

# Treffpunkt Bewegung



## in Ihrem Stadtteil



Kassel documenta Stadt

**SPORTLAND HESSEN**  
innen.hessen.de

transfer- und  
anwendungszentrum  
sport in Kassel  
Ein Projekt der Universität Kassel  
und der Stadt Kassel



**HNA**

gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen in Hessen

## ZUSAMMENFASSUNG



von links Ilona Friedrich (Bürgermeisterin Stadt Kassel) und Claudia Ackermann (Gesetzlichen Krankenkassen in Hessen) bei der Kick-Off Veranstaltung, Sommer 2019



Spaziergang in Wolfsanger



Treffpunkt Bewegung bei Regenwetter

Im Frühjahr 2019 startete das Sportamt Kassel das Projekt „Treffpunkt Bewegung - in Ihrem Stadtteil“. An zunächst 10 Standorten wurden für ältere Menschen Stadtteilspaziergänge mit gymnastischen Einlagen angeboten. Diese fanden unter Anleitung von professionellen Übungsleiter\*innen (ÜL) wöchentlich zu einem festen Termin statt. Die Teilnahme war bewusst unverbindlich und kostenlos, wurde jedoch seitens des Sportamtes mit voller Verlässlichkeit organisiert. So standen die ÜL auch bei Wind und Wetter an den Treffpunkten bereit und bei Bedarf wurden die Einheiten entsprechend mit Regenschirmen absolviert.

Das Angebot traf „ins Schwarze“. Vom ersten Tag des „Kick Off“ an fanden sich im Beisein der Kasseler Bürgermeisterin Ilona Friedrich und Frau Ackermann vom Förderer GKV (Gesetzliche Krankenkassen in Hessen) zahlreiche Teilnehmer\*innen (TN) ein und wurden von Woche zu Woche mehr. Auch meldeten sich Einrichtungen aus den verbleibenden Kasseler Stadtteilen mit dem Wunsch, an „Treffpunkt Bewegung“ beteiligt zu werden. Bis zum Frühjahr 2022 konnte das Projekt auf 15 Stadtteile ausgedehnt werden und die TN-Zahl war auf ca. 450 Senior\*innen angewachsen, davon etwa 80% Frauen und 20% Männer, die regelmäßig in Gruppen zwischen 10 – 30 TN zu den Stadtteilspaziergängen aufbrachen.



Sowohl regional mit der Prämierung des Kasseler Sonder-Gesundheitspreises 2018 als auch überregional fand „Treffpunkt Bewegung“ als Modellprojekt Beachtung: es bekam in Wiesbaden den Hessischen Gesundheitspreis 2019 verliehen. Und zum Ende des GKV-Förderzeitraumes 2022 stand für alle unsere Partner, vom Gesundheits- und Sozialamt bis zu den Sportvereinen und Stadtteilpartnern fest, dass dieses Angebot in Kassel nachhaltig verstetigt werden muss. Hierzu sagte auch das Hessische Ministerium des Inneren und für Sport (HMdIS) und die HNA als wichtiger Medienpartner bei der Erreichung der Zielgruppe Unterstützung zu.



Frau Ackermann (GKV), Herr Glameyer, Frau Dittmar, Frau Dr. Fröhlich (Leiterin Sportamt Kassel), Frau Anne Janz (Staatssekretärin Hessisches Sozialministerium), Herr Prof. Dr. Winfried Banzer bei der Preisverleihung Hessischer Gesundheitspreis, 18. Oktober 2019

# 9 GRÜNDE FÜR DEN ERFOLG VON „TREFFPUNKT BEWEGUNG“

1.

*„Nichts ist mächtiger als eine Idee zur richtigen Zeit“*

Dieses Zitat von Victor Hugo beschreibt es treffend. Unser professionell begleitetes Bewegungs- und Begegnungsangebot traf auf eine große Nachfrage. Die hohe intrinsische Motivation der Teilnehmenden „trug“ dieses Outdoor-Projekt durch alle Jahreszeiten und Projektphasen hindurch bis heute.

