Bewegung mit Herz

BEWEGUNG MIT HERZ

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Ein Projekt zur Bewegungsförderung mit dem Schwerpunkt Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt

Philipp Carl
Projektleitung „Bewegung mit Herz“
LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V.
Tel: 0345 52 79 134
E-Mail: bewegungmitherz@lsb-sachsen-anhalt.de

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Zentrale Inhalte

Ziele:

- Barrierefreie, niedrigschwellige Bewegungsangebote im ländlichen Raum
- Bewegungsförderung der Bevölkerung durch verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen
- Veranstaltungen mit umfassendem Aufklärungscharakter
- **Prävention kardiovaskulärer Erkrankung durch Verminderung Risikofaktoren**
- Nachhaltige Verstetigung

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Beteiligte Akteure

- Durchgeführt durch Landessportbund Sachsen-Anhalt e.V.
- Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V
- Kommunale Partner*innen, lokale Multiplikatoren und ÜL (Netzwerk)
- Zielgruppe:
  - Jegliche Altersgruppen (Neu- und Wiedereinsteiger*innen)
  - Bewohner*innen im ländlichen Raum
  - Vulnerable Menschen (mit Gesundheitsrisiken und schlechteren Gesundheitschancen)

Aufbau

BEWEGUNG MIT HERZ

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

LandesSportBund Sachsen-Anhalt

Multiplikatoren:

Gesundheitslotsen mit Herz

Übungsleiter*innen

Bewegungslotsen mit Herz

Arbeitskreis „Herz-bewegt-vor-Ort“

Bewegungsangebote im Sportverein und im öffentlichen Raum

(Auftakt-) Veranstaltungen

Sonstige bedarfsorientierte Maßnahmen

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Standorte

BEWEGUNG MIT HERZ

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Bewegungsangebote:

Verein 1	Verein 2	Öffentlicher Raum
1-4 Bewegungsangebote		

Benötigt:

- Gesundheitslots*innen (1-2)
- Bewegungslots*innen (1-3)
- Sportstätten (1-2)
- Ideen für Umsetzung im öfftl. Raum (∞)

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Input der Akteure

BEWEGUNG MIT HERZ

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Kommune/KSB	Verein	GL/BL	LSB
– Bekanntmachung des Projektes in Öffentlichkeit auf verschiedenen Kanälen – Evtl. Mitwirkung in Projekt-gestaltung – Abstimmung Maßnahmen	– Bereitstellung Sportstätte – Unterstützung bei Suche nach Bewegungslots*-innen – Abstimmung Maßnahmen mit LSB	– Planung und Umsetzung der Bewegungs-angebote – Schnittstelle zum LSB	– Öffentlichkeits-arbeit – Akquise und Schulung Multiplikatoren – Organisation (Auftakt-) Veranstaltung-en – Abstimmung mit allen Akteuren/ Bildung Arbeitskreis

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Ablauf

Absprachen mit Vereinsverantwortlichen

- Standortbestimmung & Absprache mit Vereinsverantwortlichen zu Projektinhalten
- Diskutieren möglicher BL + GL

Planung Auftaktveranstaltung

- Festlegen Datum und Inhalte (Stationen)
- Planung Öffentlichkeitsarbeit (Zeitungsannonce, Flyer, Poster, digitale Kanäle) + lokale Entscheidungsträger (KSB/Kommune etc.)
- Helferaufruf intern + extern

Planung Bewegungsangebote

- Klärung der personellen Absicherung (ÜL)
- Potenzielle Sportstätten (Sommer + Winter)

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Ablauf

BEWEGUNG MIT HERZ

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Durchführung Auftaktveranstaltung

- Vorstellen der Projektinhalte
- Verschiedene Mitmach-, Diagnostik- und Bewegungsangebote
- Bekanntmachen des zukünftigen Bewegungsangebot

Durchführung Bewegungsangebot(e)

- Regelmäßigkeit
- Variantenreich
- TN-Listen + Abrechnung Aufwandsentschädigung

Netzwerk

- Regelmäßiger Austausch GL/BL und Verein mit Projektleitung

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Ablauf

Überführen Angebot in Vereinsstrukturen

- Nach definiertem Zeitraum:
  - Integration des Bewegungsangebots in Vereinsstruktur

Was wird insgesamt benötigt:

- Partnerverein
- Lokale*r Ansprechpartner*in (GL)
- Übungsleiter*in (BL)
- Sportstätten für Bewegungsangebote und Auftaktveranstaltung

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Beispiele Bewegungsangebote

- Stadtteilspaziergang mit kleinen integrierten Übungen
- Fahrradgruppe
- Bewegungspfad
- Stationstraining
- Gymnastik auf der Wiese
- Spazier-/Laufgruppe
- Spielsportarten (Boccia, Tischtennis)

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Motivation fördern – Menschen zur Bewegung bringen

- Regelmäßige Beteiligung fördern
- Sozialfaktor nicht unterbinden
- Motivieren durch Loben
- „Spiegel vorhalten“
- Mund-zu-Mund Propaganda

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Wir suchen Input und Unterstützung

- Bewegungslots*innen (Übungsleiter*innen)
- Gesundheitslots*innen (Multiplikatoren)
- Ideen und Anstöße

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V