Infektionszahlen wurde die Veranstaltung in Präsenz kurzfristig abgesagt und ein digitales Format aus dem Boden gestampft. So erklärten sich DTB und NTB bereit, ihren Workshop (*Niedrigschwellige Bewegungsangebote – der einfache Einstieg zur Bewegungsförderung*) via Zoom aufzubereiten:



Um (inaktive) ältere Menschen in Bewegung zu bringen, braucht es niedrigschwellige, einstiegsfreundliche Angebote sowie ein kommunales Netzwerk, um die Zielgruppe bestmöglich zu erreichen. In diesem Workshop wurden erfolgreiche Ansätze der Niedrigschwelligkeit vorgestellt und gemeinsam mit den Teilnehmenden diskutiert.

Die geplanten Mitmachangebote – der GEH-Hirntrainings-Parcours auf dem Messegelände (verantw. Projekt GeMo)

und der Rollator-Führerschein (verantw. DTB) – konnten auf Grund des anderen Formats nicht stattfinden. Ebenso konnten wir das Projekt *Gesund und mobil älter werden* leider nicht wie geplant auf der INFORM-Bühne vorstellen.

Auszug aus der Workshopzusammenfassung:

*[...] Der Deutsche Turner-Bund e.V. (DTB), seine Landesturnverbände sowie die Turn- und Sportvereine betreuen u.a. den Bereich des Gesundheitssports. Dabei werden auch inaktive, ältere Menschen in den Fokus genommen. „Niedrigschwelligkeit“ ist bei der Ansprache und Umsetzung von Bewegungsangeboten ein wichtiger Aspekt. Im Projekt „3000 Schritte“ des Niedersächsischen Turner-Bundes e.V. bieten Turn- und Sportvereine gemeinsam mit Pflegeeinrichtungen, Begegnungsstätten oder Kirchengemeinden Bewegungsangebote im öffentlichen Raum an. Diese sind wohnortnah und kostenfrei. Mithilfe der Fortbildung für „Bewegungsbegleiter\*innen im öffentlichen Raum“ werden Interessierte für die Begleitung von Älteren fit gemacht. [...]*



## Tag der Niedersachsen

Vom 10. bis 12.06.2022 fand der Tag der Niedersachsen in Hannover statt. Mit der unten abgebildeten Postkarte wurde der GEH-Hirntrainings-Parcours durch den NTB-Vereinservice beworben.



## Erlebnis Turnfest Oldenburg

Getreu der Aussage von Stefan Weil in seiner Eröffnungsrede („ehrenamtlich Engagierte brauchen einen Unterbau, auf den sie sich verlassen können“) unterstützten die Mitarbeiterinnen des Projekts GeMo das Programm der Älteren – organisiert durch das Team Ältere. Speziell für das Turnfest entstand ein Werbeflyer, um das

Projekt auch in Oldenburg zu präsentieren. Um auf das Projekt aufmerksam zu machen, waren tägliche 3000 Schritte-Angebote sowie der GEH-Hirntrainings-Parcours Bestandteil des Programms.

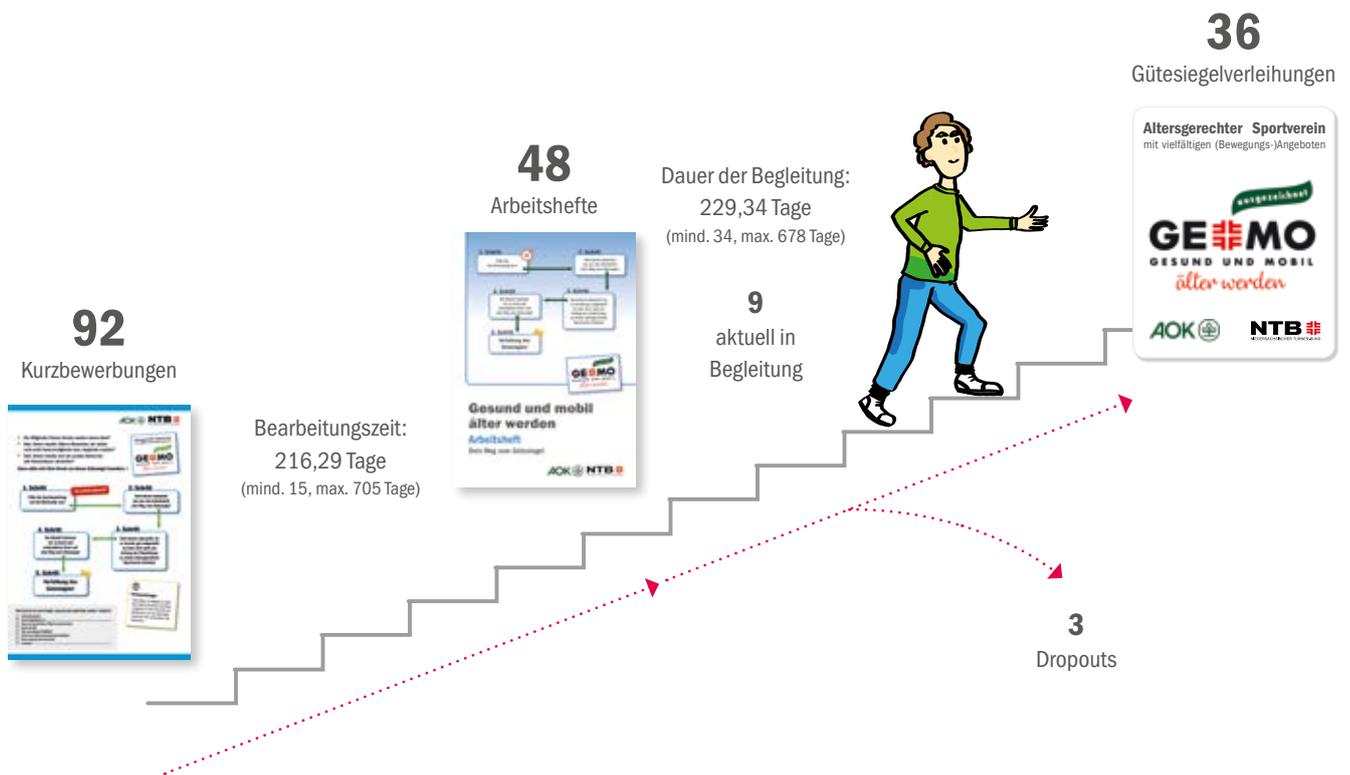


# Projekt in Zahlen und Bildern

## Gütesiegel

In der vierjährigen Projektlaufzeit haben sich insgesamt 92 Vereine für das Gütesiegel beworben. Das im Anschluss an die Kurzbewerbung ausgesendete Arbeitsheft haben 48 Vereine ausgefüllt und zurückgeschickt. Da die durchschnittliche Bearbeitungszeit des Arbeitshefts 216,3 Tage beträgt, ist zu vermuten, dass nach der Projektlaufzeit noch einige Hefte eingereicht werden.

Von den 48 Vereinen mit Arbeitsheft befinden sich zum Ende des Projekts noch 9 Vereine in Begleitung, 3 Vereine haben den Prozess verlassen und 36 Vereine haben das Gütesiegel verliehen bekommen. Die Karte zeigt die Standorte der ausgezeichneten Vereine.