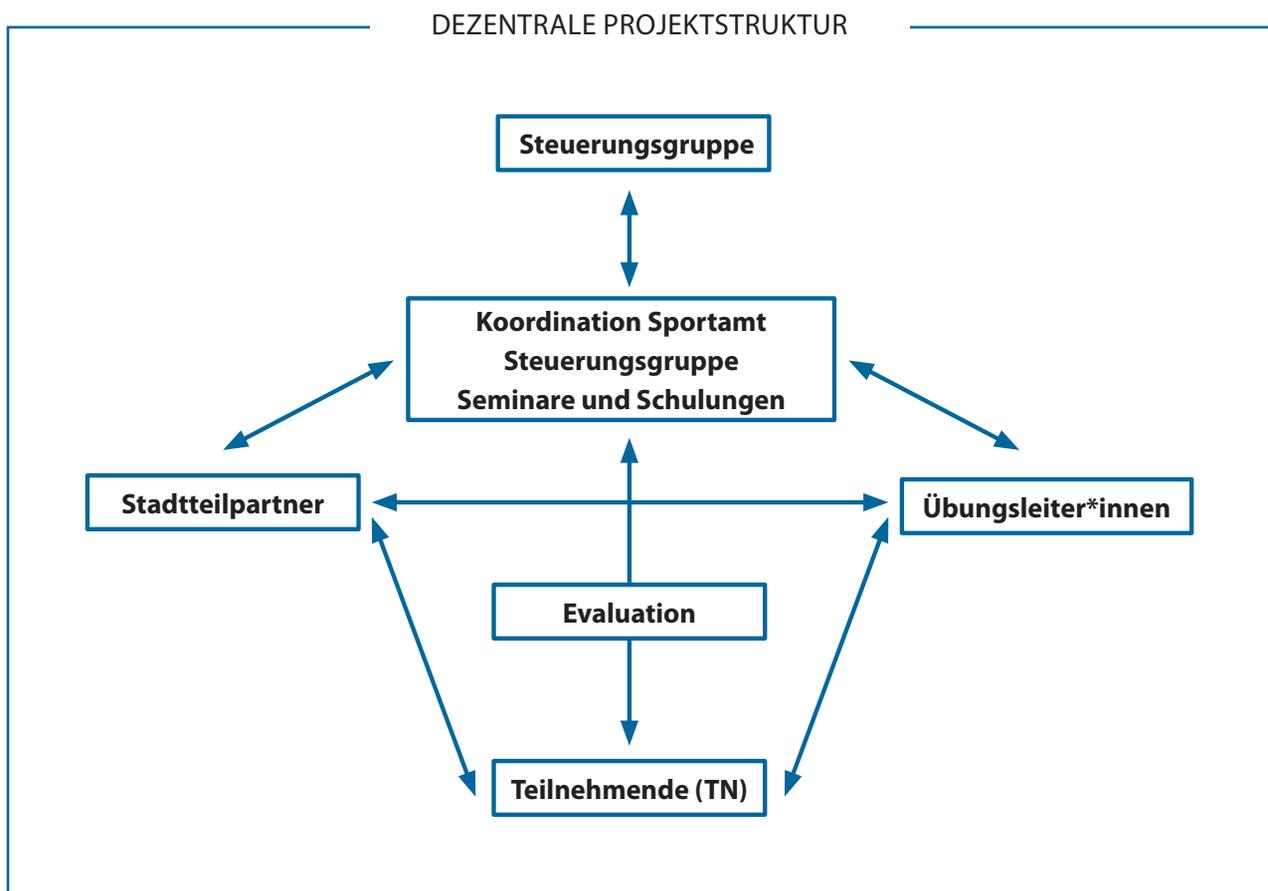


2.

**Das gut durchdachte Konzept** war von Beginn an ‚stimmig‘ und gewissenhaft durchgeplant. Hilfreich war hierfür die Broschüre „Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit, BZgA, Berlin 2017“, auf deren Basis alle relevanten Planungskriterien berücksichtigt werden konnten.

### 3.

**Die dezentrale Projektstruktur** mit der Einbindung der Stadtteilpartner, die das Klientel in ihrem Quartier natürlich besonders gut kennen, erwies sich als kluger Schachzug. Die hauptamtlichen bzw. ehrenamtlichen Aufgaben der Stadtteilpartner überschneiden sich mit unseren Projektzielen. Umso engagierter unterstützten sie unsere Kommunikation mit der Zielgruppe. Durch diesen Synergie-Effekt profitierten alle Beteiligten – die TN inbegriffen.



4.

Ein stetes **Qualitätsmanagement** wurde vor allem über regelmäßige Planungstreffen und Seminare zum Erfahrungsaustausch sowie ÜL-Schulungen sichergestellt. Mit den Räumlichkeiten im Sportamt bzw. der überdachten VIP-Tribüne des Auestadions waren jederzeit hervorragend geeignete „Locations“ verfügbar.

5.

