



GESTALT Projektmanual

Kommunale Bewegungsförderung
für Personen ab 60 Jahren

STAND

Erste Auflage Oktober 2021

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 20.9.2021 abgerufen.

Dieses Projektmanual enthält als Service ggf. aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, auf die wir verweisen, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der verlinkten Internet-Angebote.

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Autor*innen

Tobias Fleuren, Annika Herbert-Maul, Dr. Anna Streber, PD Dr. Karim Abu-Omar & PD Dr. Heiko Ziemainz

unter Mitarbeit von Leonie Birkholz, Ralf Winderl, Maike Till und Laura Bieniosek

Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Tobias Fleuren
Department für Sportwissenschaft und Sport
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
E-Mail: tobias.fleuren@fau.de

Förderung

Das vorliegende Manual wurde im Rahmen des Projektes GESTALT - GET 10 erstellt, das durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V gefördert.

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.
www.gkv-buendnis.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Das GESTALT-Manual von Department für Sportwissenschaft und Sport, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg ist lizenziert unter einer **Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz**.

INHALTSVERZEICHNIS

An wen sich dieses Manual richtet	7
Das GESTALT-Bewegungsprogramm	8
Ganzheitliche Gesundheitsförderung – Aktiv zur Prävention von Demenz	9
Erreichung neuer Zielgruppen und Reduzierung gesundheitlicher Ungleichheiten	11
Integrierte Bewegungsberatung	11
Kennenlernen von Bewegungsräumen und -Angeboten im Umfeld	12
Projekt zur Implementierung des GESTALT-Bewegungsprogramms	13
Umsetzung des GESTALT-Bewegungsprogramms	16
Koordination und Organisation	17
Organisation der GESTALT-Bewegungskurse	17
■ Wer kann das Bewegungsprogramm GESTALT anbieten	17
■ Qualifikation der Übungsleiter*innen	18
■ Örtlichkeiten	18
■ Kurszeiten	18
■ Räumlichkeiten	18
■ Materialien	18
Gewinnung von Teilnehmer*innen	20
Umsetzung eines Projekts zur Implementierung des GESTALT-Bewegungsprogramms	24
Findungsphase & Vorbereitungsphase (Assessment)	24
Vorhandene Daten und Dokumente zur Zielgruppe nutzen	24
Durchführung des Kooperativen Planungsprozesses	26
Organisation der Kooperativen Planung	28
Ablauf einer Kooperativen Planungssitzung	29
Moderation der Kooperativen Planung	30
Dokumentation der Kooperativen Planung	30
Reflexion und Evaluation der Kooperativen Planung	30
Verstetigung und Qualitätssicherung	32
Verstetigung aufgebauter Strukturen	32
Verstetigung der Vernetzung	32
Dokumentation und Evaluation	33
Weitere Informationen zu GESTALT	34
Publikationen zu GESTALT	34
Auszeichnungen	34
Weblinks	35
Kontakt	35
Danksagung	35
Literaturverzeichnis	36
Anhang: Ablauf der Kooperativen Planung	38

AN WEN SICH DIESES MANUAL RICHTET

Das vorliegende Manual wurde im Rahmen des Forschungsprojekts GESTALT – Get 10, das durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag und mit Mitteln des GKV-Bündnis für Gesundheit gefördert wurde, grundlegend überarbeitet. Es versteht sich als Handlungsleitfaden für die Planung und Umsetzung eines GESTALT-Bewegungsprogramms und beinhaltet Informationen zu den folgenden Themen:

- Allgemeine Informationen zum GESTALT-Bewegungsprogramm
- Planung und Implementierung des GESTALT-Bewegungsprogramms
- Planung und Implementierung eines begleitenden Projekts
- Verstetigung und Qualitätssicherung.

Das Manual richtet sich an Vertreter*innen aus Kommunen und Institutionen sowie Expert*innen aus der Präventionspraxis, die sich in den Bereichen Gesundheits- und Bewegungsförderung engagieren und das Bewegungsprogramm umsetzen möchten.

Bei Fragen, die das Manual nicht beantwortet, stehen Ihnen die Mitarbeitenden aus dem GESTALT-Projekt gerne für einen persönlichen Austausch zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie am Ende dieses Leitfadens.

DAS GESTALT-BEWEGUNGSPROGRAMM

Demenzielle Erkrankungen sind ein globales Gesundheitsproblem und nehmen infolge der Bevölkerungsalterung zu. In den letzten Jahren ist Bewegung als eine mögliche Form der Prävention demenzieller Erkrankungen verstärkt diskutiert worden.

Hierbei wurden Evidenzen für die **schützende Wirkung von Bewegung** über eine Reihe von wissenschaftlichen Studien erbracht: Bewegung sorgt für eine Verbesserung der Gehirndurchblutung, eine Ökonomisierung der Gehirnleistung und Nerven-neubildung im Gehirn (Basso & Suzuki, 2017; Erickson et al., 2011). Gleichzeitig werden **Risikofaktoren bekämpft**, die eine Demenz begünstigen können, wie z. B. Herz- /Kreislaufkrankungen, Diabetes (Miko et al., 2020).

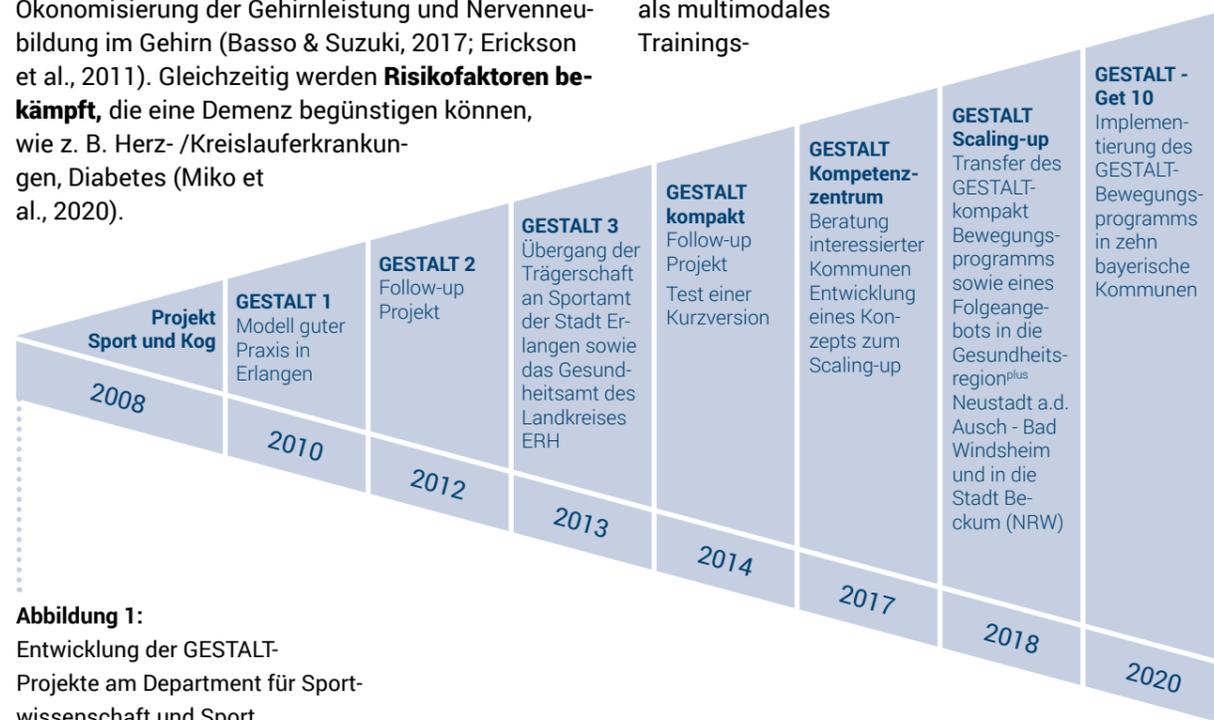


Abbildung 1:
Entwicklung der GESTALT-Projekte am Department für Sportwissenschaft und Sport

Besonders wirksam sind dabei Bewegungsformen, die vielseitig **körperlich, geistig und sozial-emotional** ansprechen, neue Reize in einer anregenden Lernumwelt schaffen und regelmäßig sowie dauerhaft ausgeführt werden (Karp et al., 2006). An diesem Punkt setzt das Bewegungsprogramm GESTALT an.

GESTALT steht für **GE**hen, **S**pielen und **T**anzen **A**ls **L**ebenslange **T**ätigkeiten und ist ein evidenzbasiertes Programm zur Demenzprävention, das auf die nachhaltige Bewegungsförderung von Personen ab 60 Jahren fokussiert. Dabei wird mit dem GESTALT-

Bewegungsprogramm ein verhaltenspräventiver Ansatz verfolgt, der zu mehr körperlicher Aktivität im Alltag beitragen soll. Es basiert auf dem **Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“** (GKV-Spitzenverband, 2017).

Das Programm wurde am **Department für Sportwissenschaft und Sport (DSS) unter der Leitung von Prof. Dr. Alfred Rütten** als multimodales Trainings-

programm zur Prävention demenzieller Erkrankungen entwickelt. In mehreren Modellprojekten zur Implementierung des Bewegungsprogramms in die Präventionspraxis, wurde GESTALT stetig weiterentwickelt (Abb. 1).

In den Evaluationen zeigte sich eine **hohe Zufriedenheit der Teilnehmer*innen** mit dem Bewegungsprogramm. Als wichtiger Einflussfaktor für den Erfolg ist zu nennen, dass das Programm speziell für ältere Personen konzipiert wurde, die länger nicht mehr oder noch nie körperlich aktiv waren.

Auf diese Weise wird sichergestellt, dass sich die Teilnehmer*innen in den Kursstunden nicht überfordert fühlen.

Neben Förderungen durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit (GESTALT 1) bzw. dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (GESTALT II & GESTALT-kompakt) sowie Projektförderungen durch die BARMER (GESTALT-Kompetenzzentrum & GESTALT Scaling-

up) wird das Projekt GESTALT – Get 10 seit September 2020 durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen (GKV-Bündnis) für einen Zeitraum von vier Jahren gefördert. Im Rahmen des Projekts, soll das Bewegungsprogramm in zehn bayerischen Kommunen geplant, umgesetzt und langfristig verankert werden.

Ganzheitliche Gesundheitsförderung – Aktiv zur Prävention von Demenz

Das GESTALT-kompakt-Bewegungsprogramm hat sich **in der Praxis bewährt**, da es sich gut in die Angebotsstruktur der Präventionsanbieter integrieren lässt. Das Bewegungsprogramm beinhaltet einen Mehrkomponenten-Ansatz, der durch die Integration von körperlichen, sozialen und kognitiven Komponenten umgesetzt wird. Hierfür werden Inhalte aus den Bereichen **Bewegung im Alltag, Tanz und Bewegung zur Musik sowie Sport und Spiel** gewählt. Dabei werden auch die Kernziele des Healthsports, Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden, Aufbau und Bindung an gesundheits-sportliche Aktivität und Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (Bös & Brehm, 1999) angesteuert. In vier aufeinanderfolgenden Stufen sollen die Kursteilnehmer*innen an einen aktiven Lebensstil herangeführt werden (Abb. 2).

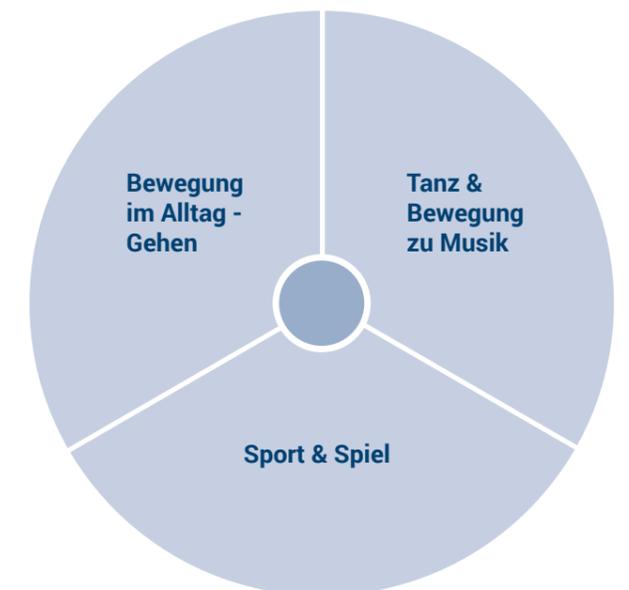


Abbildung 2:
Bewegungsformen des GESTALT-Programms

In den ersten drei Übungseinheiten lernt sich die Gruppe kennen, und es werden erste Bewegungserfahrungen gesammelt. Im Rahmen des integrierten Bewegungacoachings, das zu jeder Übungseinheit gehört, werden darüber hinaus grundlegende Informationen zu Themen der Gesundheits- und Bewegungsförderung vermittelt. Die weiteren drei Stufen dienen dem kontinuierlichen Transfer der gesteigerten Aktivität in den Alltag. Hierzu werden Bewegungsanregungen für Zuhause gegeben und Strategien erarbeitet, wie sich körperliche **Aktivität auf einfache Weise in den Alltag integrieren** lässt.