## Befragung der Gütesiegelvereine

Am Ende des Projekts gab es eine anonyme Umfrage. Ziel war es, herauszufinden, welche Interventionen im Vereinsentwicklungsprozess besonders hilfreich waren. Um eine breite Beteiligung zu gewährleisten, wurden Postkarten mit einem QR-Code, der zu dem Formular führte, an die Verantwortlichen der Gütesiegelvereine verteilt.

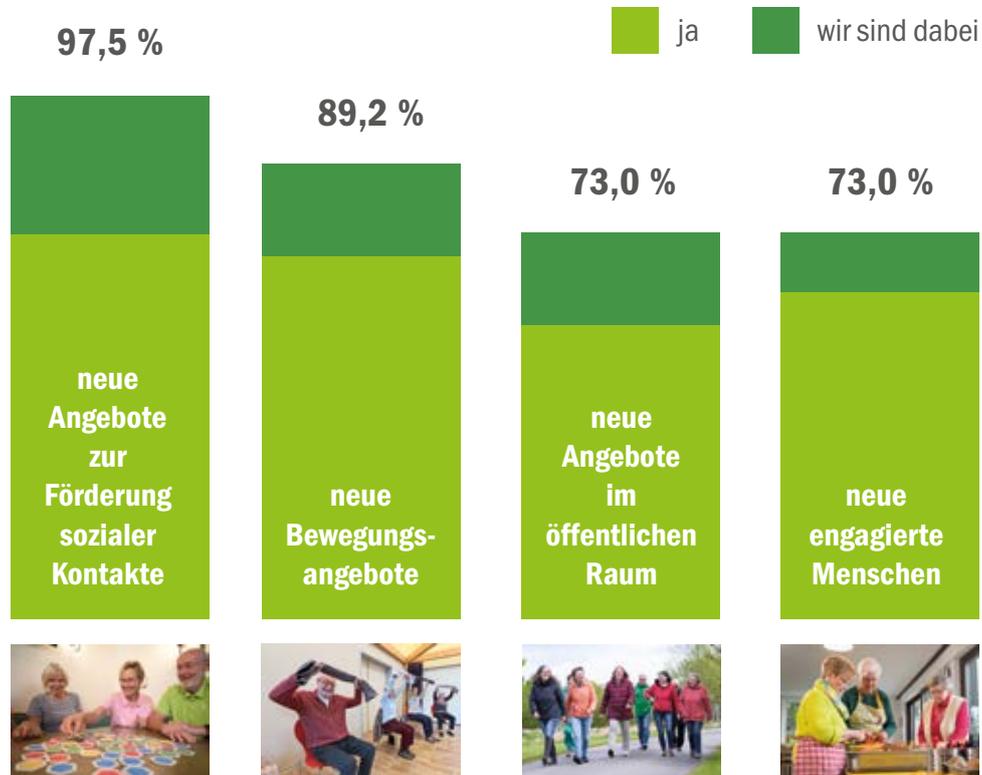
Eine der Fragen zielte darauf ab, welche Interventionen den Engagierten im Vereinsentwicklungsprozess (siehe Seite 30) am meisten geholfen haben. Die Rückmeldungen zeigten, dass das Arbeitsheft und die Vereinsbegleitung als gleichermaßen wertvoll empfunden wurden.

Darüber hinaus wurde gefragt, in welchen Bereichen der Verein durch die Auseinandersetzung mit dem Thema *Altersgerechter Sportverein* positive Entwicklungen verzeichnet. Neben neuen Veranstaltungen, der Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und neuen Räumlichkeiten sind die Gütesiegelvereine besonders in den folgenden Bereichen aktiv geworden:



# Projekt in Zahlen und Bildern

## Entwicklungsimpulse des Projekts in unterschiedlichen Bereichen



Bewegungsangebote gehören zum Kerngeschäft der Vereine, in dem sie sich bestens auskennen. Um jedoch auch für ältere Menschen attraktiv zu sein, benötigen sie zusätzlich gesellige Angebote ohne körperliche Aktivität.

Fast alle befragten Gütesiegelvereine berichteten, in diesem Bereich aktiv geworden zu sein und mindestens ein Angebot zur Förderung sozialer Kontakte geschaffen zu haben.

Kein anderes Thema im organisierten Sport wird heutzutage so intensiv diskutiert und bearbeitet wie die Gewinnung von Engagierten.

Umso bemerkenswerter ist es, dass 73 % der Befragten neue Engagierte, d.h. Übungsleiter\*innen oder Helfer\*innen gefunden haben. Dies kann mit der Niedrigschwelligkeit der Aufgaben erklärt



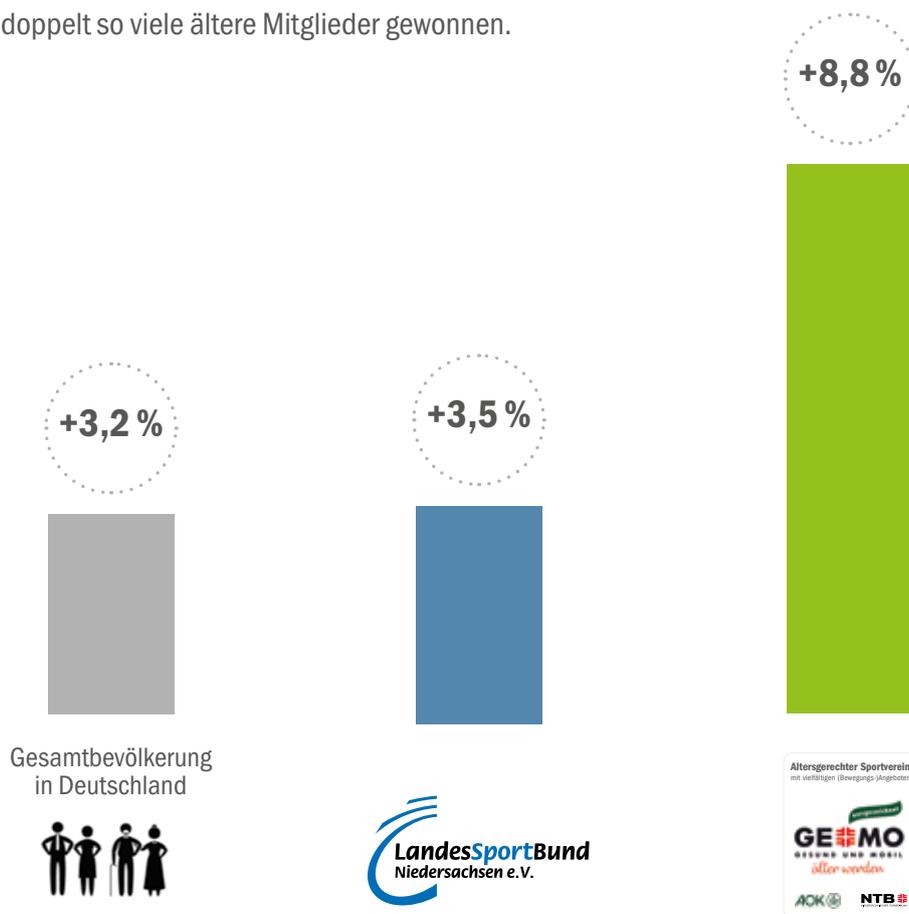
Beispiele für (kreative) Namensgebung neuer Angebote der Gütesiegelvereine

werden: Ein Bewegungsbegleiter für ein Spaziergeh-Angebot oder eine Person, die Kaffee kocht, ist schneller gefunden als ein hoch qualifizierter Übungsleiter. Bei der Frage „Hast du den Eindruck, dass Dein Verein von der Entwicklung zum *Altersgerechten Sportverein* ins-

gesamt profitiert?“ lag die Antwort der Engagierten der Gütesiegelvereine annähernd beim Höchstwert der Zustimmung. Knapp die Hälfte der Gütesiegelvereine hätten ohne das Projekt die Entwicklungsschritte im Bereich der Älteren nicht gemacht.