Die partizipative **wissenschaftliche Begleitung** wurde durch Frau Lisa Claußen von der Universität Kassel sichergestellt. Als Teil des Projektteams war sie überdies in die ÜL-Schulungen und Treffen zum Erfahrungsaustausch involviert. Die aktive Mitwirkung eines außergewöhnlich hohen prozentualen Anteils der TN an der Evaluation wurde nicht zuletzt durch eine transparente Kommunikation erreicht. Sinn und Zweck der regelmäßigen Befragungen wurden ebenso zurückgespiegelt, wie auch die Ergebnisse und der hieraus resultierenden Schlussfolgerungen. Diese Art von wissenschaftlicher Begleitung diente sowohl den Übungsleiter\*innen als auch der Projektleitung zur kontinuierlichen Optimierung des Projekts. Die Ergebnisse der Evaluation ab Seite 14.

*Fragebogen  
(persönliche Daten, Gesundheitsverhalten,  
Wohlbefinden, KA, Sturzangst)*

*Short Physical Performance Battery  
(Balance, Gehgeschwindigkeit, Muskelkraft)*

## 6.



von links Alem Andezion (Sozialamt Kassel), Sabine Herber (Sozialamt Kassel), Kiara Dittmar (Projektkoordinatorin Treffpunkt Bewegung) und Dr. Andrea Fröhlich (Leiterin Sportamt Kassel) bei der Steuerungsgruppensitzung, November 2019



von links Michael Glameyer (Projektsteuerer Treffpunkt Bewegung), Dr. Carina Landwehr (Gesetzliche Krankenkassen in Hessen), Regine Bresler (Leiterin des Gesundheitsamtes Kassel), Lisa Claußen (Universität Kassel) und Jana Walter (Universität Kassel) bei der Steuerungsgruppensitzung, November 2019

Die **Unterstützung der Förderer und Partner** für „Treffpunkt Bewegung“ war in personeller, finanzieller und logistischer Hinsicht herausragend:

- die Gesetzlichen Krankenkassen in Hessen (GKV) förderten das Projekt von April 2019 bis April 2022 mit ca. 150.000 €
- das Hessische Ministerium des Inneren und für Sport (HMdIS) förderte finanziell den Projektrahmen „Transfer- und Anwendungszentrum Sport in Kassel“ (task) mit 30.000 €
- task ist ein gemeinsames Projekt der Stadt Kassel mit der Universität Kassel mit dem Ziel, innovative sportwissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis der Stadtgesellschaft zu transferieren.
- Das Gesundheits- und das Sozialamt Kassel brachten jeweils in die Sitzungen der Steuerungsgruppe ihr Know-How und ihre Netzwerke ein. Darüber hinaus standen Frau Dr. Müller und Frau Bresler (Leitung Gesundheitsamt) und Frau Herber (Sozialamt) der Projektkoordinatorin jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Die persönliche Wertschätzung durch die Sozialdezernentin und Bürgermeisterin Ilona Friedrich hatte für das Projekt eine nicht unbedeutende politische Signalwirkung, etwa im Gespräch mit Förderern.
- Die Stadtteilstärker (soziale und kirchliche Einrichtungen, Sportvereine) unterstützten das Projekt bei der Kommunikation mit den TN und logistisch, soweit dies erforderlich war, sowie durch die Zurverfügungstellung von Räumlichkeiten.
- Schließlich leistete die HNA als Medienpartner wichtige Beiträge zur Öffentlichkeitsarbeit und bei der Erreichung der Zielgruppe, etwa in Coronazeiten.

## 7.

Das **Konzept zum Corona-Krisenmanagement** ging voll auf. Über das Unwesen der Corona-Pandemie an sich braucht es keine weiteren Erläuterungen. Es gab Einschränkungen des öffentlichen Lebens zuhauf und auf behördliche Anweisung musste „Treffpunkt Bewegung“ ab dem 16. März 2020 die gemeinsamen Stadtspaziergänge bis auf weiteres einstellen. Umso mehr galt es, den Kontakt zu den TN zu halten, ja zu intensivieren. Mit Info-Grüßen über die HNA und einem Osterbrief hielten wir die TN über die neuste Entwicklung auf dem Laufenden. Mit Hilfe der ÜL und Stadtteilerpartner wurde ein spezieller Corona-Bewegungsflyer mit Übungen verteilt. Es wurden Bewegungsvideos auf der Homepage der Stadt Kassel hochgeladen. So wurden die beiden wichtigsten Ziele („Gesundheit durch Bewegung“ und „Verminderung des Einsamkeitsrisikos“), gerade in Zeiten des „social distancing“ konsequent weiterverfolgt.