Ziel ist es, bei den Teilnehmenden nachhaltige Effekte zu erzielen und den Spaß an Bewegung auch langfristig aufrechtzuerhalten. Unterstützt wird dieses Ziel durch drei angeleitete Exkursionen in Stufe 3. In Begleitung der Übungsleitung sollen die Teilnehmenden neue Bewegungsangebote kennenlernen, die im kommunalen Umfeld bereits bestehen. Durch die Anwesenheit der Übungsleitung sowie

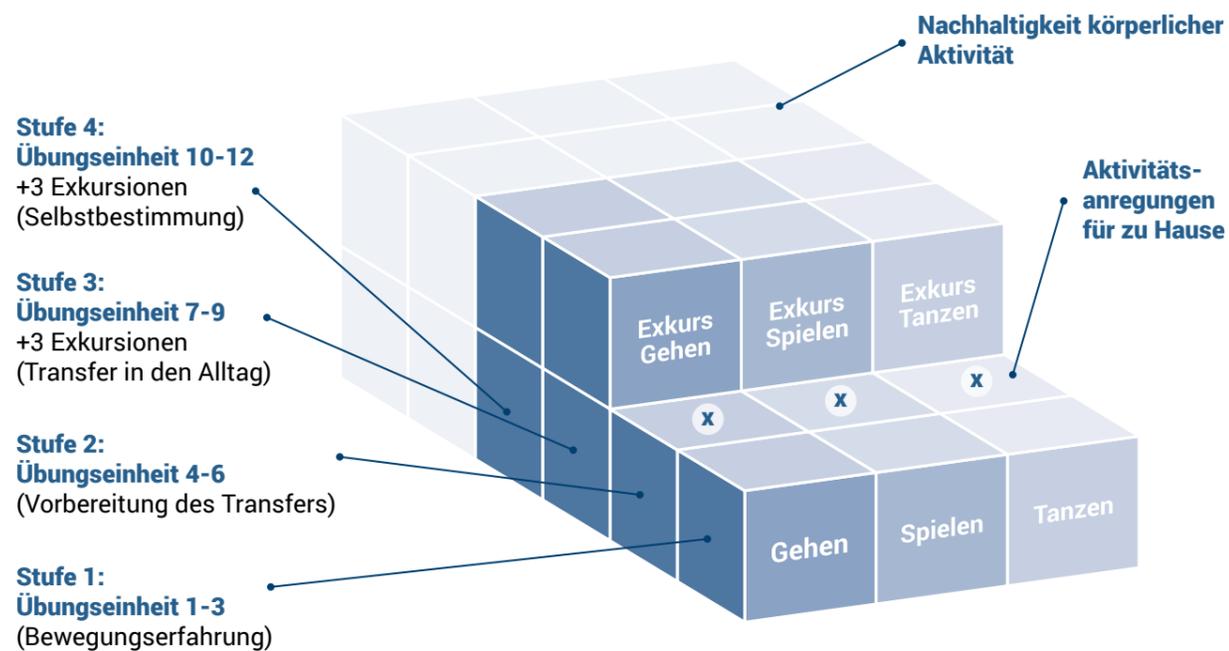


Abbildung 3:
Aufbau des Bewegungsprogramms GESTALT-kompakt (Streber & Fleuren, 2019)

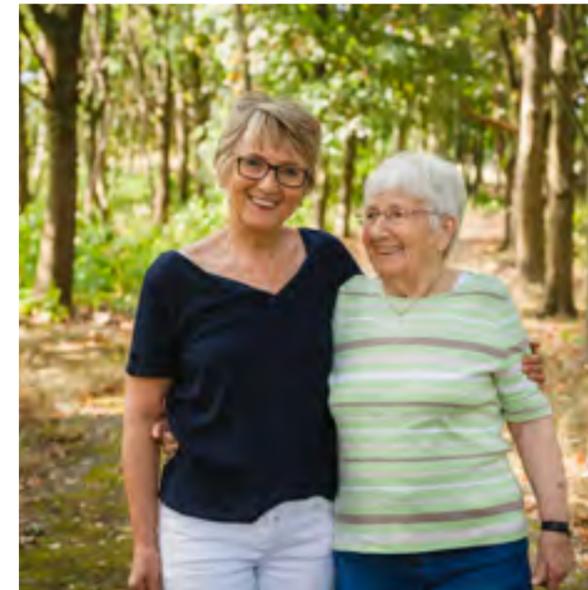
der Gruppe, werden die Zugangsbarrieren abgebaut und es ist möglich einmal unverbindlich in neue Angebote hineinzuschauen. In Stufe 4 sollen die Teilnehmer*innen dann eigene Exkursionen planen und durchführen. Ihre Erfahrungen werden wiederum im Rahmen der Übungseinheiten thematisiert.

Die Ergebnisse der Evaluation des Modellprojekts GESTALT deuten an, dass sich das ganzheitliche Bewegungsprogramm positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit der Teilnehmer*innen, darunter besonders auf das Kurzzeit- und Arbeitsgedäch-

nis, ausgewirkt hat (Streber, Abu-Omar, Wolff, & Rütten, 2014).

Das Ziel ist die langfristige Bindung an körperliche Aktivität, auch über die Teilnahme am GESTALT-kompakt-Angebot hinaus.

Erreichung neuer Zielgruppen und Reduzierung gesundheitlicher Ungleichheiten



psychosoziale Aktivität) mit einer sozialen Benachteiligung der Älteren einher. Soziale Benachteiligung bezieht sich auf **vermeidbare Ungleichheiten in den Ausgangsbedingungen** persönlicher, sozialer und ökonomischer Entwicklungen und damit verbundenen gesundheitlichen Auswirkungen auf das Leben von Menschen, die diese selbst nicht oder kaum beeinflussen können (Mielck & Helmert, 2012). So gelten insbesondere ein geringeres Einkommen, ein niedriger beruflicher Status und eine niedrige (Schul-) Bildung als Indikatoren für soziale Benachteiligung (Richter & Hurrelmann, 2009).

Durch die demographische Entwicklung und die Zunahme an Älteren in der Gesellschaft (Statistisches Bundesamt, 2015), steigt die Bedeutung für ein **zielgruppengerechtes Präventionsprogramm**.

Die Zielgruppe des GESTALT-Programms sind **ältere Erwachsene (60 Jahre oder älter)**, die ein erhöhtes Risiko für eine Demenzerkrankung aufweisen (d.h. die **mehrere Risikofaktoren** besitzen), bei denen aber **noch keine demenzielle Erkrankung diagnostiziert** worden ist. Studien zufolge erhöhen Faktoren wie Bluthochdruck, körperliche Inaktivität und soziale Isolation das Risiko an Demenz zu erkranken (Daviglius et al., 2010; Polidori, Nelles, & Pientka, 2010; Deckers et al., 2015). Oft gehen diese erhöhten lebensstilbedingten Risikofaktoren (z. B. Ernährungs-, Bewegungs- und Suchtverhalten,

Das GESTALT-Programm setzt bei der körperlichen Aktivität der Älteren an, da sich diese mit steigendem Alter tendenziell weniger bewegen (Rütten, Abu-Omar, Lampert, & Ziese, 2005). Ein niedriger sozioökonomischer Status begünstigt diese Verhaltensweise zusätzlich (World Health Organization, 2013). Daher adressiert GESTALT gezielt Wenig- und Nicht-Beweger*innen, die durch bestehende Angebote nur unzureichend angesprochen werden. Diese Personengruppe **profitiert bereits von verhältnismäßig wenig körperlicher Aktivität** (Rütten & Pfeifer, 2017).

Integrierte Bewegungsberatung

In Ergänzung zu dem gruppenbasierten Bewegungsprogramm werden zusätzlich Informationen über die **Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit** sowie der Möglichkeiten für mehr körperliche Aktivität im Alltag vermittelt. Diese Bewegungsberatung soll dazu dienen, die Teilnehmer*innen langfristig an das gesteigerte Aktivitätsniveau bzw. die neu aufgenommenen Aktivitäten zu binden.

Die Hauptinhalte sind

- Barrieren-Management,
- Belohnungsstrategien,
- Zielsetzungstraining,
- Wissensvermittlung und Wissenstransfer in den Alltag.



Kennenlernen von Bewegungsräumen und -angeboten im Umfeld

Im Rahmen des GESTALT-Bewegungsprogramms werden Exkursionen zu bereits bestehenden wohnortnahen Bewegungsangeboten durchgeführt. Auch hier sollen die **Bewegungsfelder Gehen, Spielen und Tanzen** adressiert werden.

Drei Exkursionen finden unter Beteiligung der GESTALT-Übungsleitung statt. Auf diese Weise soll ein Rahmen geschaffen werden, in dem die **Angebote unverbindlich und niedrigschwellig** ausprobiert werden können. Die Aufnahme neuer Bewegungsaktivitäten soll dadurch erleichtert werden. Es ist auch möglich die Übungsleitung eines anderen Angebots einzuladen, sodass die GESTALT-Teilnehmer*innen in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Drei weitere Exkursionen sollen von den Teilnehmer*innen in Eigenregie organisiert und besucht werden.

Über die Hälfte der Teilnehmer*innen (60,5%) aus dem GESTALT-kompakt Modellprojekt haben durch die Beteiligung am Bewegungsprogramm GESTALT-kompakt **neue Aktivitäten aufgenommen**, die sie vorher noch nicht durchgeführt haben (Streber et al., 2014). Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Exkursionen sowie die integrierte Bewegungsberatung die Aufnahme neuer Aktivitäten, und somit einen aktiven Lebensstil, fördern.

GESTALT-kompakt im Überblick:

- Evidenzbasiertes Bewegungsprogramm zur Demenzprävention
- Gruppenbasiert, 12 Einheiten zu je 90 Minuten
- Kombiniert unterschiedliche Bewegungsformen mit sozialen und kognitiven Anreizen
- Für Personen konzipiert, die bislang wenig körperlich aktiv sind. Teilnehmer*innen werden nicht überfordert
- Integrierte Bewegungsberatung für die Teilnehmer*innen
- Zusätzliche Exkursionen zu bereits bestehenden Angeboten im Wohnumfeld der Teilnehmer*innen

Projekt zur Implementierung des GESTALT-Bewegungsprogramms

Der Transfer des **GESTALT-Bewegungsprogramms in die kommunale Präventionspraxis** sollte durch ein Projekt begleitet werden, in dessen Rahmen die kommunalen Strukturen zur Prävention und Bewegungsförderung aufgebaut oder angepasst werden, um das Bewegungsangebot **nachhaltig zu verankern**.

Eine zentrale Koordinierungsstelle, die z. B. bei der Kommune angesiedelt ist, organisiert den Transfer des Bewegungsprogramms in die Präventionspraxis. Zu den Aufgaben gehören die Öffentlichkeitsarbeit, Gewinnung von Übungsleitungen, Management und Koordination von Interessent*innen für die Kurse sowie die Vernetzung lokaler Akteure.

Zentraler Ansatz für die Vernetzung ist ein **partizipativer Planungsansatz** (die Kooperative Planung), bei dem die unterschiedlichen Perspektiven von Präventionsanbietern vor Ort, politischen Entscheidungsträger*innen, Vertreter*innen der Wissenschaft sowie Repräsentant*innen der Zielgruppe berücksichtigt werden.

Die Besonderheit von Beteiligungsansätzen liegt in der Möglichkeit zur aktiven Partizipation aller Akteure im Rahmen der Planungsgruppensitzungen. Die Teilnehmer*innen entwickeln gemeinsame Visionen und Ziele, diskutieren über Zugangswege zur Zielgruppe und Strategien für eine nachhaltige Verankerung des GESTALT-Programms in der Kommune.



Dabei werden Fragen diskutiert wie:

- Wer ist in der Lage GESTALT-Kurse anzubieten?
- Wie kann sichergestellt werden, dass vor allem Ältere, die sich noch nicht ausreichend bewegen, erreicht werden?
- Wie müssen die Bewegungskurse gestaltet werden, damit sie für die Interessent*innen erschwinglich sind?
- Welche Möglichkeiten zur Finanzierung gibt es (für die GESTALT-Kurse bzw. die Koordinierungsstelle, z. B. nach einer Förderphase)?
- Welche Strukturen benötigt es, um GESTALT langfristig in der Kommune zu verankern (bezogen auf das Bewegungsprogramm und die aufgebauten Strukturen/Koordination)?



Wright, Block und von Unger (2008) haben zur Beurteilung des Grads der Beteiligung ein Stufenmodell entwickelt, das auch hier verdeutlichen soll, wie Partizipation im Rahmen der kooperativen Planung verstanden wird.

Demnach wird erst von **Partizipation** gesprochen, wenn den Teilnehmer*innen in den Entscheidungsprozessen **ein Mitbestimmungsrecht** zukommt. Die Organisation der kooperativen Planung geht noch ein Stück weiter, indem Verantwortlichkeiten für die unterschiedlichen Aufgaben und Maßnahmen unter den Teilnehmer*innen der kooperativen Planungsgruppe aufgeteilt werden sollen. Das Produkt der Planungen ist dann ein Maßnahmen- bzw. Umsetzungsplan, in dem die weiteren Schritte, Verantwort-

lichkeiten und zeitliche Rahmen dokumentiert sind. Auf diese Weise verteilt sich der Arbeitsaufwand idealerweise auf unterschiedliche Personen, wobei der Handlungs- und Gestaltungsspielraum erhöht wird. Im Sinne des Modells von Wright und Kollegen (2008) kann die Beteiligung der Akteure im Rahmen der kooperativen Planung als sehr hoch eingeschätzt werden und je nach Umsetzung, zwischen der höchsten und zweithöchsten Stufe verortet werden.

