

# Im Alter *AKTIV* und *FIT* leben *AuF* leben

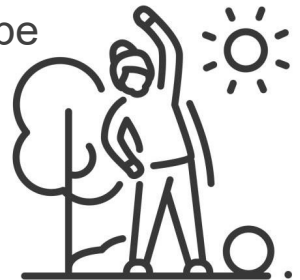
## Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune

„Impulsgeber Bewegungsförderung: Kommunen in Bewegung“

*Schwerin, 3. Juni 2026*

# Projektidee von *AuF* leben

- die körperliche Aktivität **älterer (inaktiver) Menschen (60+)** soll nachhaltig **gesteigert** werden
- denn Bewegung hat in jeder Lebensphase einen entscheidenden Einfluss auf die **Gesundheit**
- **Turn- und Sportvereine** sind zusammen mit **Übungsleitenden** Expert:innen für Bewegung und Gesundheit
- die Unterstützung der **Kommune** und weiterer **kommunaler Partner** ist notwendig zur Ansprache und Bindung der Zielgruppe „Ältere“



# Zielsetzung

- Aufbau eines **kommunalen Netzwerkes** durch Bildung einer „**Patenschaft**“, bestehend aus **Kommune und Verein**
- **Erweiterte Zusammenarbeit** mit **anderen Netzwerkpartnern** (Seniorenbeiräten, sozialen Trägern, Kreis- oder Stadtsportbünden) ist ebenfalls möglich
- Gemeinsames Erschaffen von **Bewegungstreffs**



# Der Bewegungstreff

Was ist das?

Walken in der **Gruppe** unter Anleitung

in **Kombination mit Übungen** aus den Bereichen:

Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination, Balance etc.

Einsatz von verschiedenen **Kleingeräten** und Nordic Walking Stöckern ist möglich

→ **Mehr als nur geführte Spaziergänge!**



# Wir bilden Übungsleitende aus



# Wir bringen die „Macher“ zusammen



# Best Practise: PSV Wismar (Mai 2026)



# Wo machen wir aktuell was genau?

Ein grafischer Überblick



# Kommunikation



Wir können in Kontakt bleiben!

- **Gesine Schuer**
- Projektkoordinatorin „AuF leben in M-V“ beim Landesturnverband M-V e.V.
- Mobil: 0176 / 7077 73 99
- E-Mail: [gesine.schuer@turnen-mv.de](mailto:gesine.schuer@turnen-mv.de)



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V