Zudem wurde ein 4-Stufen-Plan entwickelt, der ein flexibles Hoch- und wieder Herunterfahren der Aktivitäten ermöglichte, je nach Pandemiephase. Dass sich dieser Ansatz bewährte wurde sichtbar, als nach den Zwangspausen die TN bei allen Re-Starts nahezu vollzählig wieder erschienen und sich sehr dankbar dafür zeigten, dass der Kontakt zu ihnen stets gehalten wurde.

Stufe	Bezeichnung	Aktivitäten
1	keine gemeinsamen Begegnungen bzw. Aktivitäten	Postwurfsendungen: Infos und Bewegungsflyer, Zeitungsgrüße über die HNA, telefonisch Kontaktaufnahme, Erstellung und Uploads von Online-Videos mit Übungen
2	Präsenztreffen mit geeigneter Distanz Kontaktbeschränkung und Hygienemaßnahmen	Treffpunkt an geeigneten Orten (z.B. Sportplatz), begrenzte TN-Zahl, Wahrung von Abstands- und Hygieneregeln, Hin- und Rückweg „ersetzt“ den Spaziergang, zentraler Treffpunkt Auestadion möglich
3	Lockerung der Maßnahmen	Vorsichtiger Wiederbeginn der Treffpunkte, Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln
4	weitgehender Normalbetrieb	Maßnahmen unter Beachtung der gültigen Regeln

## 8.

**Die Kümmerer.** Die professionelle Projektleitung wurde durch das Sportamt Kassel sichergestellt.

- Amtsleiterin Dr. Andrea Fröhlich hatte stets die Hand am „Puls“ des Projekts, nahm an sämtlichen Sitzungen der Planungs- und Steuerungsgruppe sowie Seminaren und Schulungen teil. Sie stelle „Treffpunkt Bewegung“ bei Preisverleihungen und während ihrer Rolle als Vorsitzende der Sportamtsleiter\*innen vor und trug die Gesamtverantwortung der Maßnahme.
- Als Koordinatorin, persönliche Bezugsperson und hauptamtliche Ansprechpartnerin stand Kiara Dittmar den Teilnehmenden, Projektförderern und Partnern jederzeit zur Verfügung. Damit waren die erforderliche Verbindlichkeit und Verlässlichkeit des Projekts kontinuierlich sichergestellt.
- Das Monitoring behielt der erfahrene Projektberater Michael Glameyer stets im Blick.

Abgesehen von der Selbstverständlichkeit einer „handwerklich“ soliden Umsetzung des Konzepts und Erreichung der vorab definierten Ziele, beschreibt das nachfolgende Feedback unseres Ansprechpartners Gunther Burfeind vom Stadtteilpartner unseren eigenen und offenbar erfüllten Anspruch:



**Liebe Frau Fröhlich,  
liebes Sportamtsteam,**

*vielen Dank für die sehr schöne Kooperation mit Ihnen!  
Wir erleben diese als angenehm verlässlich, transparent,  
unkompliziert und dabei immer herzlich.*

*Toll – auf ein weiteres Jahr!*

*Liebe Grüße aus dem Agathof“*

### Kompetente Übungsleiter\*innen und Teilnehmende

Ohne die engagierte Betreuung und Gestaltung der Treffpunkte durch die ÜL wäre ein solcher Erfolg nicht möglich gewesen. Ebensovienig ohne die beständige Mitwirkung der TN und deren Rücksichtnahme auf Schwächere innerhalb der Gruppen.

Ein großes Danke an Alle!



*Treffpunkt Bewegung mit Abstand und Besuch von Bürgermeisterin Ilona Friedrich, Oberzwehren 2020*



*Übungsleiter-Schulung im VIP-Außenbereich des Auestadions, Juli 2021*



Treffpunkt Bewegung

in Ihrem Stadtteil



# BESONDERE AKTIVITÄTEN

1.



*Video-Trailer von Treffpunkt Bewegung,  
Download unter:  
[www.kassel.de/treffpunktbewegung](http://www.kassel.de/treffpunktbewegung)*

Im Jahr 2020 wurde mit Unterstützung von Hessen Kassel der Dreh für einen **Video-Trailer** realisiert.

Unser TN Dieter Grundlach stellte hier seine schauspielerischen Künste ebenso unter Beweis wie später in der Hessenkampfbahn bei der Darbietung eines selbstkomponierten Songs zu Treffpunkt Bewegung.

2.



*Treffpunkt Bewegung auf der Hessenkampfbahn unter Anleitung von ÜL Zeynep Coskuner und ihrer Tochter, Juli 2021*

**Drei große Treffpunkte auf der Hessenkampfbahn** wurden im Rahmen des Kultursommers als Extra-Highlight veranstaltet. Es nahmen jeweils ca. 210 TN mit Begeisterung und Engagement teil. Da TN aus allen Stadtteilen vertreten waren, fand hierbei auch eine stadtweite Begegnungen und Austausch statt. Auch das mit dem Gesundheitsamt der Stadt abgestimmte Hygienekonzept klappte vorzüglich und wurde von den TN diszipliniert eingehalten.

### 3.

Aufgrund des **überregionalen Interesses** stellte das Sportamt „Treffpunkt Bewegung“ im Rahmen mehrerer **Projektpräsentationen** vor.

Ergänzend zur Öffentlichkeitsarbeit, die mit Hilfe des Medienpartners HNA kontinuierlich und flächendeckend im Erscheinungsgebiet Nordhessen – Südniedersachsen realisiert wurde, konnte hiermit auch das Fachpublikum und Einrichtungen erreicht werden, die Ihrerseits für die Umsetzung entsprechender Bewegungsangebot in Frage kommen.

Insofern wurden nicht nur die ca. 450 aktiv teilnehmenden Senior\*innen erreicht, sondern über die Netzwerkpartner, Medien und das Fachpublikum zweifelsohne mehrere tausend Personen über dieses zentrale Zukunftsthema informiert und dafür sensibilisiert.



# ERGEBNISSE DER EVALUATION

Die Federführung für die Evaluation lag bei Frau Lisa Claußen (Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Kassel). Zunächst informierte man mit Unterstützung der ÜL die TN umfassend über das Vorhaben, so dass die Akzeptanz und Mitwirkung stets sehr hoch waren. Sodann wurden Fragebögen vor Ort bei den Treffpunkten ausgefüllt und die körperliche Leistungsfähigkeit erfasst. Auf Grund von Corona konnten die motorischen Testungen nicht wie geplant stattfinden. Jedoch gelang es, den Kontakt zu halten und man verzeichnete beim Rücklauf der verteilten Fragebögen den erstaunlichen Wert von über 80 %.



Blitzlichter aus den Stadtteilen, vorgetragen von TN während des Schluss-Seminars am 07.04.2022

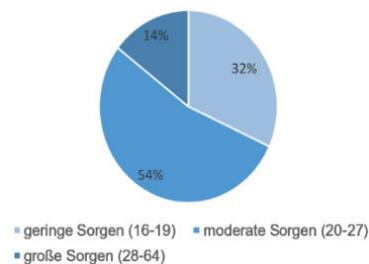
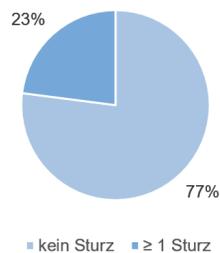
# 1.

## Befragung und Testung - Oktober 2019

Im ersten Durchgang wurden allgemeine Daten und die Leistungsfähigkeit der TN erfasst mit dem Schwerpunkt

- Bewegungsgewohnheiten der TN
- körperlichen Leistungsfähigkeit
- Gesundheitsverhalten und gesundheitsbezogene Lebensqualität

### STURZHÄUFIGKEIT UND STURZANGST



FES-I	Mittelwert	SD	Min	Max
Männlich	24,5	6,8	16	38
Weiblich	22,2	6,5	16	41
<b>Gesamt</b>	<b>22,7</b>	<b>6,6</b>		

#### Falls Efficacy Scale – International Version (FES-I)

Aktivitäten	keinerlei Bedenken	einige Bedenken	ziemliche Bedenken	sehr große Bedenken
1 Den Hausputz machen (z.B. kehren, staubsaugen oder Staub wischen)	1☐	2☐	3☐	4☐
2 Sich an- oder ausziehen	1☐	2☐	3☐	4☐
3 Einfache Mahlzeiten zubereiten	1☐	2☐	3☐	4☐
4 Ein Bad nehmen oder duschen	1☐	2☐	3☐	4☐
5 In einem Laden einkaufen	1☐	2☐	3☐	4☐
6 Von einem Stuhl aufstehen oder sich hinsetzen	1☐	2☐	3☐	4☐

Abb: Ergebnis Sturzhäufigkeit und Sturzangst (Lisa Claußen, 2019)  
 Exemplarisch hier das Zwischenergebnis der Evaluation von 2019 hinsichtlich Sturzhäufigkeit und Sturzangst. Es beteiligten sich 84 TN aus 10 Stadtteilen an der Evaluation, davon 82% Frauen und 15% Männer mit einem Durchschnittsalter von 72,8 Jahren (Altersspanne 55 – 86 Jahre).