Der Ansatz der **kooperativen Planung** leistet einen **wichtigen Beitrag zur Öffnung von Strukturen**, nicht nur in Politik und Verwaltung, sondern auch in Sportvereinen und bei Präventionsanbietern.

9. Selbstorganisation	Geht über Partizipation hinaus
8. Entscheidungsmacht	
7. Teilweise Entscheidungskompetenz	Partizipation
6. Mitbestimmung	
5. Einbeziehung	
4. Anhörung	Vorstufe der Partizipation
3. Information	
2. Anweisung	
1. Instrumentalisieren	Nicht-Partizipation

Abbildung 4: Stufen der Partizipation nach Wright et al. (2008).

Dauerhafte Verankerung des GESTALT-Bewegungsprogramms

Ein zentrales Anliegen sollte es sein, GESTALT über die Dauer einer Projektförderung hinaus **in der kommunalen Präventionslandschaft zu etablieren**, um langfristig die Bewegungs- und Gesundheitschancen von Wenig- bzw. Nichtbeweger*innen zu verbessern. Hierzu sollten nicht nur die Bewegungskurse, sondern auch eine Koordinierungsstelle verstetigt werden. Auf die Bereitschaft zur dauerhaften Etablierung von GESTALT kann im Projektverlauf bereits frühzeitig hingearbeitet werden. Durch die Methode der kooperativen Planung werden u. a. **gezielt Entscheidungsträger*innen sowie Stakeholder*innen** aus der Präventionspraxis **eingebunden**, um über deren Beteiligung Zugang zu den Strukturen der Kommune und der Anbieter zu erhalten. Das langfristige Ziel besteht darin, personelle und finanzielle Ressourcen zu gewinnen, um die Aktivitäten rund um GESTALT aufrecht zu erhalten und z.B. auf weitere Stadtteile, Anbieter oder Zielgruppen auszuweiten.

Die Vernetzung von Übungsleitungen, kommunalen Akteur*innen und der koordinierenden Stelle sollte auch nach Abschluss der kooperativen Planung weiterverfolgt werden. Im Rahmen von Vernetzungstreffen oder Runden Tischen werden aktuelle Entwicklungen und Herausforderungen bei der Umsetzung des Bewegungsprogramms sichtbar und können lösungsorientiert diskutiert werden.

Dieser kontinuierliche Austausch wirkt sich positiv auf die Qualität, die Verstetigung und somit den Erfolg von GESTALT aus.



Umsetzung des GESTALT-Bewegungsprogramms

Im Folgenden gehen wir auf die wichtigsten Punkte bei der Planung eines GESTALT-Bewegungskurses ein. Grundsätzlich sollten **ausreichend personelle Ressourcen** zur Verfügung gestellt werden, damit ein Transfer in die Praxis im Sinne des GESTALT-

Ansatzes gelingen kann. Besondere Herausforderungen sind die Ansprache und das Erreichen der Zielgruppe sowie die Koordinierung von Übungsleitungen und Teilnehmer*innen.



Koordination und Organisation

Zur Umsetzung von GESTALT muss sich eine Organisation bzw. Institution finden, welche die koordinierende Funktion übernimmt.

Die Kernaufgaben der Projektkoordination lassen sich in die folgenden Bereiche aufteilen:

Koordination

Hierzu zählt die Gewinnung von Teilnehmer*innen für das GESTALT-Bewegungsprogramm aus der Zielgruppe, die Akquirierung geeigneter Übungsleitungen, die Organisation, Moderation und Dokumentation der kooperativen Planungssitzungen, die Kommunikation und Kooperation mit Projektpartner*innen sowie die Pflege des aufgebauten Netzwerks.

Netzwerkarbeit

Die Projektkoordinierung tritt mit (potentiellen) Kooperationspartner*innen und Multiplikator*innen in Kontakt und baut ein Netzwerk zur Realisierung der GESTALT-Kurse in der Kommune auf. Das Ziel ist, gesundheitsförderliche und bewegungsfreundliche Strukturen dauerhaft zu verankern. Darüber hinaus ist die oder der Koordinator*in für die Kommunikation innerhalb der Kommune zuständig.

Organisation der GESTALT-Bewegungskurse

Bei der Organisation der Bewegungskurse gibt es verschiedene Dinge zu beachten, die im Folgenden kurz dargestellt werden.

- Malteser Hilfsdienst
- Mehrgenerationenhäuser
- Private Präventionsanbieter
- Sportamt, Seniorenamt und/oder Gesundheitsamt
- Sportvereine
- Städtische Einrichtungen (Bürgertreffs/Begegnungszentren/Stadtteilzentren/ Kulturtreffs)
- Vereine zur Gesundheitsförderung
- Volkshochschulen (vhs)

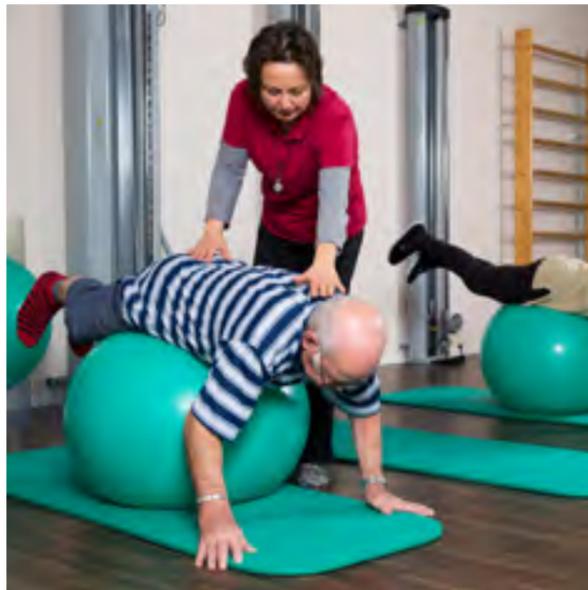
Wer kann das Bewegungsprogramm GESTALT anbieten

Für die Durchführung von GESTALT-Bewegungskursen benötigen Sie Partner aus der Präventionspraxis, die das GESTALT-Bewegungsprogramm in ihr Portfolio aufnehmen und die Kurse anbieten. Folgende Organisationen kommen hierfür in Frage, z. B.:

- Anbieter von Erwachsenenbildung
- Arbeiter-Samariter-Bund
- Arbeiterwohlfahrt
- Betriebliche Sport- und Freizeitanlagen
- Caritas
- Deutsches Rotes Kreuz
- Diakonie
- Einrichtungen des betreuten Wohnens
- Fitnessstudios
- Johanniter Unfallhilfe
- Kirchliche Einrichtungen
- Krankenkassen

Qualifikation der Übungsleiter*innen

Die Qualifikation der Übungsleitungen orientiert sich an den im Leitfaden Prävention formulierten Standards für die Durchführung von Präventionsangeboten (GKV-Spitzenverband, 2021). Sobald das GESTALT-kompakt Programm von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert ist, besteht die Möglichkeit Teilnahmegebühren zurückerstattet zu bekommen.



Die Anbieter von GESTALT-kompakt bekommen das GESTALT-Anbieter-Manual sowie das Manual für die Trainer*innen, inklusive der Unterlagen für die Übungsleitungen und Teilnehmenden, vom Department für Sportwissenschaft und Sport bereitgestellt. Übungsleiter*innen von GESTALT-kompakt sollten eine **fundierte Ausbildung** im Bereich des Sports **und mehrjährige Erfahrung** in der Arbeit mit älteren Erwachsenen haben. Zudem müssen Übungsleiter*innen vor der Durchführung eines GESTALT-Kurses eine entsprechende Schulung zum GESTALT-Bewegungsprogramm (angeboten durch das Department für Sportwissenschaft und Sport der FAU Erlangen-Nürnberg oder durch qualifizierte Übungsleitungen an bestehenden GESTALT-Standorten) absolviert haben. Auf diesem Wege wird die Qualität des Angebots sichergestellt.

Örtlichkeiten

Es sollte sichergestellt werden, dass das GESTALT-Programm möglichst wohnortnah für die Teilnehmenden angeboten wird. Das heißt, sie sollten in Lauf- oder Radfahr-Distanz und zusätzlich gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sein. Auf diese Weise entfallen lange Anfahrtswege und das Angebot wird niederschwelliger. Die Räumlichkeiten sollten zudem leicht zugänglich sein. Größere Hindernisse wie z. B. Treppen sind zu vermeiden. Im Winter ist es wichtig, dass die Zugangswege geräumt und sicher begehbar sind.

Kurszeiten

Die Uhrzeit des Kurses sollte an die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer*innen angepasst werden. Meist finden die Angebote unter der Woche am späteren Vormittag oder frühen Nachmittag statt. Es hat sich als günstig herausgestellt, die Kurse jeweils nach den Schulferien starten zu lassen.

Räumlichkeiten

Der Raum muss groß genug sein, so dass sich dort 10-15 Personen frei bewegen können. Zudem sollte eine gewisse Raumhöhe gegeben sein, so dass die Spiele mit Bällen und Luftballons durchgeführt werden können. Die Stunde mit dem Schwungtuch (Fallschirm) kann auch im Freien durchgeführt werden. Zudem sollte die Möglichkeit bestehen, ohne großes Umräumen oder Raumwechsel, einen Stuhlkreis für die Gesprächsteile zu bilden.

Materialien

Zur Durchführung des Bewegungsprogramms werden unterschiedliche Materialien, wie z. B. Bälle oder Stäbe, benötigt. Welche Materialien für eine Übungseinheit benötigt werden, sind im Manual für die Übungsleitungen festgelegt. Die folgende Liste gibt eine Übersicht, welche Gegenstände für die adäquate Durchführung des Bewegungsprogramms notwendig sind.

Für den Bewegungsteil

- Centstücke oder Bierdeckel (mind. 1 pro Person)
- Handtücher (1 pro Paar)
- Hütchen (zur Markierung) (je nach Raumgröße)
- Kartenspiel (1 pro Gruppe)
- Keulen oder PET-Flaschen als Hindernisse (je nach Raumgröße)
- Luftballons (2 pro Person)
- Material Parcours/Hindernisse (z. B. Matten, Bänke, Kästen, Seile, Wackelbrett ...)
- Musikanlage & CDs
- Reifen (1 pro Person + 5 Stück)
- Schwungtuch (Fallschirm) (1 pro Gruppe)
- Stäbe (1 pro Person)
- Tennisbälle (1 pro Person)
- Tennisringe (1 pro Person)
- Teppichfliesen (1 pro Person)
- Tischtennisbälle und Löffel (alternativ Tennisbälle und Speckbrett) (1 pro Paar)
- Verschiedene Bälle (Softbälle, Gymnastikbälle, Redondo-Bälle, ...) (mind. 1 pro Person)
- Zauberschnur (1 pro Gruppe)
- Zusatzmaterialien Parcours (z. B. Äste, Steine, Tannenzapfen, Blätter, ...)

Für die Bewegungsberatung

- Flipchartpapier (5-10 Blatt)
- Klebeband oder Tesafilm
- Leere Karten und Stifte für die Gruppenarbeiten (insg. ca. 100 Karten, 1 Stift pro Person)
- Namensschilder (1 pro Person)

Dokumente & Poster

(Vorlagen sind in den Unterlagen für die Übungsleiter*innen enthalten)

- Begriffskärtchen
- Bewegungstagebücher
- BORG-Skala (an der Wand anbringen und nach Möglichkeit hängen lassen)
- Namensspielkärtchen
- Teilnehmerliste
- Vorlagen für Flipchart-Gestaltung

Gewinnung von Teilnehmer*innen

Eine gute Öffentlichkeitsarbeit steigert allgemein die Sichtbarkeit des Bewegungsprogramms sowie des Begleitprojekts. Dies gilt sowohl für potentielle Teilnehmer*innen wie auch für Netzwerkpartner*innen oder innerhalb der Kommunalverwaltung.

