

# Förderung von Bewegung im kommunalen Setting

Um körperliche Bewegung zu fördern, bedarf es umfassender und nachhaltiger Maßnahmen, die auf verschiedenen Ebenen ansetzen müssen. Ein ideales Setting dafür stellen Städte und Gemeinden dar. Im Sinne eines Lernens aus Projekten wurden Ergebnisse und Erfahrungen – aus vom FGÖ geförderten Projekten – zum Thema Bewegung auf kommunaler Ebene zusammengetragen und systematisch aufbereitet. Die Auswahl der 20 Projekte orientierte sich daran, dass sowohl die Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung berücksichtigt als auch verschiedene – und insbesondere vulnerable – Zielgruppen adressiert wurden. Die Lernerfahrungen wurden aus den Projekt- und Evaluationsberichten sowie ergänzenden Projektmaterialien abgeleitet. Auf ihnen beruhen die Inhalte des vorliegenden Dokuments.

Das vorliegende Factsheet entspricht einer stark verkürzten Wiedergabe der Projektergebnisse. Für mehr Informationen, konkrete Beispiele und Lernerfahrungen kann der Bericht der Gesundheit Österreich GmbH herangezogen werden: [https://goeg.at/Good\\_Practice\\_Bewegung](https://goeg.at/Good_Practice_Bewegung)

## VERÄNDERUNG VON EINFLUSSFAKTOREN DER BEWEGUNGSDETERMINANTEN

### Gestaltung bewegungsfördernder Angebote

#### Angebote partizipativ erarbeiten

Um sicherzustellen, dass bewegungsfördernde Angebote auch tatsächlich angenommen werden – und nicht nur von jenen Personen, die bereits Sport betreiben, – empfiehlt es sich bereits in der Planung der Angebote partizipativ zu arbeiten. Ein Beispiel dafür sind aktivierende Umfragen, in denen die Wünsche der Bevölkerung erhoben werden, mit dem Ziel Bewegungsangebote so aufzubauen, dass sie den gegenseitigen Vorstellungen entsprechen. Eine Kombination von partizipativen Methoden kann die Erreichbarkeit erhöhen und Synergieeffekte (wie Motivation und Engagement) zur Folge haben.

#### Ansprechen und Einbinden der Bevölkerung

Die Zielgruppe des Angebotes muss angesprochen werden. Egal, ob für ein gemeinsames Erarbeiten von Aktivitäten oder für die Teilnahme an solchen. Für das kommunale Setting ist es von Bedeutung, die Bevölkerung an verschiedenen Orten der Gemeinde, wie Wohnsiedlungen, Arztpraxen, Läden, Pfarre, Seniorenheim etc., anzusprechen und bekannte Persönlichkeiten mit einzubinden.

#### Regional vernetzen

Eine Recherche von regional vorliegenden bzw. umzusetzenden Strategien – auch aus anderen Sektoren – kann zu Synergien führen und somit den Handlungsspielraum erweitern (z.B. kann der Ausbau der Nachmittagsbetreuung für eine Verankerung eines Bewegungsangebotes genutzt werden). Über regional aktive Vereine können z.B. gut vernetzte Trainer/innen oder Unterstützer/innen für die Mitarbeit gewonnen werden, die zusätzliche Benefits wie z.B. Kontakte zu Reha-Einrichtungen und damit eine unkomplizierte Vermittlung ermöglichen.

#### Niederschwelliger Zugang

Für eine hohe Akzeptanz in der Kommune ist es wichtig Angebote beispielsweise mit Schnuppermöglichkeiten, einem Zugang ohne Anmeldung, guter öffentlicher Erreichbarkeit und kostenlos anzubieten. Auch unterschiedliche Schwierigkeitsstufen (ohne Leistungsdruck) sowie die Berücksichtigung von Abwechslung, Spaß und einem Erlebnis in der Gestaltung von Angeboten wirken unterstützend. Außerdem sind die Präsenz der Projektleitung und der intensive Kontakt zwischen den Entscheidungsträger/innen und Sportvereinen förderlich um nachhaltig eine gut funktionierende Zusammenarbeit zu ermöglichen.

---

# Fact Sheet

---

## **Trainerinnen und Trainer**

Die Auswahl von Trainer/innen spielt eine bedeutende Rolle. Deren Fähigkeiten spiegeln den Erfolg des Projekts wider. Sie benötigen nicht nur für das Angebot relevantes Fachwissen, hilfreich in der Umsetzung sind auch ein gutes Gespür für Menschen, eine wertschätzende Haltung und Flexibilität, um die Teilnehmenden auch langfristig an die Aktivitäten zu binden.

## **Rahmenbedingungen**

Um möglichst viele Teilnehmende abzuholen, sollten Zeiten und Orte so gewählt werden, dass sie zu den Gegebenheiten passen. Gewünschte Zeiten können im Vorhinein erfragt werden und auch möglicherweise während der Laufzeit an die Gruppe und den Trainer/die Trainerin angepasst werden. Es sollten zudem Barrierefreiheit, Bewegungseinschränkungen und Wohnortsnähe bedacht werden und alle Informationen kompakt, einheitlich und gut erreichbar für die gesamte Zielgruppe zur Verfügung stehen (z.B. Beachtung von Schriftgrößen, Informationsverarbeitung in mehreren unterschiedlichen Medien etc.).