## Mitgliederentwicklung im Vergleich

Haben die Gütesiegelvereine durch die Entwicklung im Bereich der Älteren mehr Mitglieder gewonnen? Ja, das haben sie! Und zwar überdurchschnittlich mehr als andere Vereine. Der Anteil der über 60-Jährigen der Gesamtbevölkerung ist im Vergleichszeitraum um 3,2 % gestiegen. In Sportvereinen lag dieser Anstieg bei 3,5 %. Die Gütesiegelvereine hingegen verzeichneten einen beeindruckenden Anstieg von 8,8 %. Sie haben also durch ihre Entwicklungsmaßnahmen relativ mehr als doppelt so viele ältere Mitglieder gewonnen.



Zuwachs der über 60-Jährigen von 2022 bis 2024

# Projekt in Zahlen und Bildern

## Presseblitzlichter



## Dropouts

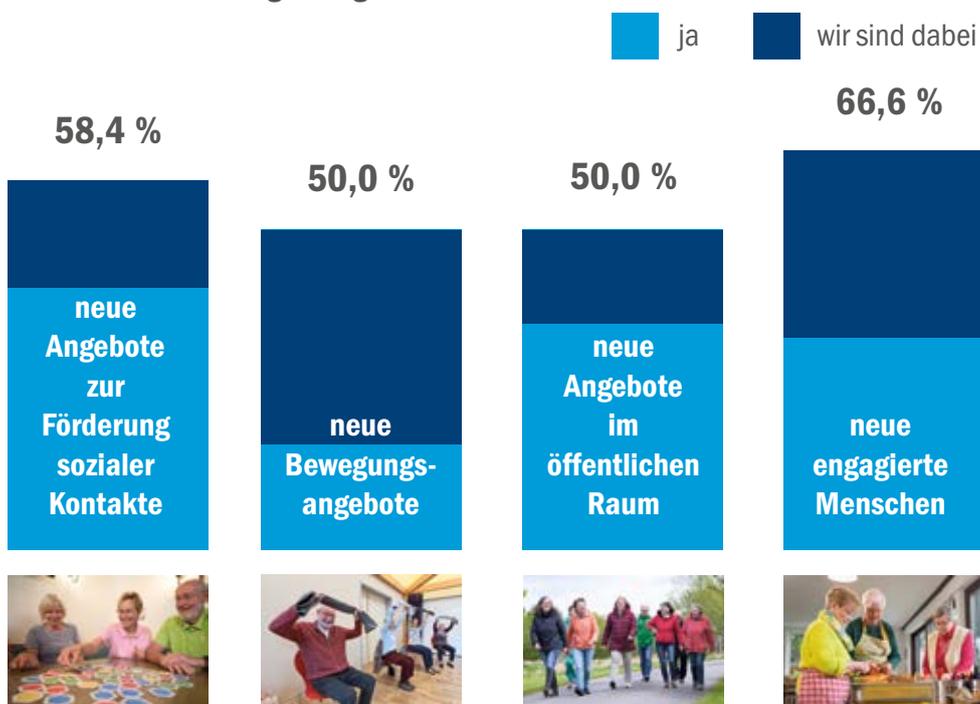
Insgesamt wurden 92 Vereine dazu motiviert, sich mit dem Thema zu beschäftigen und eine Kurzbewerbung einzureichen. Dass nicht alle Vereine ihr Vorhaben umsetzen konnten oder mehr Zeit als die durchschnittliche Bearbeitungszeit benötigen, zeigt die Rücklaufquote der Arbeitshefte (vgl. Seite 28).

Auch hier gab es eine Befragung. Trotz eines geringen Rücklaufs, der vermutlich aus nicht vorhandener Ressourcen resultiert, zeigen sich folgende Tendenzen:

Über die Hälfte der Engagierten, die nach der Kurzbewerbung kein Arbeitsheft eingereicht haben, gab an, zu wenige oder keine Mitwirkenden zu haben, die sich mit dem Thema beschäftigen.

Obwohl diese Vereine den GeMo-Prozess offiziell nicht weiterverfolgt haben, scheint allein das Vorhaben sowie die Auseinandersetzung mit dem Thema, zu Veränderungen geführt zu haben. Auch bei den Vereinen, die den Prozess nicht abgeschlossen haben und nicht mit dem Gütesiegel ausgezeichnet wurden, kam es zu folgenden Aktivitäten und Weiterentwicklungen:

### Entwicklungsimpulse des Projekts in unterschiedlichen Bereichen bei Vereinen ohne Begleitung



# Projekt in Zahlen und Bildern

## Bewegungsangebote im öffentlichen Raum

### 3000 Schritte für die Gesundheit



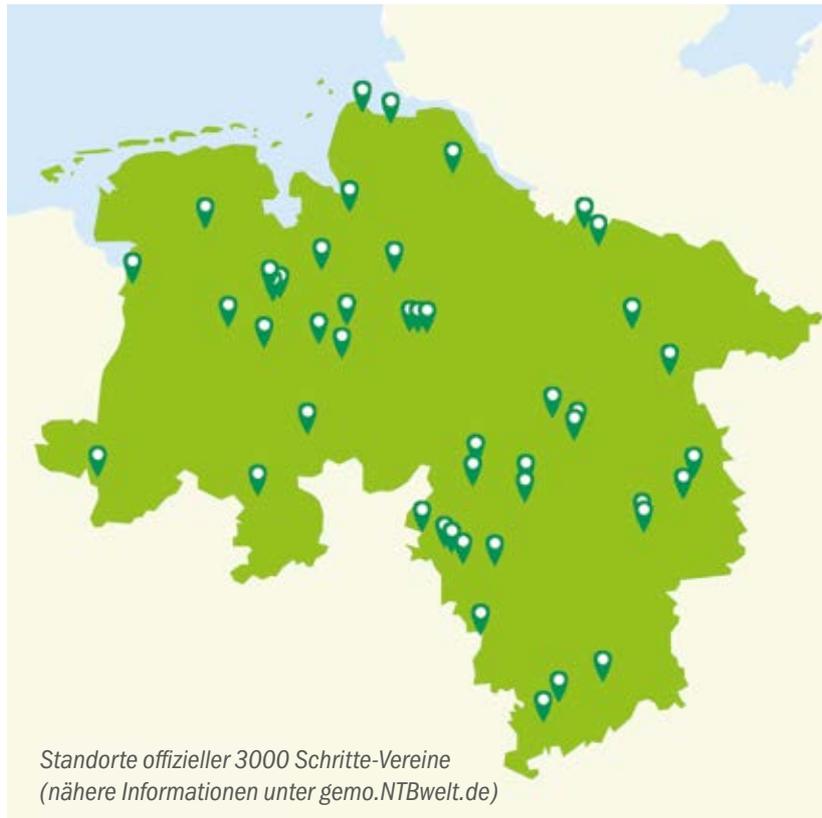
Während der Corona-Pandemie bot die Schaffung von Outdoor-Bewegungsangeboten für Sportvereine eine geeignete Möglichkeit, Trainings- und Bewegungsangebote anzubieten und den Kontakt zu ihren Mitgliedern aufrechtzuerhalten. Durch die kostenfreie Bereitstellung des Leitfadens wurde der Informations- und Unterstützungsbedarf der umsetzenden Vereine erheblich reduziert.



