## Ein Kooperationsprojekt zur Bewegungsförderung in der Kommune

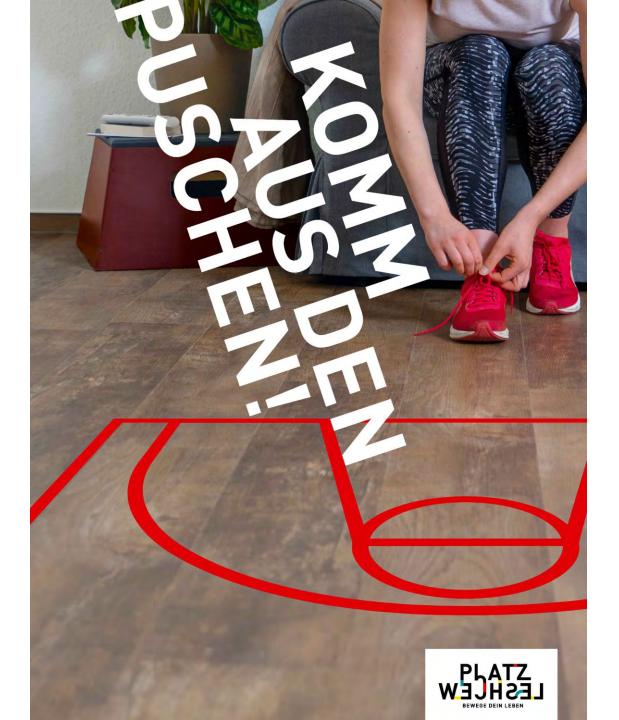


Statuskonferenz "Bewegung und Bewegungsförderung" 05. März 2020 – Frankfurt a.M.

Dr. Ann-Katrin Kurz, Team Gesundheit GmbH Melinda Strätz, DOSB







## WAS IST PLATZWECHSEL?

- Platzwechsel ist ein nachhaltiges Bewegungsförderungsprojekt, welches bundesweit seit 2017 an verschiedenen "Spielorten" durchgeführt wird.
- Förderung eines bewegten und gesundheitsförderlichen Lebensstils gemeinsam mit Akteuren des gemeinnützigen Sports
- Schaffung und Verstetigung von attraktiven Bewegungsangeboten,
   Kooperationen und Strukturen innerhalb einer Kommune.
- Bürger\*innen in Kommunen runter von der Couch und dem Bürostuhl und rein in die Bewegung bringen – einfach mal den Platz wechseln.



# KOOPERATIONSPARTNER

BUNDESWEITE KAMPAGNE

Team Gesundheit GmbH Deutscher Olympischer Sportbund

BKK Landesverbände

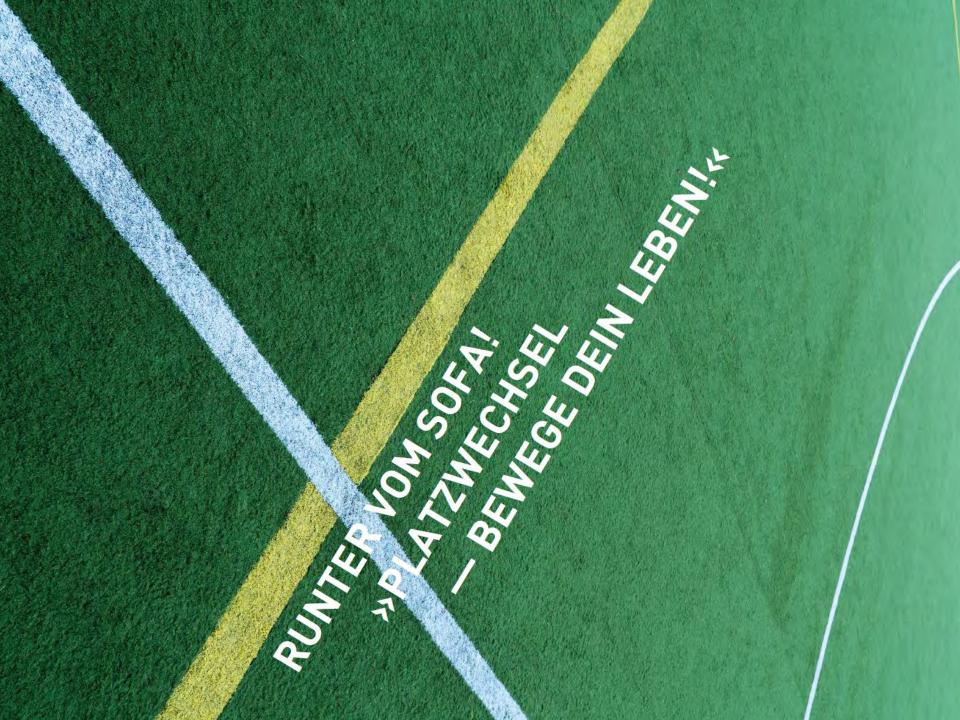
REGIONALE/ KOMMUNALE UMSETZUNG IN KORBACH

pronova BKK

TSV Korbach 1850/09 e.V.

Landkreis Waldeck-Frankenberg Stadt Korbach





## PLATZWECHSEL KORBACH - GOOD PRACTICE

# Übergeordnete Zielgruppe:

Erwachsene 18 – ca. 50

## Wann:

Sommer 2018, Sommer 2019,
 Sommer 2020, ...