## **Strategien, Politik und Organisation**

### **Nutzung von bestehenden Strukturen**

Der Aufbau des Projektes auf bestehenden Strukturen ermöglicht Nachhaltigkeit. Es kann an Bestehendem angesetzt (z.B. durch Integration eines neuen Angebots in ein bestehendes Freizeitpaket) und es können vorliegende Ressourcen genutzt werden (z.B. zur Bewerbung eines Angebots oder durch die Nutzung von Räumlichkeiten). Allen Beteiligten sind ggf. Abläufe und Strukturen bekannt und es entstehen keine Parallelstrukturen. Für anknüpfende Projekte bedarf es persönlicher Kontakte und einer zeitintensiven Auseinandersetzung mit den vorliegenden Gegebenheiten, um auf Akzeptanz zu stoßen.

### **Aufbau neuer Strukturen**

Die finanzielle und organisatorische Unterstützung ist ein bedeutender Faktor für den Aufbau neuer Strukturen. Besonders günstig ist es, gut etablierte Angebote nach Ablauf weiter zu fördern. Sportverbände sind hier als mögliche Akteure zu nennen sowie Gemeinden, Sozialversicherungsanstalten, Präventionsfonds und Fachgesellschaften. Die Installation geschulter Bewegungskoaches in Gemeinden/Bezirken bewährt sich und kann zur Motivation für die Teilnahme an Bewegungsangeboten bzw. die Umsetzung von Bewegung im Alltag beitragen - wenn diese vor Ort und daher leicht erreichbar sowie als Vorbilder anerkannt sind. Aktionen beispielsweise beim Stammtisch können dabei helfen.

### **Vernetzung**

Vernetzung auf kommunaler Ebene ist ein wichtiges Element, das gefördert und aktiv gepflegt werden sollte. Dabei gilt es, gezielt Akteur/innen aus einer Gemeinde/Region zur Zusammenarbeit zu bewegen, die unterschiedliche Zugänge zur Zielgruppe haben (z.B. Bildungseinrichtungen, soziale Vereine, Sportvereine), über finanzielle und andere Ressourcen entscheiden können (z.B. Bürgermeister/innen, Landesvertreter/innen, Vertreter/innen der Sozialversicherung) oder für das Angebot relevantes Wissen und Kompetenzen haben (z.B. Ärztinnen/Ärzte, Übungsleiter/innen, Pädagog/innen). Wenn in vielen Bereichen am gleichen Strang gezogen wird, ist auch die Akzeptanz in der Gemeinschaft größer und Herausforderungen können gemeinsam gelöst werden.

## **Soziales Potenzial und Engagement**

### **Soziale Kontakte**

Soziale Kontakte sind eine wichtige Motivation für die Teilnahme an Bewegungsangeboten und sollten daher auch aktiv gefördert werden. Dies kann z.B. generationenübergreifend erfolgen oder zielgruppen-spezifisch durch die Kooperation mit verschiedenen Standorten/Gruppen.

## **Vorbilder und Anerkennung**

Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement sollten geprüft werden (z.B. zur Begleitung bei den Angeboten). Die Motivation für ein solches Amt hängt von der Überzeugungskraft der Projektleitung ab. Aber auch Vorbilder (wie Bürgermeister/in oder Volksschulleitung) sind hierbei wichtig, sowie Anerkennung (z.B. kleine Aufmerksamkeiten) und eine ausreichende Absicherung (z.B. Gruppenhaftpflichtversicherung).

## **Individuelle Bewegungskompetenzen**

### **Zielgruppengerechte Hilfsmittel**

Die Vermittlung von Wissen zu gesundheitsförderlichem Verhalten und dessen Integration in den Alltag sind wichtig für alle, insbesondere aber für jene, die eine aktive Rolle übernehmen (z.B. Bewegungscoaches, Übungsleiter/innen). Es bedarf darüber hinaus zusätzlich zielgruppen-gerechter Hilfsmittel (z.B. altersgerechte Spiele und Hefte mit Informationen für Kinder, leicht verständliche Informationen über gesundheitsförderliche Bewegung für bildungsferne Menschen), unterstützende Multiplikator/innen (wie z.B. Eltern) und Fachkräfte mit pädagogischen Fähigkeiten (z.B. Pädagog/innen).

### **Spaß und Freude**

Wird in der Umsetzung auf Bedürfnisse/Wünsche der Teilnehmenden eingegangen und geht die Vermittlung mit Spaß und Freude einher, so ist die Chance auf Erfolg eines Angebotes besonders hoch. Die Motivation der Teilnehmenden kann z.B. dadurch gesteigert werden, indem Ängste genommen, Ausflüge und das Kennenlernen verschiedener Sportarten und Bewegungsformen angeboten werden und das Vertrauen durch Regelmäßigkeit gestärkt wird.