Das Bewegungsprogramm soll einen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit leisten und adressiert gezielt Personengruppen, die durch bestehende Angebote bislang nicht angesprochen werden. Zugleich ist dieser Adressatenkreis meist nur schwer zu erreichen und für ein solches Angebot zu begeistern. Um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass Sie auch wirklich den Personenkreis ansprechen und erreichen, für den das Bewegungsprogramm konzipiert wurde (Personen ab 60 Jahren, die bislang nur unzureichend oder gar nicht körperlich aktiv sind und Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung aufweisen), empfiehlt es sich bei der Organisation bestimmte Dinge zu beachten:

1. Proaktive und reaktive Methoden zur Zielgruppenansprache

Um sozial-benachteiligte Personen und Wenig- bzw. Nicht-Beweger*innen zu erreichen, müssen die herkömmlich verwendeten Rekrutierungsmethoden oft erweitert und angepasst werden. Proaktive Strategien kennzeichnen sich dadurch aus, dass Personen direkt und persönlich angesprochen werden (McDonald, 1999). Besonders die aufsuchende persönliche Ansprache durch Personen, die bereits über ein **Vertrauensverhältnis** zu Personen aus den Zielgruppen verfügen, hat sich als erfolgreich herausgestellt (World Health Organization, 2013). Zudem ist es ratsam, Personen direkt und persönlich **in ihrem gewohnten Umfeld aufzusuchen** und anzusprechen. Auch können Multiplikator*innen (z. B. Seniorenbetreuer*innen, Mitarbeiter*innen einer Seniorenberatungsstelle) bzw. Peers (gehören selbst auch der Zielgruppe an), die das Programm kennen, eingesetzt werden, um andere Personen für das Angebot zu begeistern. Orte der persönlichen Ansprache können z. B. Seniorentreffs, religiöse Begegnungsstätten, Arztpraxen, Apotheken oder private und öffentliche Veranstaltungen sein. Zudem eignen sich gesellschaftliche Veranstaltungen und

öffentliche Informationsveranstaltungen als Türöffner (Bonevski et al., 2014; Lis, Reichert, Cosack, Billings, & Brown 2008).

Im Gegensatz dazu stehen reaktive Rekrutierungsstrategien, bei welchen die potentiellen Teilnehmer*innen über die Zeitung, Flyer oder Plakate von dem Projekt bzw. dem Bewegungsangebot erfahren und sich anschließend selbstständig melden müssen (Harris et al., 2003). Dies setzt eine hohe Eigeninitiative voraus. In jedem Falle ist es wichtig, der Heterogenität der Zielgruppe (Munimus, 2013) bei der Bewerbung von Bewegungsangeboten Rechnung zu tragen und die Bemühungen nicht allein auf ein Vorgehen, z. B. Flyer, zu beschränken. Es gilt, jeweils an den spezifischen Zielgruppenmerkmalen angepasste Strategien zu verfolgen.

2. Informationsveranstaltungen

Eine Informationsveranstaltung ist eine gute Möglichkeit, interessierte Personen vom Angebot zu überzeugen und ggf. bestehende Vorurteile und Ängste abzubauen. Solch eine Veranstaltung muss kostenlos und sehr niederschwellig sein. Die **Räumlichkeiten sind im Idealfall für die Älteren leicht zugänglich** (barrierefrei) und gut zu erreichen. Auch die Verknüpfung mit einem Angebot an Kaffee & Kuchen-Angebot oder ähnliche Anreize, können dabei helfen, die potentiellen Teilnehmer*innen für die Informationsveranstaltung zu gewinnen. Es sollte die Möglichkeit bestehen Fragen stellen zu können, die Übungsleiter*innen kennenzulernen und einen genauen Einblick in das Angebot zu bekommen. Auch eine Schnupperstunde kann sehr hilfreich sein. Entsprechende Flyer und Informationsmaterialien sollten auf ältere Erwachsene angepasst sein (siehe Unterpunkt Flyer) und zur Mitnahme bereitliegen. Sie können das **Bewegungsangebot auch im Rahmen extern organisierter Veranstaltungen bewerben**, sofern sich hierzu die Gelegenheit bietet. Hierfür ist eine Vernetzung mit Schlüsselpersonen, wie beispielsweise Seniorenvertreter*innen, Gemeindevorsteher*innen, Kirchenvertreter*innen oder Mitarbeiter*innen von Stadtteil- und Begegnungszentren sowie Seniorenbüros wichtig (Lis et al., 2008).



Zusätzlich können Sie im Rahmen bereits bestehenden Gruppen, wie z. B. informelle Gruppen unter Freunden und Nachbarn, organisierte Gruppen wie religiöse Vereinigungen oder Gruppen der örtlichen Gesundheitsämter, Seniorentreffs und Stadtteilzentren (Lis et al., 2008), mit älteren Menschen in Kontakt kommen.

3. Flyer

Flyer sind eine gute Ergänzung zur persönlichen Ansprache und Projektvorstellungen im Rahmen von Veranstaltungen, können diese aber nicht ersetzen. Der Flyer erinnert an das Gespräch und beinhaltet die wichtigsten Informationen (Kurzbeschreibung, Ort, Datum, Uhrzeit, Anfahrt, Kontakt, Name Übungsleitung) zum Nachlesen. Dabei sollten die Flyer an die Bedürfnisse der älteren Erwachsenen angepasst sein, d.h. eine größere Schriftgröße, leserliche Farben und Schriftarten (Kontraste), einfache und klare Strukturierung. Bei der Erstellung der Materialien ist auf eine feinfühligere Wortwahl zu achten (Bonevski et al., 2014).

4. Anmeldung

Die Anmeldung für die GESTALT-Bewegungskurse sollte zentral organisiert sein. Interessent*innen wenden sich an eine Koordinierungsstelle, die in einen passenden GESTALT-Kurs vermittelt. Dadurch wird der Zugang niederschwelliger gestaltet.

Es hat sich bewährt bei der Anmeldung nach den aktuellen sportlichen oder körperlichen Aktivitäten der Interessent*innen zu **Fragen, um direkt die Eignung** für die Teilnahme am GESTALT-Bewegungsprogramm **festzustellen**. Das Programm wurde für ältere Personen entwickelt, die sich wenig oder gar nicht bewegen. Nehmen zu viele bereits aktive Personen am Programm teil, müssten die Übungsleiter*innen die Inhalte auf die Aktiveren anpassen, damit diese sich nicht langweilen. Dies geht aber zu Kosten der Wenig- und Nicht-Beweger*innen, für welche das Angebot geschaffen wurde. Zudem kann gefragt werden, ob die jeweiligen Interessent*innen von der Reduzierung der Teilnahmegebühren Gebrauch machen möchte. So kommt man ins Gespräch und kann eher einschätzen, ob die Person zur Zielgruppe der sozial Benachteiligten gehört oder nicht. Stellt sich heraus, dass die Person nicht in die Adressatengruppe des Bewegungsprogramms fällt, können Sie auf bereits bestehende Angebote verweisen, die besser geeignet wären. Wichtig ist: es müssen nicht alle Kriterien erfüllt sein um an einem GESTALT-Kurs

teilnehmen zu können. Da es sich um einen Bewegungskurs handelt, ist das Kriterium der körperlichen Aktivität am wichtigsten.

Gute Erfahrungen gab es bei bestehenden GESTALT-Standorten auch mit dem **Führen einer Warteliste**. Alle Interessent*innen, die keinen Platz bekommen haben, werden in einer Liste erfasst (inklusive ihrem „Aktivitätslevel“ und dem Wunsch auf Reduzierung der Teilnahmegebühr). Wenige Wochen vor Start des Angebots werden die Interessent*innen dann informiert, ob sie am Angebot teilnehmen können oder nicht. Auch für die Planung neuer GESTALT-Bewegungskurse ist ein Überblick über die Nachfrage und die Zusammensetzung der Interessent*innen wichtig.

5. Reduzierte Teilnahmegebühr für Personen aus der Zielgruppe

Um gezielt **sozial benachteiligte Personengruppen** und Personen mit niedrigem Einkommen für den Kurs gewinnen zu können, sollte das Angebot entweder **sehr kostengünstig** angeboten werden **oder eine Befreiung bzw. Staffelung** von den Kursgebühren möglich sein. Es ist nicht sinnvoll, das Angebot komplett kostenfrei anzubieten. Oft wird das Angebot dann nicht regelmäßig wahrgenommen (nach dem Motto: „Was nichts kostet,

ist nichts wert“). Es empfiehlt sich aber eine Befreiung bzw. Staffelung der Kursgebühren zu ermöglichen. Dabei muss sichergestellt sein, dass betroffene Personen nicht stigmatisiert werden. So sollten Gespräche über die finanzielle Situation der Teilnehmer*innen im persönlichen Austausch stattfinden. Ansprechpartner*in kann die Koordination oder die Übungsleitung sein. Für die Gleichheit unter den Teilnehmer*innen empfiehlt sich eine **Staffelung der Kursbeiträge** (z. B. 80 - 60 - 40 - 20 - 0 €) **nach dem Netto-Einkommen/Rentenbescheid** der Teilnehmer*innen (für alleinstehende Personen und für Paare gesondert). Die Aufgabe der Koordinierungsstelle ist es, die möglichen Optionen für eine Reduzierung zu prüfen. Wenn das Bewegungsprogramm durch ein Projekt zur Implementierung begleitet wird, ist die Reduzierung von Gebühren eine zentrale Frage in der kooperativen Planungsgruppe.





Umsetzung eines Projekts zur Implementierung des GESTALT-Bewegungsprogramms

Das Projekt zur Implementierung eines GESTALT-Bewegungsprogramms bildet die Klammer zwischen der Planung der Kursangebote und dem Aufbau nachhaltiger kommunaler Strukturen. Um Netzwerkstrukturen in der Kommune aufzubauen, Ressourcen zu bündeln und **GESTALT dauerhaft zu verankern**, benötigt es eine Person, die als Koordinator*in die Leitung der Aktivitäten übernimmt. Das Kernelement für eine systematische Planung und Verstärkung in der Kommune ist die kooperative Planung. Darunter wird ein moderiertes und systematisiertes Beteiligungsverfahren verstanden, das lokale Akteure in die Planung und Umsetzung von Interventionen einbezieht (Rütten, 1997; Rütten, 2001; Gelius et al., 2021).

Findungsphase & Vorbereitungsphase (Assessment)

Nachdem die ersten Informationen über das GESTALT-Bewegungsprogramm gesammelt wurden, die Bedarfslage klar ist, die Voraussetzungen für eine Umsetzung von GESTALT geprüft wurden und eine Förderung für die Projektumsetzung gefunden wurde, stehen die ersten Schritte der konkreten Planung an. In einem ersten Schritt sollten die Gegebenheiten

vor Ort genauer betrachtet werden. Wer kommt für eine Kooperation in Frage? Welche Strukturen können für die Umsetzung von GESTALT genutzt werden? Im Folgenden finden Sie eine Hilfestellung, wie Sie sich diesen Fragen nähern können.

Vorhandene Daten und Dokumente zur Zielgruppe nutzen

Zu Beginn sollten so viele Informationen wie möglich über die Zielgruppe und Ihre Kommune gesammelt und ausgewertet werden. Hierbei helfen zwei Ansätze:

a) Politikfeldanalyse

Die sogenannte Politikfeldanalyse hilft dabei potentielle Kooperationspartner*innen zu identifizieren (Rütten, Wolff et al. 2021). Ziel ist es einen Überblick zu erhalten, welche Institutionen, Initiativen und Akteur*innen in den relevanten Themengebieten, GESTALT betreffend, tätig sind. Die Recherche kann dabei z. B. die Bereiche Senior*innen, Prävention und Gesundheitsförderung Älterer, Gesundheitliche Chancengleichheit, Demenz oder körperliche Aktivität thematisieren (Rütten, Wolff et al. 2021). Die Ergebnisse der Politikfeldanalyse können genutzt

werden um zu entscheiden, welche Akteur*innen ins Boot geholt werden sollen um die kooperative Planungsgruppe zu bereichern. Am zielführendsten ist es die Akteure direkt persönlich anzusprechen. Ein solches Gespräch vereinfacht es die Bedeutung des Projekts herauszustellen und erhöht die Bereitschaft einer aktiven Teilnahme.

Im Rahmen des BIG-Projekts wurde eine Liste erarbeitet, die auch für das GESTALT-Projekt gelten kann und eine erste Orientierung für die Recherche bietet (Rütten, Wolff et al. 2021):

- (Bürger-)Stiftungen
- Bürgertreffs
- Gesundheitsämter
- Kirchen
- Krankenkassen
- Mehrgenerationenhäuser
- Parteien
- Private Initiativen zur Förderung sozial Benachteiligter
- Selbsthilfegruppen
- Soroptimistinnen, Rotary und Lions Club
- Soziale Stadt
- Sportvereine (z. B. mit Gesundheitssportabteilung)
- Städtische Einrichtungen
- Übungsleiter*innen von Sportvereinen
- Unabhängige Patientenberatung
- Vereine zur Gesundheitsförderung
- Volkshochschulen
- Wohlfahrtsverbände (Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt)

Neben den im Rahmen der Politikfeldanalyse recherchierten Akteur*innen kann es sinnvoll sein auch wissenschaftliche Perspektiven einzubeziehen. Folgende Einrichtungen kommen in Frage:

- Sportwissenschaftliche Institutionen
- Gesundheitswissenschaftliche Institutionen
- Sozialwissenschaftliche Institutionen
- Politikwissenschaftliche Institutionen
- Public Health Institutionen
- Einzelpersonen

Der Kreis an Kooperationspartner*innen kann im Rahmen der ersten Planungssitzungen erweitert werden. Innerhalb der Planungstreffen kann gemeinsam diskutiert werden, ob alle Perspektiven ausreichend berücksichtigt sind oder ob Expertise fehlt. Wichtig ist, im Vorfeld noch einmal zu verdeutlichen, warum die unterschiedlichen Akteursgruppen für das Gelingen von Bedeutung sind. Politische und strategische Entscheidungsträger*innen sind bspw. für die institutionelle Verankerung in städtischen oder kommunalen Verwaltungsstrukturen wichtig. Präventionsanbieter können ein dauerhaftes Angebot von GESTALT-Kursen sichern. Zielgruppenvertreter*innen erleichtern den Zugang zur Zielgruppe, wissenschaftliche Partner*innen können die Prozessplanung sowie die Evaluation bereichern und Teilnehmende aus den Bewegungskursen transportieren die Bedürfnisse und Meinungen der Älteren in dieses Planungsgremium.

