

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, ARBEIT,  
GESUNDHEIT UND DEMOGRAFIE



Mainz, 31. Juli 2018  
Nr. 082-4/18

Verantwortlich (i.S.d.P.)

Stefanie Schneider  
Pressesprecherin

Telefon 06131 16-2377  
Telefax 06131 16-172377  
Stefanie.Schneider@msagd.rlp.de

## Ältere Menschen

### **Rheinland-pfälzische Bewegungskampagne kommt gut an – 200 Ehrenamtliche engagieren sich**

Wie kann man leicht zugängliche und attraktive Bewegungsangebote schaffen, die die Mobilität und Lebensqualität älterer Menschen länger erhalten? Auf diese Frage gibt es in Rheinland-Pfalz eine erfolgreiche Antwort: die Bewegungskampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“. Sie setzt auf Ehrenamtliche, die von den drei rheinland-pfälzischen Turnerbünden zu Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleitern ausgebildet werden und den öffentlichen Raum als Veranstaltungsort für Bewegungsangebote nutzen.

„Im Rahmen der Kampagne sind inzwischen 55 regelmäßige Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren in ganz Rheinland-Pfalz entstanden – von leichter Fitness, Spiel und Bewegung im Freien, Wanderungen und Sitzgymnastik über Boule-Treffs oder Angebote zu Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe bis hin zu Rollator-Spaziergehgruppen“, fasste Sozialministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler zusammen. Nach der nächsten Fortbildung Ende August werden insgesamt rund 200 Personen zu ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und -begleitern ausgebildet sein. „Diese Zahl ist ein beachtlicher Erfolg. Sie ist nicht nur ein Beleg für die große Motivation zum Ehrenamt in Rheinland-Pfalz, sondern zeigt auch, dass die bedeutende Rolle von Bewegung im Alter im Bewusstsein der Menschen angekommen ist“, so Bätzing-Lichtenthäler.

Die Aktivitäten, die die Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter anbieten, finden an öffentlichen Plätzen statt, die jedermann zugänglich sind. Sie sind kostenfrei, erfordern



## PRESSEDIENST

---

keine Mitgliedschaft, keine Vorkenntnisse und keine besondere Ausrüstung. Dadurch sind sie auch für viele ältere Menschen, die bisher keinen Sport getrieben haben, attraktiv. Gemeinsam machen Seniorinnen und Senioren hier die Erfahrung, dass körperliche Aktivität im Alltag guttut und Spaß macht – und nebenbei die sozialen Kontakte fördert.

Die Kampagne wird seit 2014 von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) durchgeführt und durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz gefördert. Für die Schulungen arbeitet die LZG mit den drei Turnerbünden in Rheinland-Pfalz zusammen. Von Anfang an dabei ist der Rhein Hessische Turnerbund (RhTB), der das Schulungskonzept entwickelte. „Wir haben die Fortbildungsinhalte speziell auf Personen ohne Übungsleiter-Erfahrungen ausgerichtet. Sie erhalten Grundkenntnisse für praktische Übungen, die dem Erhalt von Alltagskompetenz und Selbstständigkeit dienen, erwerben aber auch Wissen über typische Beschwerden im Alter und wie man ihnen entgegenzutreten kann“, umriss Detlef Mann, Präsident des RhTB, den Inhalt der zweitägigen Schulung. Seine bisherige Erfahrung: „Das Programm ist anspruchsvoll, doch die Teilnehmenden sind mit Begeisterung dabei!“

Die Rückmeldungen aus den ersten Durchläufen des RhTB trugen zur Weiterentwicklung und regionalen Ausweitung des Projekts bei. „Mittlerweile zählen auch der Turnverband Mittelrhein (TVM) und der Pfälzer Turnerbund (PTB) zu den tragenden Säulen der Bewegungskampagne“, erläuterte Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG. Gemeinsam mit diesen drei Partnern hat die LZG bereits zehn Schulungen durchgeführt – für die elfte am 30. und 31. August 2018 in Mainz sind 25 Ehrenamtliche angemeldet, die anschließend im Großraum Mainz Bewegungsangebote für ältere Menschen anleiten werden. „Als praktische Ausstattung stellen wir den Bewegungsbegleiterinnen und -begleitern Materialien für Bewegungsspiele, ein Handbuch mit Anleitungen sowie Textvorlagen und Plakate für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung“, so Krell.

Detaillierte Informationen und die weiteren Termine für die Schulungen zur Bewegungsbegleiterin beziehungsweise zum Bewegungsbegleiter sowie eine Übersicht über bestehende Bewegungsangebote finden Sie unter [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de) .

Ansprechpartnerin in der LZG: Annika Kersting, Telefon 06131 2069-67, E-Mail [akersting@lzg-rlp.de](mailto:akersting@lzg-rlp.de) .