## 2.

### Befragung - Juni 2020

Die folgende Befragung wurde während der 1. Stufe des 4 Stufen-Modells zur Wiederbelebung „Treffpunkt Bewegung“ durchgeführt. Dort lag der Schwerpunkt unter anderem auf

- Einschätzung des Projektes als Erfolg oder Misserfolg
- Körperliche Aktivität unterteilt in Basis-, Freizeit- und Sportaktivitäten
- Informationsquelle zu „Treffpunkt Bewegung – in Ihrem Stadtteil“ während das Projekt ausgesetzt wird

Aktuelle Informationen über das Projekt bekamen die TN nach eigenen Angaben über die ÜL (62,3%), Freunde und Bekannte (40,3%) und die Presse (31,2%). Die Teilnahme am Projekt schätzten 93% als Erfolg ein. Als Grund hierfür nannten die TN die sozialen Kontakte und das Treffen mit Gleichgesinnten, die Bewegung an der frischen Luft, den Gedankenaustausch, die Gesellschaft, das Kennenlernen des Stadtteils sowie Spaß und Verbesserung der Fitness und des Wohlbefindens. Die Ergebnisse zeigen, dass die meisten TN während der Corona-Pandemie häufigere Basis- und Freizeitaktivitäten (Z.B. Spaziergehen, Radfahren) und keine bis kaum Sportaktivitäten nachgegangen sind.

## 3.

### Befragung - August 2021

Ein weiterer Fragebogen wurde im August an die TN versendet und beinhaltete folgende Schwerpunkte:

- Bewertung von Motiven und Zielen für die Teilnahme an „Treffpunkt Bewegung – in Ihrem Stadtteil“
- Zufriedenheit mit verschiedenen Aspekten des Projektes, die sich durch die Corona-Pandemie ergeben haben
- Körperliche Aktivität unterteilt in Basis-, Freizeit- und Sportaktivitäten

Als Hauptmotive wurden Kontakt sowie Alltagskompetenz und Gesundheit genannt. Die Motive Figur und Aussehen sowie Wettkampf und Leistung wurden als am wenigsten wichtig bewertet.

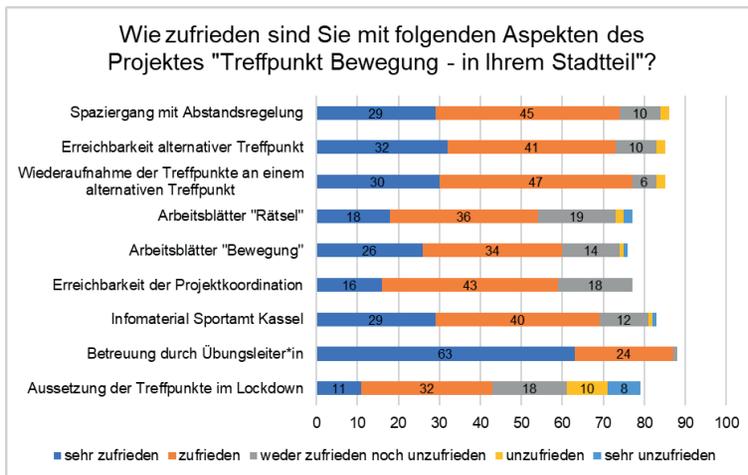


Abb.: Zufriedenheit der TL mit verschiedenen Aspekten des durch die Corona-Pandemie angepassten Angebots des Projektes „Treffpunkt Bewegung - in Ihrem Stadtteil“. Die Zahlen geben die Häufigkeit an, mit der die entsprechende Antwortkategorie angekreuzt wurde. (Lisa Claußen)

In der Corona-Pandemie wurde ein 4-Stufen-Plan entwickelt. Die Zufriedenheit der TN mit verschiedenen Aspekten dieses angepassten Angebots ist in der links stehenden Abbildung dargestellt.

In der Befragung hatten die TN die Möglichkeit Anmerkungen und Anregungen zu geben. Hier wurden Aktivitäten genannt, die die Ausweitung (z.B. Besuch Schwimmbad, Nordic Walking, Sonntagsspaziergänge, Treffen aller Stadtteile) sowie Anpassungen (z.B. mehr Gymnastik, Gymnastik am Boden) des Angebotes von „Treffpunkt Bewegung – in Ihrem Stadtteil“ betreffen. Unter den allgemeinen Mitteilungen gaben TN an, dass sie dankbar für die Bewegung und die Begegnung sind, die sie im Rahmen des Projektes erleben – besonders in Zeiten der Corona-Pandemie.

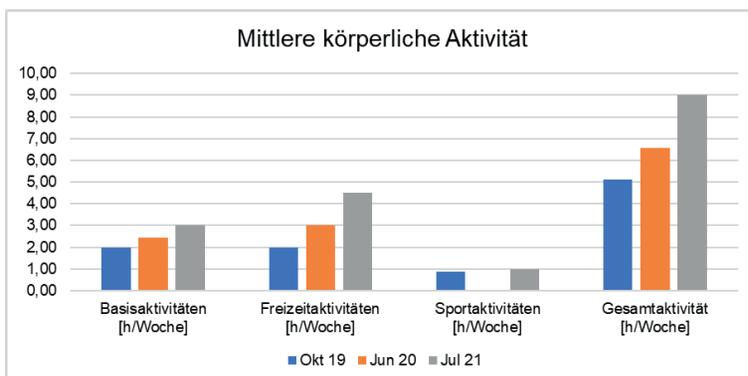


Abb.: Mittlere körperliche Aktivität (Median) in Stunden pro Woche [h/Woche] der TL im Oktober 2019, Juni 2020 und Juli 2021 unterteilt in Basisaktivitäten, Freizeitaktivitäten, Sportaktivitäten und Gesamtaktivität. (Lisa Claußen)

Die Abbildung links zeigt die mittlere körperliche Aktivität der TN, die an den Befragungen im Oktober 2019 (Zeitraum der ersten Befragung), im Juni 2020 (Zeitraum der zweiten Befragung) oder im Juli 2021 teilgenommen haben im Vergleich.

#### Befragung und Testung - Januar 2022

Zum Zeitpunkt des Druckes des Kurzberichtes war die Befragung 2022 noch nicht vollständig ausgewertet, aber einige Tendenzen ließen sich schon erkennen wie z.B.

- Ein Vergleich der körperlichen Leistungsfähigkeit (Testbatterie zum Gleichgewicht, zur Gehgeschwindigkeit und Muskelkraft) von 2019 bis 2022 wurde verglichen und es zeigten sich keine statistisch relevanten Veränderungen zwischen diesen beiden Messzeitpunkten. Obwohl die Personen älter wurden und die Zeit von Corona durchlaufen hatten, waren auch keine Verschlechterungen erkennbar.
- Das Gleiche trifft für den Vergleich der Sturzangst zwischen 2019 und 2022 zu; die Werte aus der Befragung von 2019 und 2022 unterscheiden sich nicht statistisch relevant.
- Leider ist es in der Befragung und Testung 2022 nicht gelungen, aktive und ehemalige TN zu rekrutieren, sodass lediglich aktive TN an der Befragung und Testung teilgenommen haben. Aus diesem Grund unterliegen die Daten einer Stichprobenverzerrung. Um erfolgreich am Treffpunkt Bewegung – in Ihrem Stadtteil teilzunehmen, werden von den TN gewisse körperliche Voraussetzungen erwartet. TN, denen es schwer fällt, die Strecke oder das Tempo beim Spaziergang zu erfüllen, nehmen vermutlich seltener am Treffpunkt Bewegung – in Ihrem Stadtteil teil.

Grundsätzlich ist zu erwähnen, dass die Bewegungsform des Projektes einen einladenden Charakter hat und trotz widriger Umstände Menschen aktiv werden läßt.

# SCHLUSSWORT UND AUSBLICK

Aus kommunaler Sicht hat sich das Projekt zu einem festen Baustein zur Gesunderhaltung und Aktivierung älterer Menschen in der Stadt Kassel entwickelt. „Es ist toll, dass das Projekt ‚Treffpunkt Bewegung – in Ihrem Stadtteil‘ so großen Anklang findet und ältere Menschen besser unterstützt werden können, aktiver zu leben“, freuen sich Oberbürgermeister Christian Geselle, Bürgermeisterin Ilona Friedrich und Sportdezernent Dirk Stochla.

Um eine erfolgreiche Versteigerung zu konzipieren, hat unsere Projektkoordinatorin, Kiara Dittmar zum Ende ihres dualen Studiums eine Bachelorarbeit zu dieser Thematik verfasst. Dabei ging es um die Fragestellung, wie das Projekt nach Beendigung der Förderung durch die GKV weitergeführt werden kann und wie die anfallenden Kosten daraufhin abgedeckt werden können. Ebenso wurden Aspekte herausgearbeitet, warum es aus der Sicht der älteren Lebenswelt wichtig ist, ein solches Bewegungsangebot langfristig zu verankern.

