

## Gemeinsame Pressemitteilung

### Neu: Impulsgeber Bewegungsförderung

#### Schritt für Schritt zu einer bewegungsfreundlichen Kommune

*Köln, 11. Februar 2022.* Stadtteilsparziergänge, Bewegungskurse, barrierefreie Wanderwege oder Boule-Plätze – Kommunen können viel dafür tun, das Lebensumfeld ihrer älteren Bürgerinnen und Bürger bewegungsfreundlicher und damit gesünder zu gestalten. Um sie dabei zu unterstützen, entsprechende Strukturen aufzubauen und Bewegungsanreize zu schaffen, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) den „Impulsgeber Bewegungsförderung“ entwickelt: Das digitale Planungstool begleitet interessierte Städte und Gemeinden Schritt für Schritt von der Planung über die praktische Umsetzung bis zur Evaluation. Der kostenlose Impulsgeber Bewegungsförderung ist wie ein Baukasten angelegt, aus dem sich die Kommunen je nach ihren Erfordernissen und Gegebenheiten bedienen können. Er wurde im Rahmen des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“ entwickelt, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) finanziell unterstützt wird.

**Prof. Dr. Martin Dietrich**, Kommissarischer Direktor der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: „Mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung wollen wir Kommunen für das Thema sensibilisieren und einen Bewusstseinswandel anstoßen. Viele ältere Menschen bewegen sich zu wenig, auch deshalb, weil Anreize und Strukturen in ihrer Umgebung fehlen. Dabei ist der gesundheitliche Nutzen von Bewegung vielfach belegt: Regelmäßige Bewegung beugt Erkrankungen vor, steigert die Lebensqualität und dient dem Erhalt einer selbstständigen Lebensführung im Alter. Kommunale Maßnahmen zur Bewegungsförderung können daher entscheidend dazu beitragen, die Gesundheit und somit auch die Autonomie und gesellschaftliche Teilhabe der älteren Bürgerinnen und Bürger zu fördern. Zudem werden damit öffentliche Räume belebt und die Klimafreundlichkeit verbessert.“

**Dr. Florian Reuther**, Direktor des PKV-Verbands: „Bewegungsförderung ist ein Schlüssel für ein langes aktives Leben und selbstbestimmtes Altern. Mit dem Präventionsprogramm ‚Älter werden in Balance‘ fördert die Private Krankenversicherung deshalb Projekte und neue Lösungsansätze, die den Wandel zur bewegungsfreundlichen Gesellschaft vorantreiben. Der ‚Impulsgeber Bewegungsförderung‘ unterstützt als digitales Planungsinstrument die Kommunen passgenau bei der Umsetzung vor Ort.“

Der Impulsgeber begleitet kommunale Akteurinnen und Akteure in jeder Phase des Prozesses, unter anderem mit Informationen und Materialien, mit Fragebögen und einem Auswertungsservice für die Ist-Analyse – sowie mit ganz konkreten Praxisbeispielen, die Ideen für die Planung und Umsetzung der Maßnahmen liefern.

>> Seite 2

Erprobt wurde er in den vergangenen drei Jahren bundesweit in verschiedenen Modellregionen, die an der Entwicklung der Instrumente und Materialien beteiligt waren. So wurden beispielsweise in der Modellregion Mansfeld-Südharz mehrere Boule-Plätze, Bewegungsparcours und barrierearme Wanderwege im öffentlichen Raum eingerichtet. Neu ausgebildete Wanderbegleiterinnen und -begleiter unterstützen ältere Menschen bei der Nutzung dieser Angebote. Auf regionaler Ebene wurden Steuerkreise etabliert, lokale Politikerinnen und Politiker für die Thematik sensibilisiert und Kümmerer qualifiziert, die das Projekt kontinuierlich begleiten und verstetigen sollen.

### **10 gute Gründe für eine bewegungsfördernde Kommune**

Bewegung zu fördern lohnt sich, denn das...

1. ... stärkt das Bewegungs- und Sportverhalten der Bürgerinnen und Bürger
2. ... fördert die Gesundheit und Selbstständigkeit der Bürgerinnen und Bürger
3. ... verhilft zu mehr Lebensqualität
4. ... steigert die Attraktivität der Kommune
5. ... sorgt für mehr Klimafreundlichkeit durch den Ausbau von Geh- und Radwegen
6. ... stärkt die Autonomie und gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen
7. ... erhöht die gesundheitliche Chancengleichheit
8. ... stärkt das ehrenamtliche Engagement
9. ... belebt öffentliche Räume
10. ... schont Ressourcen.

Mehr Informationen zum Impulsgeber Bewegungsförderung unter:

[www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/)

Flyer und Broschüre Impulsgeber können kostenfrei hier bestellt oder heruntergeladen werden:

<https://shop.bzga.de/alle-kategorien/gesundheit-aelterer-menschen/>

Die Broschüren „10 gute Gründe für eine bewegungsförderliche Kommune“ und „10 gute Gründe für mehr Bewegung“ zur Weitergabe an ältere Menschen stehen zum kostenfreien Download oder zur Bestellung als Printversion bereit unter:

<https://shop.bzga.de/alle-kategorien/gesundheit-aelterer-menschen/>

Weiterführende Angebote:

AlltagsTrainingsProgramm ATP-Bewegungspfad – Übungstafeln für Kommunen und Sportvereine. Die Übungen zum Bewegungspfad können kostenfrei heruntergeladen werden unter: [www.aelter-werden-in-balance.de/atp/materialien/atp-bewegungspfad/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/materialien/atp-bewegungspfad/)

Die BZgA Bewegungspackung mit 25 Übungen im Kartenformat, kostenfrei zu bestellen:

[www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/) oder

<https://shop.bzga.de/alle-kategorien/gesundheit-aelterer-menschen/>

>> Seite 3

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln  
Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>  
E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

**Kontakt:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
K1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation  
Maarweg 149–161  
50825 Köln  
[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)  
[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im  
Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit