

NETZWERK

3000 Schritte

Mit dem Projekt „3000 Schritte“ möchte der NTB ältere Menschen in die Stadtteilarbeit integrieren und Bewegung im Alter fördern.

Zielsetzung

Das Bewegungsangebot geht zurück auf die Ergebnisse einer Vielzahl von Studien, die sich mit den Auswirkungen von Bewegung auf ältere Menschen befasst haben. Beobachtet wurden dabei die Funktionen des Gehirns, die Knochenstruktur, aber auch die gesamte gesundheitliche Verfassung. Das Ergebnis war immer dasselbe: Bewegungsmangel ist einer der größten Risikofaktoren im Alter. Regelmäßige, leichte Bewegung, z.B. die täglichen 3000 Schritte, haben dagegen einen rundum positiven Einfluss auf die Gesundheit, die Lebensfreude und Lebenserwartung. Auch das Risiko im Alter an einer Demenz zu erkranken wird durch körperliche Aktivität vermindert. Das Konzept "3000 Schritte" bietet leicht zugängliche Bewegungsangebote, die bewusst das Konzept Verein und die typischen Angebote in Sporthallen verlassen. In Städten und Kommunen werden Strukturen entwickelt, um ältere Menschen zu erreichen, die bisher die Angebote des organisierten Sports nicht nutzen. Der NTB nutzt dazu die Kraft lokaler Netzwerkpartner, die standortspezifisch ermittelt werden. Dies können beispielsweise Senioreneinrichtungen, Pflegeheime oder Seniorentreffs sein, die einen direkten Kontakt zur Zielgruppe vorweisen können. Außerdem ist mindestens ein Mitgliedsverein des Niedersächsischen Turner-Bundes in das Netzwerk eingebunden, um eine qualifizierte Bewegungsbegleitung zu gewährleisten.

Umsetzung

An den teilnehmenden Standorten wird eine speziell ausgearbeitete, barrierefreie und lokale "Spaziergehroute" mit ca. 3000 Schritten geboten, die einen möglichst einfachen Einstieg in die Welt der



KONTAKT

Niedersächsischer
Turner-Bund e.V.
Landesturnschule
Melle
Friedrich-Ludwig-
Jahn-Str. 16
49324 Melle

Ansprechpartnerin:

Tina Pfitzner
Projektkoordinatorin
"3000 Schritte"
Tel.: 05422-949139
E-Mail:
**tina.pfitzner@NTB
welt.de**

LINKS

**Internetseite des
Projekts 3000
Schritte**

Bewegung bietet. Es werden interessante, aber auch für Senioren hilfreiche, Routenpunkte in der Stadt ausgewählt. Dies können zum einen beispielsweise historische Gebäude oder Stätten sein, die auch touristischen Charakter haben, zum anderen aber auch alltägliche Begegnungsorte für Senioren oder persönlich wichtige Orte für Mobilität und Selbstbestimmung (bspw. Haltestellen, Briefkästen oder Apotheken). Diese Route wird in einer Broschüre festgehalten, die für alle Anwohnerinnen und Anwohner frei verfügbar ist. Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleiter bieten innerhalb des Vereinssportangebots regelmäßig geführte (meist wöchentliche) Spaziergänge in einer Gruppe an. Neben der körperlichen und geistigen Aktivität ist es nämlich genau das, was zum ganz persönlichen Wohlbefinden der Teilnehmenden einen großen Beitrag leisten kann: Der Kontakt zu anderen Menschen. Deshalb ist das Projekt "3000 Schritte" nicht nur als reines Bewegungs- und Sportprojekt zu sehen, sondern darüber hinaus als Projekt mit sozial integrativem Charakter im Stadtteil und zur Vernetzung von Akteuren mit dem Schwerpunkt ältere Menschen. Das Projekt läuft seit 2016 erfolgreich an mehr als 20 Standorten in Niedersachsen und wurde Ende 2019 mit dem Niedersächsischen Gesundheitspreis ausgezeichnet. Für die Initiierung und Umsetzung des Projektes im Sportverein wird ein Leitfaden und individuelle Beratung zur Verfügung gestellt.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **Jetzt IN FORM Partner werden.**

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/3000-schritte/>