Bei der Entscheidung inwiefern die Planungsgruppe erweitert wird, sollte partizipativ vorgegangen werden und in der kooperativen Planungsgruppe gemeinschaftlich entschieden werden.

Insbesondere für die Verstetigung des Bewegungsprogramms und der aufgebauten Strukturen ist ein stabiles und aktives Netzwerk, das ressort- und sektorenübergreifend ausgerichtet ist, entscheidend.

Durchführung einer Politikfeldanalyse:

Zu Beginn kann eine Dokumentenanalyse dabei helfen eine erste Übersicht über die kommunalen Akteure zu bekommen. Hierbei ist eine Recherche im Internet nach Adressen und Verzeichnissen oder gedruckten Broschüren und Übersichten, die in Ihrer Gemeinde oder Stadt zur Verfügung stehen, zielführend. Vielleicht gibt es auch eine Art Gesundheitswegweiser, wie ihn bspw. die Kommune Berlin-Lichtenberg aufgelegt hat ¹.

In einem weiteren Schritt können zusätzliche Informationen über Expert*inneninterviews eingeholt werden. In der Regel kennen sich diese bestens aus und können wichtige Akteure aus den Bereichen Gesundheitsförderung/Prävention, Bewegungsförderung, Senioren und anderen Richtungen, direkt benennen. Vielleicht werden auch Personen aus Arbeitsfeldern genannt, an die bislang noch nicht gedacht wurde. Um ein möglichst vielfältiges Bild zu bekommen, bietet es sich an, mehr als nur ein*e Expert*in zu befragen. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Interviewpartner*in aus unterschiedlichen Bereichen stammen.

Die Ergebnisse dieser Analyse bilden eine wichtige Grundlage für die Zusammensetzung der kooperativen Planungsgruppe. Erst wenn die potentiellen Kooperationspartner*innen bekannt sind kann entschieden werden, wer für die Umsetzung von

GESTALT besonders wertvoll ist und wer Interesse an einer Beteiligung haben könnte.

b) Analyse der Lebensverhältnisse der Älteren

Im Fokus steht die Frage, welche Bedingungen geschaffen sein müssen, damit das Bewegungsprogramm erfolgreich etabliert werden kann. Hierbei sind Fragen der Erreichbarkeit gleichermaßen zu berücksichtigen wie eine bedarfsgerechte Gestaltung der Kursgebühren. In ländlichen Räumen ist es mitunter schwieriger ein Angebot wohnortnah anzubieten als in urbanen Gegenden mit einer höheren Bevölkerungsdichte. Daher sind Fragen zur Mobilität der potentiellen Teilnehmer*innen einzubeziehen und später in der kooperativen Planungsgruppe zu diskutieren (z. B. ein Transfer (Bürgerbus) zum Bewegungsangebot). Auch die Gestaltung der Kursgebühren ist ein wichtiger Faktor für die Zielgruppen-erreichung. Mögliche Konzepte, Kursgebühren im Bedarfsfall teilweise oder ganz erlassen zu können, sollten in der Planungsgruppe erarbeitet werden.

Durchführung des kooperativen Planungsprozesses

Die unterschiedlichen Perspektiven der Akteur*innen, die im Rahmen der Politikfeldanalyse identifiziert wurden, sowie die der Vertreter*innen aus der Zielgruppe sind für die Planung und konkrete Umsetzung sehr wichtig. Die kooperative Planung beginnt mit einem Brainstorming über die vorhandenen Wünsche und Visionen der Teilnehmer*innen der Planungsgruppe, aus denen im weiteren Verlauf die tatsächlich realisierbaren



Ziele und Maßnahmen abgeleitet werden (Rütten, Wolff et al. 2021).

Ganz konkret liegt es in der Verantwortung der kooperativen Planungsgruppe, z. B.

- Strategien zu entwickeln, auf welchen Wegen die Adressat*innen des Bewegungsprogramms erreicht werden können (z. B. Flyer, Infoveranstaltungen, Zeitungsartikel, persönliche Ansprache) und welche Netzwerkpartner*innen es benötigt, um eine zielgruppengerechte Ansprache zu realisieren
- Die Umsetzung der GESTALT-Bewegungskurse vorzubereiten, indem geeignete Übungsleitungen bzw. kooperierende Organisationen sowie Räumlichkeiten gefunden werden
- Die Verstetigung von GESTALT sicherzustellen, indem die Durchführung der Bewegungskurse und deren Koordinierung langfristig gesichert ist. Hierzu gehört auch die Diskussion, welche Bedürfnisse der Zielgruppe berücksichtigt werden müssen (z. B. Rückerstattung oder Erlass von

Teilnahmegebühren, Erreichbarkeit der Angebote) und welche Ansatzpunkte es hierfür gibt

- Die Organisation und Verteilung der entsprechenden Aufgaben. In manchen Fällen kann es hilfreich sein, Arbeitsgruppen zu bilden
- Eine gemeinsame Strategie und Perspektive für das entstandene Netzwerk zu entwickeln (was passiert, wenn ein GESTALT-Projekt nicht mehr gefördert wird)

Eine Übersicht zu möglichen Inhalten der jeweiligen Planungssitzungen findet sich im Anhang zum Ablauf der kooperativen Planung. Als Ergebnis aus dieser Phase sollten konkrete Maßnahmenkataloge resultieren, in denen die verschiedenen Umsetzungsschritte mit den Verantwortlichkeiten für jede Aufgabe dokumentiert sind. Zudem werden Zeithorizonte und gegebenenfalls Indikatoren festgelegt. Der Maßnahmenkatalog wird damit zum Steuerungsinstrument für die Umsetzung des GESTALT-Bewegungsprogramms im kommunalen Setting. Ein sehr detaillierter Umsetzungsplan könnte folgendermaßen aussehen:

Maßnahmenkatalog zur Etablierung von GESTALT

Ziel	Maßnahmen	Umsetzungsschritte	Verantwortlichkeiten	Zeitraum	Indikatoren

Abbildung 5: Beispiel für einen Maßnahmenkatalog



Die Kategorien können aber auf die Bedarfe des Projekts angepasst werden (z. B. indem Kategorien gestrichen werden). Wichtig ist aber in jedem Fall die Maßnahmen sowie die Verantwortlichkeiten und einen definierten Zeitraum für die Umsetzung festzuhalten. **Die Nutzung einer solchen Matrix hat mehrere Vorteile.** Zum einen legt sie verbindlich fest, wer welche Aufgaben, bis zu welchem Zeitpunkt, zu erledigen hat. Missverständnisse, wer für eine Aufgabe verantwortlich ist, können dadurch vermieden werden und das Verantwortungsgefühl der Mitglieder*innen der Planungsgruppe, das Bewegungsprogramm erfolgreich zu realisieren, steigt. Darüber hinaus wird der oder die Koordinator*in durch eine Verteilung der Aufgaben entlastet, so dass sich Zeitfenster für andere organisatorische Aufgaben rund um das Bewegungsprogramm ergeben. Der Maßnahmenkatalog leistet zudem einen Beitrag zum Qualitätsmanagement des Projekts, indem er die Aktivitäten nachvollziehbar dokumentiert.

Organisation der kooperativen Planung

Um einen guten Start in den Prozess der kooperativen Planung zu schaffen, sollten einige Punkte im Vorhinein bedacht werden:

Gruppengröße, Terminfindung und Einladung zur kooperativen Planung

Die optimale Größe für die Planungsgruppe liegt zwischen acht und 15 Personen. Am besten eignet sich die persönliche Ansprache, um Mitstreiter*innen für das Projektvorhaben zu gewinnen. Gehen Sie aktiv auf potenzielle Teilnehmer*innen zu, um sie über GESTALT zu informieren und eine Einladung an der kooperativen Planung auszusprechen. Bei der Terminfindung kann eine Abfrage mehrerer Zeitpunkte (z. B. über Doodle) hilfreich sein, um mit möglichst vielen Personen einen gemeinsamen Termin zu finden. Sobald dieser dann feststeht, sollte die Einladung postalisch oder per E-Mail versendet werden. Wichtig: Bis wann eine Rückmeldung auf die Einladung erwartet wird, sollte terminiert werden. Bei fehlenden Antworten empfiehlt es sich, noch einmal telefonisch nachzuhaken um an die Abstimmung zu erinnern.

Wo findet die Sitzung statt?

Zum einen sollte ein zentraler und für alle Beteiligten gut erreichbarer Ort gewählt werden. Zum anderen ist auf eine gute Diskussionsatmosphäre zu achten. Die Teilnehmer*innen sollten sich gegenseitig gut sehen können, z. B. an einem großen Tisch oder in einem Kreis sitzend. Getränke und kleine Snacks bringen zusätzlich die Wertschätzung der Teilnahme zum Ausdruck.

Inhalte und Verantwortlichkeiten

In der Einladung sollte über die bevorstehenden Inhalte informiert werden. Erstellen Sie hierzu eine Tagesordnung und bieten Sie den Teilnehmer*innen die Gelegenheit, auch eigene Tagesordnungspunkte einzubringen. Dies sollte in jede Planungssitzung so gehandhabt werden. Vor jeder Sitzung ist eine Festlegung der Verantwortlichkeiten für die Moderation sowie die Führung des Protokolls notwendig (Rütten, Wolff et al. 2021).

Ablauf einer kooperativen Planungssitzung

Schwerpunktmäßig werden im Rahmen der Planungstreffen die folgenden Themen im Fokus stehen:

Entwicklung gemeinsamer Ziele und Strategien für die Umsetzung

Entwicklung von Zugangswegen zur Zielgruppe

Entwicklung von Strategien zur Verstärkung

Abbildung 6: Thematische Schwerpunkte im Zuge einer kooperativen Planung

Eine detaillierte Übersicht über die Ziele und Vorgehensweise einer jeden kooperativen Planungssitzung findet sich im Anhang zum Ablauf der kooperativen Planung.

Im Folgenden wird der Ablauf einer ersten Planungssitzung veranschaulicht (Rütten, Wolff et al. 2021):

- **Vorstellungsrunde:** Jeder stellt sich mit Namen, Institution und der Motivation für die Beteiligung vor. Wenn in späteren Sitzungen neue Partner hinzukommen, wird die Vorstellungsrunde wiederholt.
- **Kurzvorstellung des GESTALT-Bewegungsprogramms und der Ziele:** Es sollten zusammenfassend der Plan zur Umsetzung, das GESTALT-Programm, und seine Besonderheiten vorgestellt werden (Wenn in späteren Sitzungen neue Partner

hinzukommen, werden Projekt und Programm erneut kurz vorgestellt. Dies kann auch in einem persönlichen Gespräch zwischen Koordinator*in und Netzwerpartner*in geschehen).

- **Ideensammlung & Priorisierung:** Zu Beginn der kooperativen Planungsphase ist es wichtig, dass alle Beteiligten eine gemeinsame Vision entwickeln und ein Verständnis davon haben, was das übergeordnete Ziel sein soll. Eine erste Ideensammlung bietet den Teilnehmenden die Chance, eigene Ideen und Visionen einzubringen. Dabei kann es passieren, dass die Beteiligten auch Einzelinteressen nennen. Nachdem die verschiedenen Ideen gesammelt wurden (z. B. an einem Whiteboard oder an einem Flipchart), werden diese diskutiert und priorisiert. Die Entscheidung darüber, welche Ziele besonders wichtig für den Erfolg von GESTALT sind, wird gemeinschaftlich getroffen. Im Zuge dessen können und sollten auch Visionen und Langzeitperspektiven formuliert werden.
 - **Maßnahmen & Organisation zu dem jeweils aktuellen Themenfeld:** Wenn sich aus den formulierten und abgestimmten Zielen bereits konkrete Aufgaben ableiten lassen, werden diese in der Planungsgruppe verteilt. Dabei ist es wichtig möglichst präzise vorzugehen und zu definieren, wer was bis wann erledigen wird. Dies stellt eine gewisse Verbindlichkeit, und die Verschriftlichung dient zugleich der Dokumentation der einzelnen Prozessschritte. Zeitgleich stellt es eine Herausforderung dar, die Teilnehmenden dazu zu bewegen, aktiv Aufgaben zu übernehmen. Daher sollten die Aufgabenpakete nicht zu umfangreich sein.
 - **Terminfestlegung:** Festlegung des nächsten Termins. Zunächst in einem zeitlichen Abstand von 6-8 Wochen. Später seltener.
- Die Ferienzeiten des jeweiligen Bundeslandes sollten berücksichtigt werden, damit die Beteiligung möglichst hoch ist.