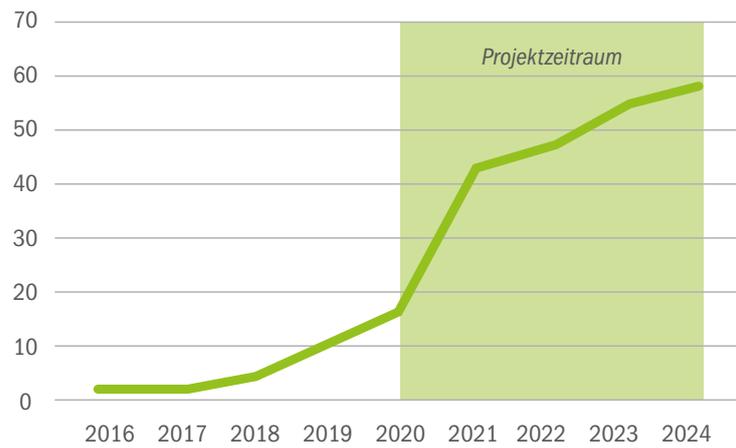
Trotz pandemiebedingter Verschiebungen der geplanten Auftaktveranstaltungen regionaler Netzwerke haben die Vereine durchgehalten und sind bei der nächsten Gelegenheit mit den neuen Angeboten gestartet.



Insgesamt wurden im Projektzeitraum 28 Vereine dabei unterstützt, 3000 Schritte-Angebote zu initiieren. Seit der Einführung des 3000 Schritte-Projekts 2016 sind es insgesamt 58 Vereine (siehe Karte und Abbildung). Da die Umsetzung bei vielen Vereinen auch eigenständig (d.h. ohne NTB-Begleitung) erfolgte, kann davon ausgegangen werden, dass es in Niedersachsen noch weitere Angebote gibt.



### Anzahl der 3000 Schritte-Vereine



# Projekt in Zahlen und Bildern

## GEH-Hirntrainings-Parcours

Insgesamt wird der GEH-Hirntrainings-Parcours an 8 Standorten eingesetzt. Neben der festen Installation im öffentlichen Raum wird er von den Vereinen teilweise auch mobil im Zuge von Übungseinheiten und Veranstaltungen genutzt.



**GEH-Hirnttraining**

### ÜBERKREUZBEWEGUNG

Zieht abwechselnd das rechte und linke Knie hoch und bringt die Hand der anderen Seite zum Knie.  
Die jeweils andere Hand tippt gleichzeitig auf den Kopf.

17+25	56 : 7
171+25-74	182:13+27
24+91-37	12-13
84-37	65:5-9

Stellt Euch während der Bewegungsausführung gegenseitig Rechenaufgaben.  
Beginnt mit einfachen Plus- und Minusaufgaben - dann darf es ruhig etwas schwieriger werden.

**AOK** **NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TÜFERNBUND



Standorte der Vereine mit GEH-Hirntrainings-Parcours  
(nähere Informationen unter [gemo.NTBwelt.de](http://gemo.NTBwelt.de))

## Vereine als Partner in der ambulanten und stationären Pflege

Im Rahmen des Specials zum Thema „Pflege und Verein“ während des NTB-Kongresses 2022 beschäftigten sich Experten und Expertinnen im Format einer Podiumsdiskussion mit der folgenden Frage:

Was kann der organisierte Sport zur Pflege beitragen?



Ergebnis der Podiumsdiskussion als Graphic-Recording

Mit den Ergebnissen der Podiumsdiskussion „Pflege und Verein“ (siehe Abbildung) befasste sich der NTB-Präsidialausschuss Ältere sowie das NTB-Präsidium. Es wurden erste Ansätze und mögliche Handlungsstränge erarbeitet. Die Kompetenz und Erfahrung mit Bewegung und Aktivierung in nicht normierten Räumen kann einen immensen Beitrag leisten und sollte stärkere Berücksichtigung und Einbindung in diesem Themenkomplex erfahren.

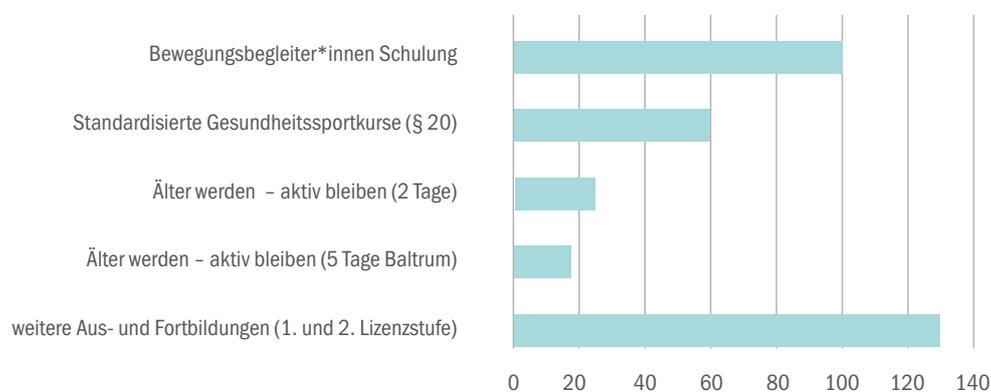
# Projekt in Zahlen und Bildern

## Neue engagierte und qualifizierte Menschen

Während des Projektzeitraums wurden rund 100 Bewegungsbegleiter\*innen qualifiziert. Damit hat sich die Anzahl der bislang Qualifizierten annähernd verdoppelt.

Insgesamt wurden im Projektzeitraum 333 Engagierte in Bezug auf die Zielgruppe Ältere aus-, fort- und weitergebildet.

## Anzahl der Teilnehmenden nach Art der Bildungsmaßnahme im Projektzeitraum



## Bewegung im Alltag und zu Hause



Im Rahmen des Projekts wurde in Zusammenarbeit mit dem Limpert Verlag eine Handreichung mit Übungsanleitungen erstellt. Diese Übungssammlung richtet sich an Menschen, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollen, ihr Sporttreiben aber in ihrem häuslichen Umfeld selbst organisieren möchten und dafür konkrete Anleitungen benötigen.