Um diese Fragestellungen zu beantworten, wurden vier Interviews mit Expert\*innen zu den Themengebieten Versteigerung, Finanzierung, Teilnehmende, Projektmanagement und Politik durchgeführt. Interviewt wurden Ilona Friedrich (Bürgermeisterin der Stadt Kassel), Regine Bresler (Leiterin des Gesundheitsamtes Kassel), Lisa Claußen (wissenschaftliche Mitarbeiterin des Projektes, Universität Kassel) und Michael Glameyer (Projektsteuerer).

Die Auswertung der Interviews hat ergeben, dass eine Weiterführung des Projektes, aufgrund der anwendbaren und geschaffenen Voraussetzungen durch die Anschubfinanzierung der GKV, angestrebt werden kann. Dazu zählt unter anderem die geleistete Vernetzungsarbeit in der Stadt Kassel. Voraussetzung für eine erfolgreiche Weiterführung des Projektes sind eine feste Koordinationsstelle, sowie qualifizierte ÜL und deren projektbegleitenden Schulungen und Fortbildungen. „Treffpunkt Bewegung - in Ihrem Stadtteil“ ist eine Bereicherung für die Stadt Kassel und trägt durch die vielen positiven Effekte und Ziele des Projektes bei der älteren Generation dazu bei, gesund älter zu werden. Die Weiterfinanzierung der Übungsleiter-Kosten kann durch den Haushalt der Stadt Kassel finanziert werden. Zum Ende der Bachelorarbeit wurden die weiteren Finanzierungsmöglichkeiten der anfallenden Kosten aufgezeigt.

# JA,

Treffpunkt Bewegung endet nicht im April 2022, sondern dieses Erfolgsprojekt wird fester Bestandteil in der Stadt Kassel und soll noch bis Ende 2022 in allen Stadtteilen umgesetzt werden. Die Weiterfinanzierung der Übungsleiter wird ab 2023 durch den städtischen Haushalt übernommen und auch die andere Partner wie das HMdIS haben ein Interesse an einer zumindest kleineren Zusammenarbeit bekundet.

Inhaltlich hat das Projektteam an einem Konzept „Treffpunkt Bewegung 2.0“ gearbeitet, in dem die Struktur weitergeführt wird und zusätzliche Aspekte mitaufgenommen werden. So können Rückmeldungen der Spaziergänge an die kommunale Stadtentwicklung erfolgen z.B. wo eine Ruhebänk fehlt oder welche Zugänge nicht ganz seniorengerecht sind. Auch werden aufsuchende Bewegungsangebote weiter konzipiert, um evtl. noch mehr inaktive Menschen zu erreichen.

Abschließend ist zu sagen, dass dieses Projekt nicht nur sein Ziel erreicht hat, sondern auch allen beteiligten wie Teilnehmende, Übungsleiterteams, Steuerungsgruppe und Projektteam enorm viel Spaß und Kreativität gebracht hat.

## WEITER SO!



Steuerungsgruppe des Projektes von links oben Michael Glameyer (Projektsteuerer), Jana Walter (Universität Kassel), Ilona Friedrich (Bürgermeisterin), Dr. Andrea Fröhlich (Leiterin des Sportamtes), Regine Bresler (Leiterin des Gesundheitsamtes), Iris Hennrich-Klemz (Gesetzlichen Krankenkassen in Hessen), Alem Andezion (Sozialamt), von unten links Lisa Claußen (Universität Kassel) und Kiara Dittmar (Projektkoordinatorin) bei dem Abschlussworkshop, April 2022



Stadtteilpartner und Geschäfte sind von der Idee begeistert. Sie gestalten Aktionen zum Thema Bewegung oder dekorieren ihre Schaufenster mit Sportmaterialien.

Eine stark sehbehinderte Teilnehmerin sagte, dass sie nur mit uns spazieren geht, weil sie es sich mit uns zutraut und endlich rauskommt.

Ein erster Kontakt mit einem Teilnehmer war: „Ich bin der Horst und 83 Jahre alt. Ich komme jetzt immer. Du kannst Du zu mir sagen.“

## GESCHICHT'CHEN RUND UM DAS PROJEKT

Der Übungsleiter wollte an einem Regentag mit der Gruppe in den Raum gehen und lieber Kaffee trinken. Alle Teilnehmenden bestanden darauf mit Schirm spazieren zu gehen.

Frau M. beschwerte sich, dass in ihrem Stadtteil der Treffpunkt Bewegung am Dienstag stattfindet. Da hat sie einen Sprachkurs. Deshalb fährt sie mittwochs 25 Minuten in den anderen Stadtteil, um dort mitzumachen.



**Treffpunkt Bewegung**



**in Ihrem Stadtteil**