

NETZWERK

Zentren für Bewegungsförderung

Zielsetzung

Um Alltagsbewegung, als Teil der Gesundheitsförderung möglichst breit zu verankern, sind in allen Bundesländern Zentren für Bewegungsförderung vom Bundesministerium für Gesundheit eingerichtet worden. Die Aktivitäten richten sich vorwiegend an ältere Menschen. Denn bereits kleine Veränderung im Alltag, zeigen positive Effekte für das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Umsetzung

Diese Zentren vernetzen bestehende Aktivitäten auf Länderebene, machen gute Praxisbeispiele bekannt und stehen als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung. Bewegung macht gemeinsam mit anderen mehr Spaß und beugt der sozialen Isolation vor. Dazu muss der Zugang zu Bewegungsangeboten für Menschen über 60 Jahre erleichtert und verstärkt nach deren Bedürfnissen ausgerichtet werden. Deshalb wird eng mit Seniorenverbänden und -einrichtungen zusammengearbeitet.

Bayern

Körperliche Bewegung und soziale Aktivitäten spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, Selbständigkeit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben im Alter möglichst lange zu erhalten. Wie können mehr Menschen im Ruhestand dafür motiviert werden? Welche Angebote gibt es bereits? Was fehlt und wie sind ansprechende Maßnahmen zu gestalten? Diesen Fragen widmet sich das Zentrum für Bewegungsförderung in der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG).

KONTAKT

Bundesministerium
für Gesundheit (BMG)
Referat G 22
Friedrichstraße 108
10117 Berlin (Mitte)

Ansprechpartnerin
Frau Dr. Ute Winkler
Telefon:
030-18441-3260
E-
Mail: g22@bmg.bund.de

LINKS

**Baden-
Württemberg
Bayern
Berlin
Brandenburg
Hessen
Mecklenburg-
Vorpommern
Nord (Bremen,
Hamburg,
Niedersachsen und
Schleswig-
Holstein)
Nordrhein-
Westfalen
Rheinland-Pfalz
und Saarland
Sachsen**

Zum Herunterladen: **Abschlussbericht Bayern** (PDF, 440 KB, nicht barrierefrei)

**Sachsen-Anhalt
Thüringen**

Hessen

Zum Herunterladen: **Abschlussbericht Hessen** (PDF, 528 KB, nicht barrierefrei)

Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt

Gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland hat die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. im März 2009 gemeinsam mit der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern ein Zentrum für Bewegungsförderung gegründet. Durch die Initiierung und Unterstützung entsprechender Maßnahmen wollen beide dazu beitragen, das alltägliche Bewegungsverhalten der Bürgerinnen und Bürger unserer Bundesländer zu fördern.

Zum Herunterladen: **Abschlussbericht Mecklenburg-Vorpommern/Sachsen Anhalt** (PDF, 1,2 MB, nicht barrierefrei)

Zentrum für Bewegungs- förderung Nord

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung wurden bundesweit Zentren für Bewegungsförderung aufgebaut und gefördert. Für die Bundesländer Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein wurde unter dem Titel „Bewegung im Norden“ das Zentrum für Bewegungsförderung Nord als Gemeinschaftsprojekt initiiert, welches aus Teilzentren in den jeweiligen Bundesländern besteht. Zielgruppe des Projektes ist zunächst die Altersgruppe der über 60-Jährigen.

Zum Herunterladen: **Abschlussbericht "Nord"** (PDF, 6,3 MB, nicht barrierefrei)

Nordrhein-Westfalen

Der Themenschwerpunkt Bewegungsförderung wurde im September 2009 als "Zentrum für Bewegungsförderung" in der Vorgängerinstitution des Landesentrums Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW) eingerichtet.

Zum Herunterladen: **Abschlussbericht NRW** (PDF, 209 KB, nicht barrierefrei)

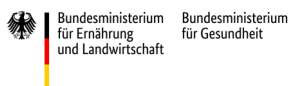
Rheinland-Pfalz und Saarland

Der medizinische Fortschritt macht es möglich, dass wir heute so alt werden wie nie zuvor. Krankheiten können immer früher erkannt und besser behandelt werden. Für viele ernsthafte Erkrankungen gibt es mittlerweile gute Heilungschancen. Dass Menschen ihren 85. oder 90. Geburtstag feiern, ist keine Seltenheit mehr. Um in diesen geschenkten Jahren Mobilität, Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit länger erhalten zu können, sind Ernährung und Bewegung wichtige Faktoren. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz LZG unterstützt daher die Bürgerinnen und Bürger in Rheinland-Pfalz mit verschiedenen Angeboten darin, im Alter aktiv zu bleiben.

Zum Herunterladen: **Abschlussbericht Rheinland-Pfalz/Saarland** (PDF, 800 KB, nicht barrierefrei)

Thüringen

Zum Herunterladen: **Abschlussbericht Thüringen** (PDF, 9,4 MB, nicht barrierefrei)



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/zentren-fuer-bewegungsfoerderung/>