## Das Projekt zur Zeit der Pandemie

Der erste Lockdown im März 2020 im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie hat so ziemlich jeden vor große Herausforderungen gestellt. Davon betroffen war auch der geplante Start des Projekts im August 2020. Für den Fall weiterer Einschränkungen im Projektverlauf wurden im Juni 2020 Ersatzszenarien erarbeitet. Der Schwerpunkt lag auf der Entwicklung von Maßnahmen, die trotz weiterer Kontaktbeschränkungen durchführbar sind. Dabei wurde sich auf die folgenden Handlungsfelder konzentriert:



Postkarte zur Stärkung von Gesundheits- und Handlungskompetenz

### Schaffung von Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum

Bewegung an frischer Luft war auch während der pandemiebedingten Einschränkungen möglich. Als Alternative zu angeleiteten Spaziergängen in einer Gruppe wurde daher insbesondere den 3000 Schritte-Standorten bzw. den Kommunen der GEH-Hirntrainings-Parcours zur Verfügung gestellt (siehe auch Seite 36).

### Stärkung der Gesundheits- und Handlungskompetenz

Während der Corona-Pandemie schienen Tempo und Umfang der Informationen sowie die ständige Entwicklung von Einschränkungsmaßnahmen insbesondere bei den Älteren zu einer allgemeinen Verunsicherung zu führen. Die Entwicklung

der Postkarte *Impulse zur Einschätzung des persönlichen Gesundheitsrisikos* diente der Unterstützung älterer Menschen, qualifizierte Entscheidungen bezüglich einer Teilnahme an Vereinsangeboten zu treffen. Im April 2021 wurden zunächst je 100 Stück an die GeMo-Vereine sowie an 60 Vertreter\*innen der Zielgruppe Ältere in den NTB-Turnkreisen verschickt. Anschließend konnte die Postkarte mit einem Vereinslogo individualisiert auf einer WebToPrint-Plattform bestellt werden.



## Projekt in Zahlen und Bildern

### Best Practice und Umsetzung in den Vereinen

#### Die 25. Gütesiegelverleihung der SG Diepholz: So geht Netzwerkarbeit

Sabrina erinnert sich an den Beginn des Projekts, als sie mit Projektmitarbeiterin Tina auf dem Aufbaulehrgang sprach. Sabrina war von den Projektinhalten und von der Idee begeistert, Menschen zu bewegen und zusammenzubringen. Sie reichte im Februar 2023 eine Kurzbewerbung ein und analysierte gemeinsam mit weiteren Engagierten ihren Verein mit Hilfe des Arbeitshefts.

Im April 2023 wurde das Arbeitsheft nach einer kurzen Überprüfung an den Vereinsbegleiter Günter übergeben. Gemeinsam erarbeiteten sie im Juni 2023 vor Ort Maßnahmen zur Vereinsentwicklung. Sabrinas Netzwerkarbeit mit der Verkehrswacht führte zur Entstehung des 3000 Schritte-Angebots.

Interessierte konnten sich im Bürgerbüro als fester Ansprechpartner für geplante Termine anmelden. Durchschnittlich nahmen 14 Teilnehmende an den Spaziergeh-Angeboten teil. Unter dem Motto "Mobil sein, auch im Straßenverkehr" wurden verschiedene Verkehrsknotenpunkte angesteuert und Fragen zum sicheren Verhalten geklärt. Die Resonanz auf das 3000 Schritte-Angebot war durchweg positiv, sodass der Verein das Projekt mit weiteren Kooperationspartnern auf das Fahrrad ausweitete. Im Dezember 2023 wurde das Engagement mit dem Gütesiegel belohnt. Günter betonte bei der feierlichen Verleihung des Gütesiegels, dass dies jedoch nicht das Ende sei. Der Verein solle weiter-



Das 25. Gütesiegel ging an die SG Diepholz (v.l.n.r.): Michael Wessels (Polizei Diepholz), Sascha Lorenz (Polizei Diepholz), Sabrina Lampe (Ansprechperson Gütesiegel SG Diepholz), Günter Kaufmann (Vereinsbegleiter NTB), Ingrid Thasler (Ansprechperson Ältere SG Diepholz), Georg Hagemann (Vorstand SG Diepholz), nicht im Bild: Andreas Müller (Verkehrswacht Grafschaft Diepholz)

hin darüber nachdenken, was für ältere Menschen noch möglich sei. Symbolisch überreichte Günter Sabrina ein Kartenspiel, das den Verein an besondere Aktivitäten ohne Bewegung erinnern sollte, wie z.B. Spieleabende, Klön-Nachmittage, Ausflüge oder Wanderungen. Solche geselligen Veranstaltungen sind wichtig, um Menschen langfristig im Verein zu halten oder neue Mitglieder zu gewinnen. Die Engagierten der SG Diepholz haben einen vielversprechenden

Weg eingeschlagen. Sabrina plant, den Seniorenbeirat anzusprechen, um alle Angebote für Ältere zu bündeln. Bereits bestehende Aktivitäten wie Tanz- und Spielenachmittage sowie Hockergymnastik sollen erweitert werden. Nebenbei ist Sabrina inzwischen Moderatorin bei der Verkehrswacht, und die Ansprechperson der Verkehrswacht fungiert als Übungsleiter.

So funktioniert Vernetzung!



# Projekt in Zahlen und Bildern

## TV Bunde: erfolgreiche Vereinsentwicklung

Wenn sich ca. 25 ältere Menschen und 7 ehrenamtliche Bewegungsbegleiter\* innen vor dem Rathaus versammeln, gehen sie bald los: die 3000 Schritte durch Bunde. Das vom NTB entwickelte Konzept wird beim TV Bunde in so einer herzerfrischenden, traditionellen, geselligen und gemeinschaftlichen Art umgesetzt, wie es besser nicht geht.

Bevor die ersten Schritte gemacht werden, fällt auf, dass man sich auf Platt unterhält – selbst die jüngeren Bewegungsbegleiter\*innen. Dann geht es ein Stück durch Bunde. Irgendwann versammeln sich alle Teilnehmer\*innen im Kreis und führen ein paar Übungen durch. Gesungen wird auch. Anschließend wird die Strecke Richtung Familienzentrum eingeschlagen, wo es Kaffee und belegte Brötchen gibt. Es wird geklönt, eine Geschichte (wieder auf Platt) erzählt und auf jedem Tisch liegt ein Rätsel, das am Ende gemeinsam gelöst wird. Während des allgemeinen Aufbruchs fällt auf, dass einige in einen Kleinbus steigen – ein Fahrdienst, der einige Teilnehmer\*innen ins Nachbardorf fährt.



Und was hat das jetzt mit Vereinsentwicklung zu tun? Fast alles! Durch die Kooperation mit dem Familienzentrum kann der Verein Räumlichkeiten für weitere Vereinsaktivitäten nutzen. Die Begegnungsstätte profitiert von der Zusammenarbeit, da die Vereinsmitglieder auch zu anderen Veranstaltungen kommen. Dies liegt nicht zuletzt auch am gemeinsamen Marketing. Was ist mit Imagegewinn und Erhöhung des Bekanntheitsgrads? Auf jeden Fall! Es werden neue Engagierte gefunden, indem sie einfach angesprochen werden.



Aber das Schönste ist: Ältere Menschen, die sich nicht den Vereinsbeitrag leisten können, werden zum Sport herangeführt und erfahren Geselligkeit, weil der TV Bunde auch Nichtmitglieder teilnehmen lässt. Darüber ist auch die Gemeinde sehr stolz. Und behält der Verein sein Erfolgsgeheimnis für sich? Natürlich nicht. Er lädt die umliegenden Sportvereine ein, um sie bei der Etablierung des niedrigschwelligen Angebots zu unterstützen.