Moderation der kooperativen Planung

Vor Beginn des kooperativen Planungsprozesses sollte die Frage geklärt werden, wer die Planungstreffen leiten soll. Die Moderation stellt sicher, dass alle Tagesordnungspunkte behandelt werden. Sie achtet auf die verfügbare Zeit, stellt sicher, dass alle Teilnehmenden die Möglichkeit haben zu Wort zu kommen und reagiert auf Dynamiken innerhalb der Gruppe. Insbesondere wenn Teilnehmende aus den Bewegungskursen in die Planungstreffen eingebunden sind ist es wichtig darauf zu achten, dass eine **positive und konstruktive Gesprächsatmosphäre** hergestellt wird, in der alle Meinungen gleichermaßen gehört und alle Teilnehmenden gleichermaßen wertgeschätzt werden. Das Ziel ist eine Kooperation auf Augenhöhe herzustellen. Dabei sollte ein Gleichgewicht zwischen den unterschiedlichen Perspektiven hergestellt werden (Rütten, Wolff et al. 2021). Eine gut moderierte und offene Diskussionskultur ist wichtig für den Austausch zwischen den Akteur*innen. Zudem visualisiert und dokumentiert sie die Ergebnisse z. B. an einem Whiteboard oder Flipchart. Durch die Vielfalt der Aufgaben werden an die Moderation hohe Anforderungen gestellt.

Die Aufgabe der Moderation kann entweder durch die Projektkoordination bzw. eine*n Netzwerkpartner*in (interne Moderation) oder durch eine externe Moderation sichergestellt werden.

■ Interne Moderation

Es ist hilfreich, wenn bereits Erfahrungen in der Moderation von Gruppen vorhanden sind. Die aktive Beteiligung der verschiedenen Akteursgruppen in der Planungsgruppe bedarf zudem einer besonderen Vorbereitung. Die Herausforderung besteht darin, sich als Verantwortliche*r selber einzubringen und gleichzeitig eine gewisse Neutralität in der Leitung der Diskussionen zu bewahren. Insbesondere die Offenheit und neutrale Grundhaltung bezüglich erzielter Lösungen und Ergebnisse ist sehr wichtig. Wenn die Moderation ihre Rolle verlässt um einen inhaltlichen Beitrag zu leisten ist es sinnvoll, dieses vor der Wortmeldung zu verdeutlichen.

■ Externe Moderation

Die Kooperative Planungsgruppen durch einen Moderator bzw. Moderatorin leiten zu lassen kann viele Vorteile haben. Zum einen kommt der

Koordination eine teilnehmende Rolle zu, was es erleichtert eigene Gedanken zu äußern und Teil der Planungsgruppe zu sein. Rollenkonflikte (Moderator*in vs. Teilnehmer*in) entfallen auf diese Weise. Darüber hinaus sind externe Moderator*innen sehr geübt und kennen Strategien und Moderationstechniken, um beispielsweise auf Konflikte adäquat reagieren zu können. In der Regel hilft die Erfahrung dabei, möglichst alle Teilnehmenden gleichermaßen aktiv in die Diskussionen einzubinden und eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Wichtig ist jedoch, dass die Moderation gut auf die Kooperative Planung vorbereitet wird. Hierzu zählen insbesondere die Besonderheiten der Methodik, die zu behandelnden Themen sowie Informationen zu den Teilnehmer*innen der Planungsgruppe. Für die Moderation ist es wichtig zu wissen aus welchen Kreisen sich die Teilnehmenden zusammensetzen und wo Konflikte zu erwarten sind (Rütten, Wolff et al. 2021).

Dokumentation der kooperativen Planung

Für jede Kooperative Planungssitzung sollte ein Protokoll angefertigt werden, das den Beteiligten zeitnah nach dem Termin per E-Mail zugesendet wird. Hier werden die wichtigsten Ergebnisse und Diskussionen festgehalten um getroffene Entscheidungen für fehlende Teilnehmer*innen und für den späteren Projektverlauf nachvollziehbar zu machen. Das Protokoll beinhaltet neben den allgemeinen Angaben zum Ort, den Teilnehmenden, der Uhrzeit etc, die einzelnen Tagesordnungspunkte der Agenda sowie die nächsten Schritte. Sofern in der Kooperativen Planungssitzung ein gemeinsamer Umsetzungsplan abgestimmt wurde, ist dieser als Anlage anzufügen.

Reflexion und Evaluation der kooperativen Planung

Die Durchführung der Bewegungskurse sollte in regelmäßigen Abständen im Rahmen der kooperativen Planung oder später im Rahmen von Vernetzungstreffen (z. B. in Form runder Tische) reflektiert werden. Dabei sollte etwaiges Feedback von Übungsleitungen und Teilnehmenden berücksichtigt und diskutiert werden (z. B. zur allgemeinen Organisation, den

Räumlichkeiten, den Kurszeiten etc.). Zudem sollte die Zusammensetzung der Kurse betrachtet werden um zu reflektieren, ob die Zielgruppe erreicht wird oder ob es neue Wege der Bewerbung benötigt. Im Rahmen der Vernetzungstreffen kann ebenfalls reflektiert werden, ob noch alle strategisch wichtigen Partner*innen mit an Bord sind und alle Perspektiven ausreichend berücksichtigt werden oder ob der Kreis an Teilnehmenden erweitert werden sollte.

Auch die kooperative Planung und die übergeordneten Ziele sollten im Verlauf regelmäßig hinterfragt werden. Folgende Leitfragen helfen dabei die zentralen Aspekte des Projekts zu hinterfragen:

- Werden die Kernelemente des Projekts noch wie ursprünglich geplant umgesetzt? Zeichnet sich die Planungsgruppe noch durch einen partizipativen Ansatz aus?
- Entspricht das GESTALT-Projekt (weiterhin) den Bedürfnissen und Zielsetzungen der Akteure der kooperativen Planungsgruppe?
- Wird die Zielgruppe der körperlich Inaktiven und sozial Benachteiligten (weiterhin) erreicht?

Die folgenden Vorschläge zur Evaluation- und Dokumentation sollen bei der Beantwortung dieser Fragen helfen:

Strategien

■ Protokolle der kooperativen Planungssitzungen

- zur Dokumentation der Durchführung von regelmäßigen kooperativen Planungssitzungen
- zur Dokumentation der Beteiligung der unterschiedlichen Akteure
- zur Dokumentation, dass Vertreter*innen aller Bereiche (Praxis, Politik, Zielgruppe, Wissenschaft) in den Planungssitzungen vertreten sind

■ Befragung der Teilnehmer*innen der kooperativen Planung bzgl. deren Zielsetzung im GESTALT-Projekt und der Erfüllung ihrer Erwartungen (z. B. über eine Fokusgruppe oder qualitative Einzelinterviews)

■ Evaluation der Zielgruppenerreichung z. B. über

- eine Fragebogenerhebung unter den Teilnehmenden
- die Dokumentation, inwiefern Teilnahmegebühren erstattet werden
- die Einschätzung der Übungsleiter*innen

Verstetigung und Qualitätssicherung

Verstetigung auf gebauter Strukturen

Die langfristige Durchführung des GESTALT-Bewegungsprogramms ist ein zentrales Anliegen. Das Kursangebot und die aufgebauten Strukturen sollen auch über eine etwaige initiale Förderung hinaus bestehen bleiben. Die Perspektiven hierfür sollten unbedingt mit den Akteur*innen in der kooperativen Planungsgruppe gemeinsam diskutiert werden.

Strategische Entscheidungsträger*innen aus Verwaltung und Politik spielen hierbei eine besonders wichtige Rolle, da sie maßgeblich auf die finanziellen und personellen Ressourcen einwirken können, die notwendig sind um z. B. die Koordinierungsstelle in kommunale Strukturen zu überführen. Es ist wichtig diese Personen bereits frühzeitig für das gemeinsame Vorhaben zu gewinnen, sie kontinuierlich einzubeziehen und Sie an das Vorhaben zu binden. Neben den Akteur*innen aus der Kommunalpolitik und Verwaltung sind auch die Vereine, Organisationen und Zielgruppenvertretungen von großer Bedeutung. Sie können maßgeblichen Einfluss auf die Verstetigung des GESTALT-Bewegungsangebots haben, indem sie dieses fest in ihren Strukturen verankern (Rütten, Wolff et al. 2021).

Darüber hinaus empfiehlt es sich nach geeigneten Fördermöglichkeiten zu schauen um die Verstetigung zu unterstützen und anfallende Kosten, zumindest teilweise, abzufangen. Dabei ist eine Finanzierung aus Mitteln von Stiftungen oder Vereinen ebenso möglich wie die Antragstellung bei

einem Fördergeber auf Landes- oder Bundesebene. Die Landeszentralen für Gesundheit bieten z. B. im Rahmen der Koordinierungsstellen Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) geeignete Möglichkeiten zur Projektförderung an.

Verstetigung der Vernetzung

Die Häufigkeit der Sitzungen wird sich über die Zeit reduzieren, dennoch ist es wichtig, die Akteure auch nach der Verstetigung der Bewegungsangebote und der administrativen Strukturen regelmäßig in Austausch zu bringen. Dabei sollten auch die Übungsleitungen zu den Treffen eingeladen werden. Dadurch halten Sie als Koordinator*in Kontakt, bleiben auf dem aktuellen Stand und können auf Probleme und Diskussionsbedarfe reagieren. Inhalt der Sitzungen sollte einerseits der aktuelle Stand in den verschiedenen Kursen sein (Kurszahlen, Neuanmeldungen, Organisatorisches etc.), andererseits sollten unbedingt auch aktuelle Herausforderungen besprochen werden, um frühzeitig nach Lösungsmöglichkeiten suchen zu können. Auch inwiefern die Bewegungskurse noch getreu des Manuals durchgeführt werden (können), sollte bekannt sein. Insbesondere in GESTALT-Kursen die schon länger laufen und in denen sich eine feste Gruppe an Teilnehmer*innen gefunden hat, sehen sich die Übungsleitungen mitunter in der Pflicht die Inhalte zu variieren. Da das GESTALT-Bewegungsprogramm einem festen und wissenschaftlich

fundiertem Konzept folgt, ist es wichtig dieses auch beizubehalten und fortlaufende Kurse gegebenenfalls zu kennzeichnen. Um all diese Themen zu besprechen, sollten Sie sich daher **mindestens zweimal pro Jahr im Rahmen einer kooperativen Planung, eines Vernetzungstreffens oder eines runden Tisches austauschen**.

Dokumentation und Evaluation

Ein wichtiger Faktor für die langfristige Finanzierung des Projekts ist die Dokumentation von Projektaktivitäten, die im Sinne einer begleitenden Evaluation einen Wirksamkeitsnachweis erbringen können.

mit dem Angebot, welche Angebote sie sich noch wünschen oder hinsichtlich ihres Bewegungsverhaltens). Auf diese Weise werden Erfolge und Bedarfe sichtbar gemacht und können in das aufgebaute Netzwerk zurückgespiegelt werden.

Die Informationen, die Sie über die verschiedenen Dokumente und Erhebung erhalten, helfen Ihnen zum einen die Qualität Ihres bestehenden Bewegungsprogramms und Projekts zu sichern und zu verbessern. Zum anderen bieten Sie eine gute Grundlage, um die Strategien an die Bedingungen und Bedürfnisse vor Ort anzupassen. In der kooperativen Planungsgruppe oder dem runden Tisch sollte gemeinsam diskutiert und entschieden

Strategien zur Evaluation

- Dokumentation wie viele GESTALT-Bewegungskurse auch nach Beendigung der Förderphase realisiert werden können
- Fragebogen zur Zufriedenheit der Teilnehmer*innen mit dem Kurs
- Übungsleiterfeedback zu den einzelnen Kursstunden
 - Wird das Programm wie im Manual beschrieben umgesetzt?
 - Sind die Kernelemente des Programms noch klar enthalten?
 - Mehrkomponenten-Ansatz (= körperlich + geistig + sozial)
 - Multimodalität (= Bewegungsprogramm + Bewegungsberatung)
 - Exkursionen (mit dem Ziel der Bindung an körperliche Aktivität)
 - Stufenweiser Aufbau von eigenständigen Aktivitäten
 - Wo mussten die Übungsleiter*innen z. B. aufgrund der Zusammensetzung der Teilnehmenden im Kurs Adaptationen am Bewegungsteil vornehmen? Welche?
 - Wo mussten die Übungsleiter*innen Adaptationen an der Bewegungsberatung vornehmen? Welche? Wieso?
- Liste der Kursteilnehmer*innen
 - Zur Dokumentation der Teilnehmendenzahlen über die Zeit

Dies ist häufig eine wichtige Grundlage für Entscheidungen in politischen Ausschüssen, wenn es darum geht, ob das Projekt weiterhin bzw. zukünftig unterstützt werden soll. Dafür ist es wichtig, die durchgeführten Aktivitäten und erzielten Ergebnisse mit Sitzungsprotokollen, Liste der Teilnehmer*innen, Fotos und Berichten zu dokumentieren. Darüber hinaus können die Teilnehmenden der Bewegungskurse befragt werden (z. B. hinsichtlich ihrer Zufriedenheit

werden, welche Daten von Bedeutung sind und erhoben werden sollen und wie eine kontinuierliche Evaluation und ein Monitoring gewährleistet werden kann.



