Projekte zur Bewegungsförderung - Abschluss und Neustart!

05.05.2025 | Erstellt von Philipp Carl

Im Mai 2021 ging das Projekt „Bewegung mit Herz“ des LSB Sachsen-Anhalt. In fünf Jahren ist es gelungen an insgesamt neun Standorten im Bundesland niedrigschwellige Angebote zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufzubauen. Ende April 2025 fand das Projekt seinen Abschluss. Das Positive: Es wird auch zukünftig ein Projekt zur Bewegungsförderung und Prävention in Sachsen-Anhalt geben. Anfang Mai ging das neue Projekt „Bewegte Familie“ an den Start. Hier werden junge Familien mit Kindern angesprochen und gemeinsam in neukonzipierte niedrigschwellige Angebote integriert.



Projekt Bewegung mit Herz.
(© LSB Sachsen-Anhalt)

Nachhaltigkeit über Projektende hinaus gesichert

Im Präventionsprojekt „Bewegung mit Herz“ konnten in den letzten vier Jahren insgesamt 9 Standorte im ländlichen Raum Sachsen-Anhalts aufgebaut werden. Das primäre Ziel bestand darin, Interessierten im Erwachsenenalter ein niedrigschwelliges, variantenreiches und kostenfreies Bewegungsangebot zu offerieren. Damit konnten insgesamt mehr als 220

ältere Neu- und Wiedereinsteiger*innen in die Kurse zur Bewegungsförderung integriert werden. Auf öffentlichkeitswirksamen Auftakt- und Folgeveranstaltungen wurden dazu mehr als 650 Menschen über Herz-Kreislauf-Erkrankungen informiert und konnten bei diversen Mitmach- und Diagnostikangeboten aktiv werden. Durch die Partnervereine des Projekts wird der Großteil der Kurse weitergeführt, womit die Zielgruppe langfristig an Sportangebote gebunden werden.

Das Feedback der Teilnehmenden fiel durchweg positiv aus. Damit können der Landessportbund und die Projektleitung äußerst zufrieden sein. Erst die aktive Mithilfe der Partnervereine, sowie der Multiplikator*innen, Übungsleiter*innen und Projektpartner*innen wurde die Umsetzung der Ziele des Projektes ermöglicht.

Neustart mit dem Projekt „Bewegte Familie“

Seit Anfang Mai 2025 steht nun ein neues Projekt zur Bewegungsförderung in den Startlöchern. Das Projekt „Bewegte Familie“ zielt auf die Bewegungsförderung junger Familien in ländlichen Regionen ab. Hierfür werden ebenfalls niedrigschwellige Kursstrukturen, praxisorientierte Veranstaltungen und weitere Maßnahmen an verschiedenen Standorten initiiert, um die Zielgruppe bestmöglich zu erreichen bzw. zum Mitmachen zu animieren. Außerdem soll ein Konzept zur Reaktivierung und Integration ehemaliger Ehrenamtlicher erstellt werden, in denen die Gründe für das Ausscheiden sowie mögliche Lösungsansätze beleuchtet werden. Das soll im weiteren Projektverlauf Anwendung finden, um der unzureichenden Dichte an Ehrenamtlichen in ländlichen Gebieten entgegenzuwirken. In Kürze wird es dazu weitere Informationen geben.

Das Projekt „Bewegung mit Herz“ wurde gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkasse nach § 20a SGB V im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).