## Der MTV Fichte Winsen (Aller) nutzt Synergien

Seit 2012 kooperiert der MTV Fichte Winsen mit der Kindertagesstätte „Kleines Neues Land“. Der Sportverein nutzt die Räumlichkeiten der Kita jeden Donnerstagnachmittag und jeden Freitagmorgen für sein Angebot. Das passt sehr gut, da die Kita einen generationsübergreifenden Ansatz hat und zudem mit dem Familienbüro zusammenarbeitet. Daraus ergeben sich viele Vorteile:

- Die Senioren haben einen barrierefreien Zugang zum Bewegungsraum.
- Die Kita stellt Gläser und Wasser für eine Trinkpause bereit.
- Es sind ausreichend Stühle für die Sitzgymnastik vorhanden.
- Senioren und Kinder finden einen freiwilligen Zugang zueinander.
- Durch die Einschränkungen der Älteren lernen die Kinder einen respekt- und rücksichtsvollen Umgang miteinander und gegenseitige Wertschätzung.



„Bewegung in der Gemeinschaft ist ganz was anderes.“

„Bewegung, Bewegung, das ist alles. Das ist das A und O.“



„Mir geht ´s nachher einfach besser.“



Die Leitung der Einrichtung berichtet, dass es berührend sei zu sehen, wie die Kinder manche Dinge noch nicht können und die Senior\*innen manche Dinge nicht mehr können. Im Kita-Alltag gehören die Senior\*innen einfach dazu und es sei beeindruckend, wenn auf gemeinsamen Veranstaltungen Menschen von 1-93 Jahren beisammensitzen.



## Projekt in Zahlen und Bildern

### **Ein Raum zum Wachsen für alle**

Die Fusion eines Gesundheitssportvereins mit einem Sozialverein ergibt etwas Wunderbares! Es entsteht ein Raum zum Wachsen für alle Generationen – ein Ort, an dem Menschen Sport treiben, sich aufhalten und miteinander ins Gespräch kommen können. Das selbstgesetzte Ziel des Vereins ist es, Bewegung und soziales Miteinander zu vereinen und das Haus rund um die Uhr geöffnet zu halten. Die Menschen, die diesen Ort besuchen, sind sehr begeistert von der Vielfalt, der Wertschätzung und der Dankbarkeit. Neben den regelmäßig stattfindenden Bewegungsangeboten für alle Generationen gibt es hier:

### *Generationsmittagessen*

Jeden Freitagvormittag bereitet ein Team engagierter Menschen das Mittagessen für etwa 40 Besucher\*innen vor. Das Generationen-Mittagessen ist ein beliebter Treffpunkt, um zusammen zu essen und sich auszutauschen. Gerade die älteren Alleinstehenden schätzen die Möglichkeit der Begegnung und des „Worte-los-werdens“.

### *Offenes Wohnzimmer*

Am Montag und Mittwoch dient das offene Wohnzimmer als Anlaufpunkt und Ausgangspunkt für viele Aktivitäten. Es ist ein beliebter Treffpunkt für Besucher mit und ohne Kinder. Bei Kaffee und Kuchen (im Winter im großen Wohnzimmer und im Sommer auf der geräumigen Terrasse und im Garten) finden die Menschen hier Gelegenheit zum Miteinander.

Vom Mithelfen bei der Gartenarbeit über Reparaturen bis hin zur unkomplizierten intergenerativen Hilfe bei PC- und Handyproblemen – im Wohnzimmer oder im Naturbereich des Geländes gibt es für jeden Besucher etwas zum Geben und Mitnehmen. Ein besonderes Highlight ist der Besuch der DRK-Therapiehunde jeden Mittwoch.

### *Generationenfrühstück*

Das Generationenfrühstück bietet auch Berufstätigen die Möglichkeit, am gemeinschaftlichen Austausch teilzunehmen. Hier entstehen Ideen und Aktivitäten, Menschen finden sich für Aktionen und Planungen rund um das Haus der Generationen zusammen oder genießen einfach die bunte Gemeinschaft.

### *Kuchen-Konfiefchen*

Einmal monatlich an einem Samstag findet das große Kuchenbuffet statt. Dabei treffen sich die Menschen im Wohnzimmer oder auf der Terrasse, um einfach bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen und zu klönen. Jeder ist herzlich willkommen!



### *Offenes Wohnzimmer mit dem Freizeittreff der Lebenshilfe Wolfsburg*

Regelmäßig besuchen Menschen mit Behinderung und ihre Betreuer\*innen das Haus der Generationen am Freitagnachmittag oder Samstag. Im Freizeittreff kommt es im Rahmen eines offenen Angebotes zum Austausch und zur Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Mit Begeisterung nutzen Menschen aus der Lebenshilfe die Gelegenheit, sich ehrenamtlich im Generationengarten einzubringen.

### *Senioren-Nachmittag*

An einem Tag im Monat steht das Wohnzimmer speziellen älteren Menschen für einen gemütlichen Nachmittag zur Verfügung. Bei Kaffee und Kuchen werden neue Kontakte geknüpft, es wird miteinander gespielt und einfach eine schöne Zeit in Gemeinschaft verbracht.

### *Singkreis*

Musik- und Singbegeisterte Gäste des Raum zum Wachsen treffen sich in regelmäßigen Abständen zu gemeinsamen musikalischen Aktivitäten.



## Projekt in Zahlen und Bildern

### Das Besondere beim TuS Glarum

Der TuS Glarum mag zwar auf den ersten Blick wie ein durchschnittlicher Sportverein erscheinen, aber bei genauerem Hinsehen wird deutlich, dass er einige bemerkenswerte Besonderheiten aufweist. Neben den gängigen Sportarten wie Tischtennis, Badminton und Handball bietet der TuS Glarum auch Gesundheitssportangebote wie beispielsweise "De Ölleren" sowie ein Bewegungsangebot mit dem Untertitel "Hupfdohlen". Darüber hinaus gibt es "Kreistänze aus aller Welt" und die Möglichkeit, die plattdeutsche Sprache zu erlernen. Eine großartige Idee, um dieses Kulturgut zu erhalten. Die vielfältigen Angebote machen den Verein zu einem besonderen Ort und bereichern das Gemeinschaftsgefühl.



Die Adjektive sympathisch, authentisch und heimatverbunden, die in der Rede zur Gütesiegelverleihung verwendet wurden, unterstreichen die positive Atmosphäre und den Charakter des Vereins. Diese Worte beschreiben nicht nur die Angebote, sondern auch die Menschen, die hinter dem Verein stehen. Die motivierten, engagierten und zielstrebigem Mitarbeitenden des TuS Glarum sind der Schlüssel zum Erfolg. Ihre Leichtigkeit



und Freude sowie die Abwesenheit der sogenannten „Bedenkenträger-Mentalität“ tragen dazu bei, dass der Verein als eine inspirierende und außergewöhnliche Gemeinschaft wahrgenommen wird. Und dann gibt es da noch die ca. 1 km lange Langsamstraße, die mit ihren verschiedenen Verweilstationen mitten durch eine Wiesenlandschaft führt und vom TuS Glarum häufig für Bewegungsangebote im öffentlichen Raum, speziell für die Zielgruppe Ältere, genutzt wird.