Weitere Informationen zu GESTALT

Im Rahmen von GESTALT wurde eine Vielzahl an Publikationen verfasst. Nachfolgend finden Sie ein Verzeichnis der zur Verfügung stehenden Beiträge. Darüber hinaus wurden für GESTALT verschiedene Auszeichnungen vergeben, über die Sie sich im Folgenden informieren können. Wenn Sie weitere Informationen zum Gesamtkonzept wünschen, empfehlen wir einen Blick auf unsere Homepage: www.gestalt.fau.de. Dort finden Sie auch die Kontaktdaten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die bei Rückfragen gerne für Sie da sind.

Publikationen zu GESTALT

- Fleuren, T., Herbert- Maul, A., Linder, S., Geidl, W., Reimers, A.K., & Abu-Omar, K. (2020). Bewegungsförderung bei Menschen in schwierigen Lebenslagen: die Projekte BIG und GESTALT als Beispiele nachhaltiger Bewegungsförderung im kommunalen Setting. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 36(06), 257-263.
- Fleuren, T., & Streber, A. (2019). Demenzprävention durch regionale Strukturentwicklung für körperliche Aktivität: der GESTALT-kompakt-Ansatz. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 2019(1), 147-162.
- Streber, A., & Fleuren, T. (2019). Gemeinsam Demenz vorbeugen. *Zeitschrift für Physiotherapeuten*, 71, 30-37.
- Fleuren, T., & Streber, A. (2018). Bewegung zur Prävention von Demenz: Verhältnis- und Verhaltensprävention im Rahmen von GESTALT. *Seniorenreport*, 23, 134-139.
- Streber, A., Abu-Omar, K., Hentschke, C. & Rütten, A. (2017). A multi-center controlled study for dementia prevention through physical, cognitive and social activity - GESTALT-kompakt. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 2109-2121.
- Rütten, A., Wolff, A. & Streber, A. (2016). Nachhaltige Implementierung evidenzbasierter Programme in der Gesundheitsförderung. *Theoretischer Bezugsrahmen und ein Konzept zum interaktiven Wissenstransfer*. *Das Gesundheitswesen*, 78(03), 139–145.
- Rütten, A., Wolff, A. & Streber, A. (2016). Interaktiver Wissenstransfer in der Gesundheitsförderung: das GESTALT-Projekt. *Erste Ergebnisse der*

Erprobung eines Ansatzes zur nachhaltigen Implementierung evidenzbasierter Bewegungsprogramme in der Praxis. *Das Gesundheitswesen*, 78(06), 359-366.

- Streber, A., Abu-Omar, K., Wolff, A., & Rütten, A. (2014). Bewegung zur Prävention von Demenz. Ergebnisse der evidenzbasierten Bewegungsintervention - GESTALT. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 9, 92-98.
- Streber, A., Wolff, A., & Rütten, A. (2015). Gewinnung von körperlich inaktiven und sozial benachteiligten Personen (60+) für die Teilnahme an einem evidenzbasierten Bewegungsprogramm zur Prävention von Demenz. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 31, 150-155.
- Majzik, Z., Wolff, A., Streber, A., & Rütten, A. (2013). GESTALT - Bewegung gegen Demenz. „Gehen, Spielen, Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten“ - Ein Programm für Seniorinnen und Senioren in Erlangen. In *Bayerischer Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2013 (Band 1 der Schriftenreihe des Bayerischen Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung*, 20-24). Nürnberg.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Niedermeier, M., & Schuster, M. (2011). Dementia Prevention by Physical Activity – Evidence and Outline of an Intervention Programme. In O. Dibelius & W. Maier (Hrsg.), *Versorgungsforschung für demenziell erkrankte Menschen* (S. 82–92). Stuttgart: Kohlhammer.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Niedermeier, M., Schuster, M., Bracher, B., Gelius, P., & Wiltfang, J. (2009). GESTALT - ein bewegungstherapeutisches Interventionskonzept gegen die Alzheimerkrankheit. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 25, 254–261.

Auszeichnungen

GESTALT

- GESTALT wurde für den Preis der Internationalen Bodenseekonferenz 2013 für Gesundheitsförderung und Prävention“ und für den Sonderpreis „Gesundheitsförderung und Prävention im Alter“ nominiert.
- GESTALT wurde 2013 durch das bayerische Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung

(ZPG) der 2. Platz des 12. bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreises verliehen.

- Dem Projekt GESTALT wurde im Jahr 2013 der Erlanger Medizinpreis in der Kategorie „Gesundheitsförderung und Prävention“ verliehen.

Darüber hinaus wurde 2013 die Bayerische Demenzstrategie verabschiedet. Ziel im „Handlungsfeld 2“ – Prävention und Früherkennung – ist es, durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil das Demenzrisiko zu senken. Das Projekt GESTALT wird dort als Maßnahme zur Prävention von Demenzerkrankungen aufgeführt (StMGP, 2013).

Der Bayerische Präventionsplan von 2015 greift im Handlungsfeld „Gesundes Altern“ GESTALT als Beispiel auf. Laut der Vereinbarung soll die Verminderung sozial bedingter sowie geschlechtsbezogener Ungleichheit von Gesundheitschancen besondere Beachtung bei der Planung von Maßnahmen finden (StMGP, 2015).

Danksagung

Seitdem das GESTALT-Projekt im Jahr 2010 zum ersten Mal unter selbigem Namen gefördert wurde, gab es viele Personen, die durch ihre Arbeit einen erheblichen Anteil an dessen Erfolg hatten und haben. Das vorliegende **Manual spiegelt das Engagement und die Erfahrungen all jener wider, die mit ihren verschiedenen Rollen und Erfahrungen zum Gelingen der GESTALT-Projekte auf unterschiedliche Weise beigetragen haben**. Ein solches Produkt ist daher auch immer das Ergebnis vieler, die bislang nicht namentlich genannt wurden. Aus diesem Grund möchten wir die Gelegenheit nutzen und dieses Manual mit einer Danksagung abschließen.

Allen voran gilt ein besonderer Dank Herrn Prof. Dr. Dr. h. c. Alfred Rütten, dem Urheber von GESTALT, der den Grundgedanken und die Philosophie des Projektes durch seine Arbeit und Expertise maßgeblich geprägt hat und weiterhin prägt.

Weblinks

- Webseite des Projekts: <https://www.gestalt-kompetenzzentrum.de>
- Webseite des DSS: <https://www.sport.fau.de/lehrstuehle-und-fachgebiete/public-health-und-bewegung/forschungsprojekte/gestalt-projekte/>

Kontakt

Das Projektzentrum um GESTALT-Kurse in Kommunen zu verankern ist beim Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg angesiedelt.

GESTALT-Projektzentrum

Department für Sportwissenschaft und Sport (DSS)
Arbeitsbereich Public Health und Bewegung
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
E-Mail: info@gestalt-kompetenzzentrum.de
www.gestalt-kompetenzzentrum.de

Es sei ebenfalls besonders Frau Andrea Wolff gedankt, die GESTALT im Rahmen ihrer Tätigkeit am Department für Sportwissenschaft und Sport über lange Jahre begleitet und mit ihrem hohen Engagement geprägt hat sowie an der Erarbeitung des GESTALT-kompakt Bewegungsprogramms und Manuals beteiligt gewesen ist.

Wir danken der früheren Projektkoordinatorin und Mitautorin des GESTALT-kompakt-Bewegungsmanuals Martina Hoffmann sowie Dr. Birgit Bracher und Dr. Matthias Schuster, die an der Erstellung des ursprünglichen GESTALT Bewegungsprogramms beteiligt waren.

Die aktuellen und ehemaligen Mitarbeiter*innen an den GESTALT-Standorten in Altdorf, Bamberg, Beckum, Erlangen, Landkreis Erlangen-Höchstadt, Fürth, Landkreis Kulmbach, Memmingen, Landkreis Neustadt a.d. Aisch-Bad Windsheim, Regensburg, Schwabach, Große Kreisstadt Selb, Gemeinde

Weierhammer, Würzburg und im Landkreis Ostallgäu haben ebenfalls einen großen Beitrag zu dem vorliegenden Manual geleistet. Insbesondere Klara Scheuenstuhl und Egbert Steinhoff danken wir für ihre Rückmeldungen zu einer ersten unveröffentlichten Version dieses Manuals.

Eine besonders lange und intensive Partnerschaft verbindet uns mit dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Erlangen. Hier sei insbesondere den aktuellen und ehemaligen Mitarbeiterinnen Uta Barusel und Zsuzsanna Majzik sowie dem Amtsleiter Ulrich Klement gedankt.

Literaturverzeichnis

- Basso, J., & Suzuki, W. (2017). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity*, 2(2), 126-152.
- Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (2013). Bayerische Demenzstrategie. Abgerufen unter https://www.stmgp.bayern.de/wp-content/uploads/2015/10/demenzstrategie_langfassung_neu.pdf.
- Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (2015). Bayerischer Präventionsplan. Abgerufen unter [https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000007?SID=1476357928&ACTIONxSESSxSHOWPIC\(BILDxKEY:%27stmgp_gesund_026%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27\)](https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000007?SID=1476357928&ACTIONxSESSxSHOWPIC(BILDxKEY:%27stmgp_gesund_026%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27)).
- Bonevski, B., Randell, M., Paul, C., Chapman, K., Twyman, L., Bryant, Brozek, J., & Hughes, C. (2014). Reaching the hard-to-reach: a systematic review of strategies for improving health and medical research with socially disadvantaged groups. *BMC Medical Research Methodology*, 14(1), 42.
- Bös, K., & Brehm, W. (1999). Gesundheitssport – Abgrenzungen und Ziele. *dvs-Informationen*, 14(2), 9-18.
- Daviglus, M. L., Bell, C. C., Berrettini, W., Bowen, P. E., Connolly, E. S., Cox, N. J., Dunbar-Jacob, J. M., Granieri, E. C., Hunt, G., McGarry, K., Patel, D., Potosky, A. L., Sanders-Bush, E., Silberberg, D., & Trevisan, M. (2010). National Institutes of Health State-of-the-Science Conference State-ment: Preventing Alzheimer`s Disease and Cognitive Decline. *Annals of Internal Medicine*, 27(4), 1-30.
- Deckers, K., van Boxtel, M. P., Schiepers, O. J., de Vugt, M., Muñoz Sánchez, J. L., Anstey, K. J., Brayne, C., Dartigues, J. F., Engedal, K., Kivipelto, M., Ritchie, K., Starr, J. M., Yaffe, K., Irving, K., Verhey, F. R., & Köhler, S. (2015). Target risk factors for dementia prevention: a systematic review and Delphi consensus study on the evidence from observational studies. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(3), 234–246.
- Erickson, K. I., Voss, M. V., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J. S., Heo, S., Alves, H., White, S. M., Wojcicki, T. R., Mailey, E., Vieira, V. J., Martin, S. A., Pence, B. D., Woods, J. A., McAuley, E., & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017 - 3022.
- Gelius, P., Brandl-Bredenbeck, H.P., Hassel, H., Loss, J., Sygusch, R., Tittlbach, S., Töpfer, C., Ungerer-Röhrich, U., & Pfeifer, K. (2021). Kooperative Planung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung. *Bundesgesundheitsblatt*, 64, 187–198.
- GKV-Spitzenverband. (2021). Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V. Abgerufen unter [https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praeventio_n_leitfaden/Leitfaden_Praevention_komplett_P210177_2021_barrierefrei.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praeventio_n_leitfaden/Leitfaden_Praevention_komplett_P210177_2021_barrierefrei.pdf).
- Harris, K. J., Ahluwalia, J., Catley, D., Okuyemi, K., Mayo, M., & Resnicow, K. (2003). Successful recruitment of minorities into clinical trials: The Kick It at Swope project. *Nicotine & Tobacco Research*, 5(4), 575–584.
- Karp, A., Paillard-Borg, S., Wang, H. X., Silverstein, M., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2006). Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 21(2), 65–73.
- Lis, K., Reichert, M., Cosack, A., Billings, J., & Brown, P. (Hrsg.) (2008). Evidence-based Guidelines on Health Promotion for Older People. Abgerufen unter https://www.researchgate.net/publication/228725633_Evidence_Based_Guidelines_on_Health_Promotion_for_Older_People.
- McDonald, P. W. (1999). Population-based recruitment for quit-smoking programs: an analytic review of communication variables. *Preventive Medicine*, 28(6), 545–57.
- Mielck, A., & Helmert, U. (2012). Soziale Ungleichheit und Gesundheit. In K. Hurrelmann & O. Razum (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitswissenschaften* (S. 493–516). Hemsbach: BELTZ Juventa.
- Miko, H.-C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., & Bauer, R. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. *Gesundheitswesen*, 82 (3), 184-195.
- Munimus, B. (2013). Ältere - Taktgeber in der alternenden Gesellschaft? *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 63(4-5), 57–62.
- Polidori, M. C., Nelles, G., & Pientka, L. (2010). Prevention of Dementia: Focus on Lifestyle. *International Journal of Alzheimer's Disease*, 2010, 1–9.
- Richter, M., & Hurrelmann, K. (2009). *Gesundheitliche Ungleichheit. Grundlage, Probleme, Perspektiven*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Rütten, A. (1997). Kooperative Planung und Gesundheitsförderung. Ein Implementationsansatz. *Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften*, 5(3), 257-272.
- Rütten, A. (2001). Kooperative Planung. In A. Hummel & A. Rütten (Hrsg.), *Handbuch Technik und Sport. Sportgeräte – Sportausrüstungen – Sportanlagen* (S. 317-326). Schorndorf: Hofmann.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Lampert, T., & Ziese, T. (2005). *Körperliche Aktivität. Gesundheitsberichterstattung des Bundes Heft 26*. Berlin: Robert Koch-Institut.
- Rütten, A., & Pfeifer, K. (2017). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft 3*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Rütten, A., Wolff, A. R., Frahsa, A., Hoffmann, M., Rosenhäger, N., Streber, A., Schrage, S., Abu-Omar, K. & Reimers, A. (2021). *BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit. BIG-Manual* (3. Aufl.). Department für Sportwissenschaft und Sport (Hrsg.). https://www.big-projekt.de/wp-content/uploads/sites/39/2021/06/fau-big_manual.pdf.
- Soom Ammann, E., & Salis Gross, C. (2011). *Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen. Teilprojekt im Rahmen des Projekts «Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» Modul 4: Zugang*. Zürich.
- Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (2015). *Bevölkerung Deutschlands bis 2060. 13. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.
- Streber, A., Abu-Omar, K., Wolff, A., & Rütten, A. (2014). *Bewegung zur Prävention von Demenz. Ergebnisse der evidenzbasierten Bewegungsintervention - GESTALT. Prävention und Gesundheitsförderung*, 9, 92-98.
- Streber, A., & Fleuren, T. (2019). *Gemeinsam Demenz vorbeugen. Zeitschrift für Physiotherapeuten*, 71, 30-37.
- World Health Organization (2013). *Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action*. Copenhagen: World Health Organization.
- Wright, M., Block, M., & von Unger, H. (2008). *Stufen der Partizipation*. Abgerufen am 20.2.2019. Abgerufen unter <http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de/partizipation/stufen-der-partizipation.html>.