## **VERÄNDERUNG DER BEWEGUNGSDETERMINANTEN**

## **Gebaute und natürliche Umwelt**

### **Enge Zusammenarbeit mit der Gemeinde**

Hinsichtlich des Öffnens oder Schaffens neuer Bewegungsräume bestehen oft große Vorbehalte. Es empfiehlt sich daher zunächst zu erheben, wo und wann bereits Angebote für wen bestehen und wo Lücken sind bzw. welche Räumlichkeiten (über Turnsäle hinaus) zur Verfügung stehen, um daraus konkrete Vorschläge abzuleiten. Gerade in diesem Punkt ist eine enge Zusammenarbeit mit der Gemeinde wichtig, um z.B. Haftungsfragen zu klären. Das vertraute Umfeld als Ort für Bewegung ist für die Motivation förderlich, private Räumlichkeiten zu nutzen jedoch häufig mit Schwierigkeiten verbunden.

## **Lebens- und Arbeitsbedingungen**

### **Angebote im unmittelbaren Lebensumfeld**

Es ist zu berücksichtigen, dass die aktuellen Lebensbedingungen oft die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln notwendig machen bzw. Angebote im unmittelbaren Lebensumfeld gesetzt werden müssen, um die Teilnahme insbesondere von sozioökonomisch benachteiligten Menschen, Kindern und Jugendlichen, älteren Menschen aber auch von Menschen mit Beeinträchtigungen zu ermöglichen.

## **Soziales Umfeld und Netzwerk**

### **Soziales Umfeld**

Das soziale Umfeld (Familie, Freunde, Peers etc.) spielt eine wichtige Rolle hinsichtlich der Motivation aber auch der Möglichkeit zur Teilnahme. Es sollten daher Maßnahmen geplant und gesetzt werden, um dieses Umfeld ebenfalls aktiv anzusprechen und die Unterstützung der Maßnahmen sicherzustellen.

## Bewusstseinsbildung bei Eltern

Eltern sind als Unterstützer/innen essentiell, wenn es darum geht ihren Kindern Bewegungsangebote nahezu-bringen. Gerade benachteiligte Eltern sind oft schwer zu erreichen. Bewusstseinsbildung bei den Eltern gelingt besonders gut über Feste/Informationsveranstaltungen in den Schulen, wo sie den Nutzen von Bewegung und die Freude der Kinder daran direkt erleben können.

## Religiöse und kulturelle Normen

In der Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund und deren Umfeld muss beachtet werden, dass religiöse und kulturelle Normen eine Teilnahme verhindern können. Andererseits kann gerade hier das Bedürfnis nach Kontakten und Möglichkeiten des Austausches besonders groß sein. Es gilt daher zunächst herauszufinden, welche Personen aus dem Umfeld zur Unterstützung herangezogen werden könnten. Sportvereine können auch bei Menschen mit Beeinträchtigungen hinsichtlich Bewegungsförderung gute Unterstützung leisten, sind aber oft zögerlich in Bezug auf diese Zielgruppen aktiv zu werden. Auch hier sollten Maßnahmen gesetzt werden, um Ängste zu nehmen und Überzeugungsarbeit zu leisten.

## Kooperation mit sozialen Vereinen

Durch eine Kooperation mit sozialen Vereinen können Wege gefunden werden, die bestehenden Angebote für benachteiligte Zielgruppen zu öffnen und die gegenseitige Akzeptanz zu fördern. Auf personelle, zeitliche und finanzielle Ressourcen von Sportvereinen muss besondere Rücksicht genommen werden. Zusätzliche gezielte Aktivitäten zur Förderung der öffentlichen Wahrnehmung von Bewegung sind hilfreich, wenn z.B. Zusammenhänge angesprochen und Vorbilder eingebunden werden.

## Intrapersonale Ressourcen und Verhalten

### Positive Erfahrungen

Das Erleben der positiven Auswirkungen von Bewegung in Kombination mit sozialen Kontakten kann sich auf die Einstellung hierzu bzw. die Gesundheitskompetenz positiv auswirken. Es ist darauf zu achten, dass zwar verschiedene Möglichkeiten für Bewegung angeboten werden, Überforderung (z.B. mit der Auswahl eines Angebots) jedoch verhindert wird.

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Weigl, Marion; Gaiswinkler, Sylvia; Bengough, Theresa (2018): Handlungsmodule für Gesundheitsförderungsmaßnahmen mit dem Schwerpunkt Bewegung. Methoden/Maßnahmen/Ansätze/Lessons learned. Gesundheit Österreich, Wien.

[https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/Lernen\\_aus\\_Bewegungsprojekten.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/Lernen_aus_Bewegungsprojekten.pdf)

### FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

### EIN GESCHÄFTSBEREICH DER GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

#### Kontakt:

**Dr.<sup>in</sup> Verena Zeuschner, Gesundheitsreferentin**

verena.zeuschner@goeg.at 01/895 04 00-730

#### Autor/innen:

**Marion Weigl, Sylvia Gaiswinkler**

Stand: Oktober 2019