# Projekt in Zahlen und Bildern

## Erfolgsgeschichten



### Mein Name ist...

Die Ansprechperson des Grodener SV hat eine eigene Visitenkarte für die älteren Menschen im Ort.



### Jüngstes Mitglied

OK, sagen wir besser neuestes Mitglied: Durch das 3000 Schritte-Angebot ist Helga Göring mit 92 Jahren das erste Mal in ihrem Leben Mitglied im Sportverein geworden.



### Gemeinschaft auf oberster Vereinsebene

Die SG Liekweg/Südbeck/Südhorsten hat in ihrem Vorstand ein Mitglied für den Bereich „Koordination Soziales“.



### Feel-Good-Management im Verein

Eine Freud- und Leid-Beauftragte – eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer aus einer aktiven Gruppe – kümmert sich um Geburtstage oder Genesungswünsche und leistet damit einen wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft.



### Ein Grund zum Feiern

Der TSV Neustadt am Rügenberge legt Wert auf gesellige Anlässe.



### Exklusive Gemeinschaft

Soziale Kontakte und das Erleben von Gemeinschaft stehen hier im Mittelpunkt: Der SV Hansa Friesoythe und der SC Melle 03 sprechen mit ihren Konzepten ältere Menschen direkt an.



### Findlinge

So macht der TV Loxstedt sein 3000 Schritte-Angebot bekannt.



### Zu jung

„Ich bin erst 3-4mal hier gewesen. Meine Tochter hat mich hergeschickt. Ich wäre auf Grund meines niedrigen Alters gar nicht hergekommen. Ich bin nämlich erst 79. Mein Tochter hat gesagt ich muss. Dann war ich letztes Mal hier mit dem Vor-satz, mich auch ordentlich abzumelden. Ich habe es nicht übers Herz gebracht. Es war sooooo schön hier...“  
(Teilnehmerin der Hockergymnastik beim MTV „Fichte“ Winsen / Aller)



### Geteiltes Leid ist halbes Leid – das gilt auch für Verantwortung

„Du findest leichter drei Übungsleiter\*innen als eine.“ Beim SV Gartenstadt übernehmen mehrere Übungsleitende die Verantwortung für ein Angebot. Damit ist die Verantwortung für eine Sportgruppe auf mehrere Schultern verteilt.

## Die Highlights der Projektmitarbeiterinnen



### **Erleben, wie Engagement ermöglicht wird!**

Das GeMo-Projekt zeigt mir seine Sinnhaftigkeit und Erfolge besonders deutlich, wenn ich die niedrigschwelligen Angebote der Vereine betrachte. Diese Angebote aktivieren nicht nur ältere Menschen körperlich und geistig, sondern ermöglichen allen Beteiligten auch Mitgestaltung und Engagement. Ein Beispiel ist Peter, der als Teilnehmer in der 3000 Schritte-Gruppe seines Vereins die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmer\*innen erkannte und kurzerhand eine 5000-plus-Schritte-Gruppe ins Leben rief. Er begleitet diese Gruppe seitdem ehrenamtlich und mit großer Freude. Ebenso bewundernswert sind die "Schnippeldamen", die regelmäßig ihre Zeit schenken, damit sich mehr als 40 Menschen einmal wöchentlich zu einem gemeinsamen Mittagessen treffen können.

Ich habe großen Respekt vor dem Engagement in den Vereinen, insbesondere auf dem Weg zu einem altersgerechten Sportverein. Im Rahmen des GeMo-Projekts haben mich besonders die vielen engagierten Menschen beeindruckt, die nach ihrem Ausstieg aus dem Berufsleben in ihren Vereinen einen wertvollen Beitrag zur Gemeinschaft und einem guten Miteinander leisten.

### **Wer kann uns ehrenamtlich bei unserem Projekt unterstützen?**

#### **Die Lösung: Vereinsbegleiter\*innen!**



Zu unseren ersten Aufgaben gehörte das Erstellen des Profils von Vereinsbegleiter\*innen sowie deren Schulung. Anfang 2021 trafen wir uns das erste Mal mit interessierten Ehrenamtlichen, die wir zuvor angesprochen hatten. Sie waren es, die das erarbeitete Arbeitsheft für das Gütesiegel u.a. auf Praktikabilität und Verstehbarkeit getestet haben, die entscheidende Ergänzungen für die Erstauflage gegeben haben und sich mutig in die ersten Vereinsbegleitungen gestürzt haben. Durch den regelmäßigen Erfahrungsaustausch



### **Das Besondere OHNE Bewegung**

Wenn man an einen Sportverein denkt, haben die meisten Menschen Bewegung im Kopf. Das ist laut Definition auch die primäre Zielsetzung. Vereine übernehmen aber auch gesellschaftspolitische Aufgaben und schaffen Räume des sozialen Miteinanders. Wir haben bei GeMo die Erfahrung gemacht, dass Vereine, was ihre Bewegungsangebote für ältere Menschen angeht, schon sehr gut aufgestellt sind. In der persönlichen Begleitung habe ich oft betont, dass es auch um das Besondere ohne Bewegung geht, wenn man *Altersgerechter Sportverein* sein möchte. Viele Vereine bieten innerhalb der bestehenden Sportgruppen gesellige Momente wie z.B. ein anschließendes Kaffeetrinken an. Aber ein offenes, spartenübergreifendes Angebot wie z.B. ein Spielenachmittag oder ein Seniorenfrühstück fehlte. Mein Highlight waren die Rückmeldungen der Vereine, die etwas in diesem Bereich entwickelt haben. Die Teilnehmer\*innen waren teilweise so glücklich über die neuen, geselligen Angebote: Eine Teilnehmerin sagte, dass sie gerne dorthin kommt, um einfach ihre Worte loszuwerden. Andere haben selbst zuhause wieder eine Aufgabe, weil sie für den nächsten Tag Kuchen backen. Wiederum andere sind froh, in der Gruppe mal wieder singen oder ein Gesellschaftsspiel spielen zu können. Allein zuhause geht das eben nicht.

Ich finde es einfach großartig, dass unsere GeMo-Vereine die Heimat bzw. das Leben der Älteren ein klitzekleines Bisschen besser machen!

(online und in Präsenz) hat sich die Begleitung von Vereinen im Laufe des Projekts verändert. Die Fragen und Anforderungen wurden präziser formuliert, es entstand ein Arbeitspapier „Hilfen bei der Initiierung einer Vereinsentwicklung“ und in der zweiten Auflage unseres Arbeitshefts konnten wir die Erfahrungen der Vereinsbegleitungen einfließen lassen.

Etwa die Hälfte unserer Vereinsbegleiter\*innen engagiert sich außerdem ehrenamtlich im Team Ältere des NTB. Dadurch gab es manchmal unterschiedliche Perspektiven, so dass wir hin und wieder fragen mussten, welchen Hut sie gerade aufhaben.

## Fazit

Das Projekt traf sachlich betrachtet genau den Nerv der gesellschaftlichen und demografischen Entwicklung. Emotional war es beeindruckend und mitreißend, ältere Menschen vor Ort zu erleben und ihre Freude an den (geselligen) Vereinsangeboten zu spüren.