Anhang

Anhang: Ablauf der kooperativen Planung

Erste kooperative Planungssitzung (Vor dem GESTALT-Initialkurs)

Ziele

1. Die Mitglieder der kooperativen Planungssitzung entwickeln ein Verständnis für
 - a) die Ziele des GESTALT-Programms sowie des GESTALT-Projekts,
 - b) die besonderen Merkmale von GESTALT (Konzeption des Bewegungsprogramms, Evidenzbasierung, Verhaltens- und Verhältnisprävention),
 - c) das methodische Vorgehen innerhalb der kooperativen Planungssitzungen.
2. Die Mitglieder der kooperativen Planungssitzung sammeln erste Ideen zur
 - a) Gewinnung von Teilnehmer*innen und
 - b) Öffentlichkeitsarbeit.
3. Vervollständigung des Teilnehmer*innenkreises an der kooperativen Planung
4. Bildung erster Arbeitsgruppen

Inhalte, Themen und Herangehensweise

1. GESTALT-Projekt und -Programm werden den Anwesenden mit folgenden Aspekten vorgestellt:
 - a) Hauptziele
 - b) Zielgruppe
 - c) Projektverlauf
 - d) Interventionsinhalte
2. Gemeinsam wird reflektiert, welche Teilnehmer*innen in der kooperativen Planungsgruppe noch fehlen. Hierzu wird die World-Café Methode empfohlen.
3. Es werden erste Ideen zur Gewinnung von Teilnehmer*innen für GESTALT gesammelt (Brainstorming).
4. Erste Ideen für die Öffentlichkeitsarbeit werden entwickelt und abgestimmt.
5. Ausblick auf die folgenden Sitzungen wird gegeben.

Herausforderungen für die Moderation

1. Ansätze zur aktiven Partizipation werden nicht immer nur positiv aufgenommen. Vielen Beteiligten der kooperativen Planungssitzungen ist diese Arbeitsform fremd. Über die Moderation soll sichergestellt werden, dass die Vorteile der kooperativen Planung deutlich werden.
2. Eventuell gibt es Mitglieder in der kooperativen Planung, die kritische Rückfragen zu GESTALT stellen. Vor allem wenn sich Präventionsanbieter durch GESTALT in einer Konkurrenzsituation sehen, sollten diese Bedenken genommen werden. GESTALT soll sich in kommunale Strukturen einfügen und diese weiter ausbauen. Besonderheit von GESTALT ist, dass neben der Verhaltensprävention des Einzelnen, auch die Verhältnisse (kommunaler Strukturaufbau bzw. -ausbau) adressiert werden.
3. Für die Diskussion noch fehlender Akteur*innen in der kooperativen Planungsgruppe, wird die World-Café Methode empfohlen. Die Bedeutung unterschiedlicher Akteursgruppen für den Gesamtprozess werden durch die Moderation erläutert. Im Anschluss werden diese Akteursgruppen an zwei bis drei unterschiedlichen Thementischen (z. B. Tisch 1: Politische Entscheidungsträger*innen und kommunale Verwaltung; Tisch 2: Zielgruppenvertreter*innen und Präventionsanbieter*innen) diskutieren, wobei die Gruppen dabei rotieren. Diese Methode benötigt jeweils eine*n Protokollant*in sowie eine*n Moderator*in Moderator für jeden Tisch.

Alternativ können auch andere Methoden (z. B. Fokusgruppen) genutzt werden, um diese Analyse von Aktivposten durchzuführen.

Zweite kooperative Planungssitzung (Vor dem GESTALT-Initialkurs)

Ziele

1. Gemeinsame Kriterien für den Erfolg von GESTALT werden formuliert.
2. Standorte für die Umsetzung von GESTALT-Kursen werden diskutiert.
3. Entwicklung und Abstimmung von Maßnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit und zur Zielgruppenerreichung.

Inhalte, Themen und Herangehensweise

- In der zweiten kooperativen Planungssitzung werden die Inhalte des ersten Treffens noch einmal kurz zusammengefasst. Dadurch sind alle auf dem aktuellen Stand.
- Sollten neue Teilnehmer*innen anwesend sein, werden die Hauptziele, Zielgruppe, Projektverlauf und Interventionsinhalte von GESTALT kurz wiederholt.
- Gemeinsam werden die Kriterien erarbeitet, wann GESTALT für die Teilnehmer*innen der kooperativen Planung erfolgreich ist.
- Ideen, wo bzw. von wem GESTALT umgesetzt werden könnte, werden gesammelt.
- Die Arbeitsgruppen entwickeln Maßnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit und Zielgruppenerreichung.

Herausforderungen für die Moderation

- Die Moderation der gemeinsamen Erwartungshaltung sollte gut vorbereitet werden. Es ist zu überlegen, ob Vorschläge für die Indikatoren einer erfolgreichen Umsetzung im Vorfeld formuliert werden und die Teilnehmer*innen der kooperativen Planung diese ergänzen oder ob die Indikatoren in einem partizipativen Prozess gemeinsam definiert werden. Die Moderation sollte sich im Vorfeld eine Struktur bzw. Herangehensweise überlegen und wie mit Konflikten umgegangen werden soll.
- In dieser Sitzung müssen die Grundsteine für die konkrete Planung der GESTALT-Kurse gelegt werden. Die Moderation sollte dies unbedingt im Auge behalten und die Prozesse entsprechend moderieren.

Dritte kooperative Planungssitzung (Vor dem GESTALT-Initialkurs)

Ziele

1. Die Arbeitsgruppen berichten den aktuellen Stand.
2. Die Planung für die GESTALT-Initialkurse wird abgeschlossen.
3. Die Arbeitsgruppen entwickeln neue Maßnahmen und planen die Folgekurse.

Inhalte, Themen und Herangehensweise

- Die Arbeitsgruppen berichten aus der Arbeitsgruppenphase. Hierzu gehören u.a. Berichte aus der Öffentlichkeitsarbeit und die Auslastung pro Kurs.
- Letzte Anpassungen können vor dem Beginn der GESTALT-Bewegungskurse vorgenommen werden.
- Die Arbeitsgruppen entwickeln neue Maßnahmen und überarbeiten bereits angewendete Strategien zur Zielgruppenerreichung für das GESTALT-Folgeangebot.

Herausforderungen für die Moderation

- Es handelt sich um die letzte vorbereitende kooperative Planung bevor die GESTALT-Kurse beginnen. Diese sollte sehr fokussiert und zielführend moderiert werden, um sicherzustellen, dass alle wichtigen (offenen) Punkte zur Sprache kommen.

Vierte kooperative Planungssitzung (Vor dem GESTALT-Initialkurs)

Ziele

1. Erste Ergebnisse der Evaluation werden vorgestellt (z. B. Zielgruppenerreichung).
2. Die Planung des GESTALT-Folgeangebots wird weitestgehend abgeschlossen.

Inhalte, Themen und Herangehensweise

- Erste Ergebnisse der Evaluation werden vorgestellt. Die Ergebnisse dienen der Orientierung für die GESTALT-Initialkurse und helfen dabei, etwaige Anpassungen für die Folgeangebote vorzunehmen (z. B. in der Zielgruppenerreichung).
- Die Arbeitsgruppen stellen den aktuellen Planungsstand zum GESTALT-Folgeangebot dar.

Herausforderungen für die Moderation

- Die Moderation sollte auf die ersten Ergebnisse des GESTALT-Initialkurses eingehen und diese kritisch moderieren.
- Lösungsvorschläge für etwaige Herausforderungen für den weiteren Verlauf sollten im Plenum diskutiert werden.

Fünfte kooperative Planungssitzung (Vor dem GESTALT-Initialkurs)

Ziele

1. Die Planung für das GESTALT-Folgeangebot wird abgeschlossen.
2. Strategien für die nachhaltige Verankerung werden diskutiert.
3. Ansatzpunkte für die Fortführung von GESTALT werden entwickelt und Zuständigkeiten verteilt.

Inhalte, Themen und Herangehensweise

- Im Plenum berichten die Arbeitsgruppen den aktuellen Stand. Sofern sich noch Diskussionsbedarfe ergeben, können diese hier moderiert werden.
- Letzte Aufgaben für die GESTALT-Folgeangebote werden verteilt.
- Es werden gemeinsam Strategien für die Nachhaltigkeit des Bewegungsprogramms und der kooperativen Planung vor Ort diskutiert. Hierzu sollten unbedingt alle wichtigen Stakeholder aus den unterschiedlichen Bereichen (Politik, Verwaltung, Zielgruppenvertreter*innen, Präventionsanbieter*innen etc.) an der kooperativen Planung teilnehmen.
- Zur Sicherstellung der Nachhaltigkeit werden Verantwortlichkeiten festgelegt und ein Maßnahmenplan erstellt.

Herausforderungen für die Moderation

- Bei der Diskussion um die Nachhaltigkeit treffen unterschiedliche Meinungen aufeinander. Unterschiedliche Interessen führen mitunter zu Spannungen, die von der Moderation geschickt und diplomatisch in die Diskussion aufgenommen werden sollten.

Sechste kooperative Planungssitzung (Vor dem GESTALT-Initialkurs)

Ziele

1. Weitere Ergebnisse zum GESTALT-Initialkurs und -Folgekurs werden den Teilnehmer*innen der kooperativen Planung vorgestellt.
2. Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit für die GESTALT-Bewegungskurse und das GESTALT-Projekt werden beschlossen.
3. Es wird beschlossen, dass die kooperative Planung auch nach dem Ende der Förderung fortgesetzt wird.

Inhalte, Themen und Herangehensweise

- Es werden einige Ergebnisse aus dem GESTALT-Initialkurs zum Bewegungsverhalten und zur Zufriedenheit der Teilnehmer*innen sowie aus dem Folgekurs (z. B. Zielgruppenerreichung) präsentiert, um die Diskussion um Nachhaltigkeit zu stützen.
- Die gesammelten Ansatzpunkte für die Fortführung der GESTALT-Bewegungsangebote und des GESTALT-Projekts werden vorgestellt und im Plenum diskutiert und ergänzt.
- Es werden Aufgaben verteilt, um die Nachhaltigkeit von GESTALT sicherzustellen.

Herausforderungen für die Moderation

- Bei der Diskussion um die Nachhaltigkeit treffen unterschiedliche Meinungen aufeinander. Unterschiedliche Interessen führen mitunter zu Spannungen, die von der/dem Moderator*in geschickt und diplomatisch in die Diskussion aufgenommen werden sollten.
- Da es sich nicht um die letzte kooperative Planungsgruppensitzung handelt, sollten noch einmal der Sinn und die Vorteile dieses partizipativen Ansatzes vermittelt werden. Die Teilnehmer*innen sollten verstehen, dass der Planungsprozess niemals vollständig abgeschlossen sein wird - auch, wenn die Abstände für die Planungstreffen größer werden.



GESTALT Projektmanual

Kommunale Bewegungsförderung
für Personen ab 60 Jahren

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