

NETZWERK

BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit

Zielsetzung

Ziel des BIG-Ansatzes ist die Bewegungsförderung von sozial benachteiligten Frauen, um ihnen die Teilhabe am vielfältigen Nutzen von körperlicher Aktivität zu erleichtern und ihre gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern. Die Zielgruppe ist von besonderer Relevanz, da Frauen in schwierigen Lebenslagen Sport- und Bewegungsangebote weniger nutzen als wirtschaftlich Bessergestellte.

Umsetzung

Methode des BIG-Ansatzes ist die kooperative Planung. Diese bezeichnet die gleichberechtigte Zusammenarbeit unterschiedlicher Stakeholder und der Zielgruppe in allen Projektphasen. Auf dieser Basis werden niedrigschwellige Bewegungsangebote entwickelt und umgesetzt. Außerdem wird die Vernetzung der lokalen Akteure verstärkt und die Strukturen der Gesundheitsförderung verbessert. Organisiert werden die BIG-Aktivitäten durch eine Koordinierungsstelle vor Ort.

Deutschlandweit konnte der BIG-Ansatz auf 16 Kommunen übertragen werden. Das BIG-Kompetenzzentrum begleitet und unterstützt die Kommunen und wirbt neue Standorte an, um den BIG-Ansatz weiterzuverbreiten.

BIG steht für "Bewegung als Investition in die Gesundheit". Die zahlreichen positiven Effekte von Bewegung wirken sich sowohl auf die körperliche Gesundheit als auch auf das psychische Wohlbefinden aus. Die Teilnehmerinnen erfahren bei den Bewegungsangeboten und der kooperativen Planung soziale Unterstützung und gewinnen an Selbstvertrauen.



Bild: Institut für
Sportwissenschaft
und Sport der
Friedrich-Alexander-
Universität Erlangen-
Nürnberg

KONTAKT

Friedrich-Alexander-
Universität Erlangen-
Nürnberg
Department für
Sportwissenschaft
und Sport
Gebbertstr. 123b
91058 Erlangen

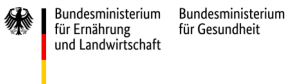
Ansprechpartnerin
Annika Herbert
Telefon: +49 (0)
9131 – 85 25000
E-Mail: [info@big-
projekt.de](mailto:info@big-projekt.de)

LINKS

www.big-projekt.de

LAUFZEIT

seit Juni 2008



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/big-bewegung-als-investition-in-gesundheit/>