Während der vierjährigen Projektlaufzeit haben wir großartiges Engagement wahrgenommen. Obwohl viele Vereine bereits gut aufgestellt waren, nahmen die Engagierten unsere Anregungen und Hilfestellungen dankbar an. Manchmal benötigten sie lediglich einen kleinen Anstoß. Wir erhalten regelmäßig Feedback von den Vereinsverantwortlichen, sei es über erfolgreich laufende neue Angebote, durchgeführte Veranstaltungen oder Zeitungsartikel.

Abgesehen vom Gütesiegel und den persönlichen Eindrücken vor Ort möchten wir im Zusammenhang mit den Projektzielen, Handlungsfeldern und Maßnahmen auf folgende Themenbereiche näher eingehen:

Die Entscheidung, das 3000 Schritte-Programm in das Projekt *Gesund und mobil älter werden* zu integrieren, erwies sich als sinnvoll und hilfreich. Einerseits konnten wir davon ausgehen, dass die Vereine, die schon das 3000 Schritte-Programm umgesetzt haben, eine hohe Bereitschaft zur Weiterentwicklung in Richtung eines altersgerechten Sportvereins zeigen. Andererseits stieg aufgrund der Erfahrungen mit pandemiebe-

dingten Einschränkungen während der Projektlaufzeit der Bedarf der Vereine nach Outdoor-Bewegungsangeboten stark an. Dank der Unterstützung der Projektmitarbeitenden und des bereits vorhandenen Leitfadens ist die Anzahl der Vereine, die das Outdoor-Bewegungsangebot anbieten, sprunghaft gestiegen.

Ein weiterer Bereich betrifft die kommunale Vernetzung: Der NTB macht seinen Vereinen immer wieder deutlich, welche Vorteile sich aus der Zusammenarbeit mit kommunalen Partnern ergeben. Viele Vereine tun sich damit sehr schwer und sehen den Mehrwert nicht. Im vorherigen Projekt *Gesunder Turnverein Niedersachsen* wurden die Vereine für dieses Thema sensibilisiert und haben diese Herausforderung angenommen. Bei den GeMo-Vereinen ist die Situation eine völlig andere. Es scheint an der Zielgruppe der Älteren zu liegen, dass eine Vernetzung mit mehreren Partnern in der Kommune plötzlich so logisch und einfach ist. Mit folgenden Kooperationspartnern gab es bei den Vereinen im Bereich der Älteren eine Zusammenarbeit: Senioren(bei)rat, Seniorenbüro, Ortsrat, Familienbüro, Gemeinde, Gemeinde- und Familienzentren, Kirchengemeinde, Lebenshilfe, Pflegestützpunkte, DRK, Johanniter,...

Nicht alles ist wie erwartet verlaufen. Der entwickelte GEH-Hirntrainings-Parcours hat insbesondere während der Pandemie Interesse geweckt. Dennoch

hätten wir im Gesamtprojektzeitraum eine höhere Nutzung erwartet. Wir sind davon ausgegangen, dass Vereine, die gute Kontakte zur Kommune haben, den GEH-Hirntrainings-Parcours ohne größere Schwierigkeiten im öffentlichen Raum platzieren können. Möglicherweise ist es uns bisher nicht gelungen, den Mehrwert eines solchen Angebots für Vereine deutlich zu machen.

Nach Gesprächen mit Vereinen, die bereits in Kontakt mit Pflegeeinrichtungen sind und Gesprächen mit Expert\*innen wurde das Handlungsfeld „Aktivierung im Kontext Pflege“ mit ‚perspektivisch‘ priorisiert. Die Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und Pflegeeinrichtungen zeigte sich als eine überaus anspruchsvolle Aufgabe. Einerseits gibt es den Fachkräftemangel und die damit einhergehende Zurückhaltung in Pflegeeinrichtungen, sich mit möglichen Kooperationen zu beschäftigen. Andererseits stehen Sportvereine vor ähnlichen Schwierigkeiten, nämlich der Gewinnung von ehrenamtlich Engagierten und Übungsleitenden. Auf Grundlage der Ergebnisse einer Podiumsdiskussion „Pflege und Verein“ wurden mögliche Ansätze und Handlungsstränge erarbei-

tet. Die Kompetenzen und Erfahrungen des NTB in den Bereichen der Gesundheits- und Bewegungsförderung kann auch im Kontext Pflege einen wichtigen Beitrag leisten. Eine stärkere Berücksichtigung des organisierten Sports in diesem Themenkomplex ist daher von großer Bedeutung.

Es ist verständlich, dass der Aspekt „Offen für Nichtmitglieder“ in der Vereinsbegleitung auf Widerstände trifft. Dieser Aspekt wirft sowohl Fragen zum Versicherungsschutz der Teilnehmenden als auch zur Argumentation eines kostenfreien Angebots im Vergleich zu zahlenden Vereinsmitgliedern auf. Viele Vereine erfüllen diesen Aspekt durch das sogenannte dreimalige „Schnuppern“ oder über Rehabilitationssportangebote. Wir haben den Vereinen verdeutlicht, dass Fördermittel, Kooperationen und eine Versicherung für Nichtmitglieder es ermöglichen, ihnen eine längere Teilnahme an Vereinsangeboten auch ohne Mitgliedschaft zu ermöglichen.

Dies kann dazu beitragen, auch ältere Menschen von den Vorteilen einer Vereinsmitgliedschaft zu überzeugen, denn natürlich ist die Mitgliederzahl für einen Verein existentiell.

## Ausblick

Die Auszeichnung mit dem GeMo-Gütesiegel ist zwar keine Garantie für zukünftige Entwicklungen, hilft aber den engagierten Vereinsmitgliedern, sich auf bestimmte Bereiche zu konzentrieren und diese langfristig im Blick zu behalten.

Drei Jahre nach der Auszeichnung mit dem Gütesiegel stellen wir den Vereinen erneut ein Arbeitsheft zur Verfügung. Damit können sie die Entwicklung des Vereins in den vergangenen drei Jahren reflektieren und damit das Gütesiegel verlängern. Wir werden die Vereine ermutigen und sie dabei unterstützen, die Vereinsentwicklung als einen fortlaufenden Prozess zu begreifen und die Zukunft aktiv zu gestalten.

Durch eine hauptberufliche Begleitung der ersten Gütesiegelverlängerungen haben wir die Chance, begünstigende Faktoren für eine Verstetigung dieser Vereinsentwicklung zu evaluieren. Auch auf diesen Projektzeitraum schauen wir sehr zuversichtlich.

Das Projekt hat bewiesen, dass die Turn- und Sportvereine in ganz Niedersachsen ein wichtiger und auch entscheidender Akteur vor Ort sein können. Dabei begrenzt sich der Wirkungskreis nicht allein auf die Mobilisierung und Bewegung älterer Menschen, sondern leistet auch einen unverzichtbaren gesellschaftlichen Beitrag für den sozialen Zusammenhalt und die psychische Gesunderhaltung in der Kommune und im Quartier.

Voraussetzung dafür aber ist, dass das vielfältige und vielzählige Engagement der Bevölkerung und in den Vereinen durch eine hauptberufliche Basis unterstützt wird. Auf diesen Unterbau muss sich das Ehrenamt in den Herausforderungen des Alltags und im Engagement verlassen können.

Die Sportorganisation wäre bereit, diesen Auftrag anzunehmen und – wie in diesem Projekt bewiesen – zu erfüllen.





**Niedersächsischer Turner-Bund e.V.**

Landesturnschule Melle  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16  
49324 Melle

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

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

