

Sport im Tal! – Ein offenes Bewegungsangebot für Bürgerinnen und Bürger 50+

Datum:	Zeitraum der Schulsommerferien
Ort:	Beliebige Grünfläche (idealerweise mit festinstallierten Bewegungsgeräten)
Beteiligte Partner:	Kreissportbund Mettmann e.V.; örtlicher Seniorenbeirat; örtliche Seniorentreffs der Wohlfahrtsverbände; ortsansässige Sportvereine
Materialbedarf:	Kleingeräte (z.B. Theraband, Kurzhanteln, Gymstick, Balancepad)

Idee/Planung:

Idee des Bewegungsangebotes „Sport im Tal!“ ist es, Bürgerinnen und Bürgern 50+, den Wiedereinstieg in regelmäßige körperliche Aktivität über ein kostenloses und unverbindliches Bewegungsangebot zu ermöglichen. Das Bewegungsangebot findet draußen (in einem Bewegungsgarten mit fest installierten Geräten) und in der Gruppe statt.

Zu Beginn der Planung des Bewegungsangebotes muss die Verfügbarkeit des Bewegungsraumes/-fläche sowie die Nutzbarkeit der installierten Geräte geprüft werden. Dann wird die Maßnahme mittels Flyerversand (Apotheken, Seniorentreffs, Bürgerbüro etc.) und durch Unterstützung der Lokalpresse beworben.

Zielgruppe:

Bürgerinnen und Bürger 50+

Durchführung:

Eine Bewegungseinheit hat einen zeitlichen Rahmen von 60 Minuten. Die Bewegungseinheit gliedert sich in

- eine Erwärmungsphase → klassische Einstimmung auf die bevorstehende Bewegungseinheit + Aktivierung
- einen Hauptteil → Zirkeltraining mit einer zweiminütigen Belastungsdauer und einminütiger Pausendauer (Stationswechsel).

Den Abschluss bildet ein kurzes Cool-down → Dehnung der Hauptmuskelgruppen.

Das Bewegungsangebot hat einen zeitlichen Umfang von 7 Wochen (→ 7 Bewegungseinheiten) und liegt im Zeitraum der Schulsommerferien.

Zusammenfassung/Sonstiges:

Der unverbindliche Charakter des Bewegungsangebotes ermöglicht es, auch die Teilnehmer zu erreichen, die einer Mitgliedschaft in einem Verein / der Teilnahme an einem Kurs, skeptisch gegenüberstehen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, das gemeinsame Sporttreiben in der Gruppe und den damit verbundenen Mehrwert von Bewegung zu erfahren.

Zudem darf nicht unerwähnt bleiben, dass sich viele Teilnehmer über den unverbindlichen Einstieg in gemeinsame Bewegung für ein regelmäßig stattfindendes, verbindliches Bewegungsangebot entschieden haben.



Ansprechpartner/Kontakt:

Kreissportbund Mettmann e.V.; Simon Tsotsalas; Tel. 02104 -976 100; E-Mail:
s.tsotsalas@ksbmettmann.de