



Titel der Maßnahme

Angebotseinführung „Bewegung mit Rollator“

Idee/Modell

Die Zahl der verkauften Rollatoren in Deutschland hat sich von 334.944 im Jahr 2008 auf 425.227 im Jahr 2012 erhöht¹. Dies entspricht einem Anstieg von ca. 27%. Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels wird diese Zahl vermutlich weiterhin ansteigen. Das Bewegung einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit und damit einhergehend auf die Lebensqualität im Alter hat, ist genauso unbestritten wie die Tatsache, dass der (Wieder-)Einstieg in Bewegung in jedem Alter noch positive gesundheitliche Effekte mit sich bringt.

Vor diesem Hintergrund wurde das gemeinsame Bewegungsangebot „Bewegung mit Rollator“ initiiert. Hierbei treffen sich zu einer wöchentlichen Bewegungseinheit Menschen, die einen Rollator nutzen. Inhalte des Bewegungstrainings sind vor allem leichte Übungen zu Koordination und Kräftigung. Das Angebot findet in den barrierefreien Räumlichkeiten eines Seniorentreffs statt. Ziel des Kurses ist es, die „Rollator-Nutzer“ weiter zu mobilisieren. Ganz nebenbei entsteht ein wöchentlicher Termin für die Teilnehmer, bei dem durch die Teilnahme am Bewegungsangebot und dem Kontakt zu den anderen Teilnehmern die psycho-sozialen Ressourcen gestärkt werden.

Für den Verein bietet sich das Potential, neue Räumlichkeiten für eigene Bewegungsangebote zu erschließen (fast alle Seniorenbegegnungsstätten haben einen Mehrzweck-/Bewegungsraum) und sich als Partner für den Bereich Bewegung im Quartier weiter zu positionieren. Die Seniorentreffs profitieren von dem Know-How der Vereine und den vorhandenen Netzwerkstrukturen.

Zielgruppe

Breitensportvereine mit Angeboten im Bereich Seniorensport

Partner

- Sportverein
- Ortsansässige Seniorenbegegnungsstätte (z.B. der AWO, Caritas oder Diakonie)
- Kreissportbund Mettmann e.V.

Übertragbarkeit

Jeder Verein mit entsprechend ausgebildeten Übungsleitern kann das Angebot initiieren

¹(Quelle: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/334410/umfrage/entwicklung-von-absatz-umsatz-und-durchschnittspreis-von-rollatoren-in-deutschland/>).



Angebotsformen

Als Angebotsform eignet sich eine Kursform.

Sportstätten-/Raumbedarf

Aufenthalts-/Bewegungsraum der Seniorenbegegnungsstätten.

Materialbedarf

- Alltagsmaterialien
- Kleingeräte
- Hocker

Zeitressourcen

- Zeitaufwand für die Planung der Maßnahme
- Zeitaufwand für die Kontaktaufnahme zur Senioreneinrichtung
- Zeitaufwand für die Öffentlichkeitsarbeit

Die Akquise der Teilnehmer wurde durch einen kleinen gemeinsamen Aktionstag unterstützt in der Seniorenbegegnungsstätte.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Die Übungsleiterin/ der Übungsleiter aus dem Bereich Seniorensport

Ansprechpartner / Kontakt

Sportgemeinschaft Monheim e.V.: Lichtenberger Str. 10, 40789 Monheim am Rhein
Ansprechpartner: Nicole Caninenberg, Tel. 02173- 54843;

Kreissportbund Mettmann e.V.; Mittelstraße 9; 40822 Mettmann
Ansprechpartner: Simon Tsotsalas; Tel. 02104 – 976 100; E-Mail: s.tsotsalas@ksbmetsmann.de

Mettmann, Dezember 2015