## Was:

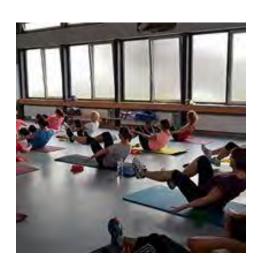
- kostenfreie und niedrigschwellige Bewegungsangebote
- Wiederbelebung des Waldsportpfads als "Platzwechsel-Parcours, inklusive betreuten Trainings



# PLATZWECHSEL KORBACH - GOOD PRACTICE

## Was wurde angeboten

- Fit mit Badminton
- Lauftreff für Anfänger\*innen
- Drums Alive Trommel dich fit!
- Fecht-Workshop für Erwachsene
- Kraulen lernen darauf kommt es an!









# PLATZWECHSEL KORBACH - GOOD PRACTICE

## Was wurde angeboten

- Fit after work
- Streetbasketball
- Baseball mit BBQ für die ganze Familie
- Outdoor-Gym
- Functional Fit
- Fit trotz family
- Yoga















# **WAS WURDE ERREICHT?**

## ...auf personeller Ebene

- knapp 900 Teilnahmen und ca. 500 "Platzwechsler" bewegt
- Alter: Ø 37 Jahre
- mehr Frauen (77,1 %) als Männer (22,9 %)
- Spaß an Bewegung und Sport
- ca. 20 von insgesamt 60 neuen Vereinsmitgliedern im TSV Korbach, aufgrund von Platzwechsel



## WAS WURDE ERREICHT?

## ...auf struktureller Ebene

- neue Kooperationen im Themenfeld "Gesundheitsförderung"
- Stärkung des gemeinnützigen Sports in der Kommune durch Etablierung neuer Sport- und Bewegungsangebote
- Wiederbelebung von freien Bewegungsräumen
- Stabilisierung des Netzwerkes für Gesundheitsprojekte





# **VON HÜRDEN UND HERAUSFORDERUNGEN**

- Erwartungen und Zuständigkeiten
- informieren, motivieren und bewegen
  - potentielle Partner
  - Helfer\*innen bei der Umsetzung
  - potentielle Zielgruppen
  - **—** ...
- Sichtbarkeit in der Kommune



Donnerstag, 9, August 2018 | Nummer 183 - [31, Jahrgang | H7018 | Preis 2,00 Euro www.wlz-online.de



Gewittrige Schauer Dine Kaltifront sorgt für unbe ständiges Wetter bei uns.

#### Gartentipps

#### Richtig gießen

Beim Gießen scheiden sich die Geister: Manche wässem lieber räglich etwas, andere seltener, geben dafür aber größere Menauch richtig, sagt ein Experte der denn, der Boden ist besor

Von Philipp Daum

WALDECK-FRANKENBERG.

kreis-Vorsitzenden Uwe Steu-

ber eines der größten Bewe-

gungsprojekte in Hessen: Am

Mittwoch wurde in Korbach-

Goldhausen die Aktion "Platz-

wechsel" eröffnet. Das Motto

lautet: "Runter vom Sofa, rein

in die Bewegung\*. Bis Ende

September werden in Korbach

und im Ortsteil Goldhausen

kostenlose Aktionen und Mit-

machangebote auf die Beine

gestellt, um die Menschen vor

Ort zu mehr Bewegung zu mo-

tivieren (wir berichteten).



#### Lokalsport

#### Höherklassiges Sextett

richstein, einmal Bad Arolsen vertreten den Fußballkreis Waldeck in der Gruppenliga, deren Sasson am Wochenende beginn Zumindest eine davon schielt Richtung Verbandsliga. Wir stell SEITE 28/29 len sie alle vor.

#### ZUM TAGE

### Zeit findet sich immer

Philipp Daum über mehr Bewegung in Korbach

E sust ein Großprojekt, das bis Ende September in Korbach und Goldhausen auf die Beine gestellt wird. Zahlreiche Annebote konnen von Interesmerten kostenlos wahrgenommen werden Vieles davon findet in den Abendstunden und am Wochenende statt Damit steint fest. Eine Ausrede dafür.

ner, der nicht in diese Gruppe passe, weggeschickt werde Es ist nach Auskunft des Sportund sich auch jetzt noch an-

Zwei Monate lang ist

Korbach in Bewegung

Die Angebote werden überwiegend vom TSV Korbach organisiert. Sie reichen von Badminton über Fechten und Baseball bis hin zu Fitnessund Familienaktionen. Nahezu täglich findet in den kommenden zwei Monaten etwas statt. "Wir haben bereits 120 Anmeldungen und hoffen. dass am Ende rund 300 Menschen an Platzwechsel teilnehmen werden", sagte Mark Ko-

nig-Philipp bei der Eröffnung. Diese fand in Goldhausen Zielgruppe sind in erster Listatt, weil dort im Zuge des nie die 20- bis 40-Jährigen. Projekts der alte Trimm-Dichwenngleich Matthias Schäfer vom Fachdienst Sport des Pfad am Eisenberg wiederbe-

Projekt "Platzwechsel" gestartet - Zahlreiche Sportangebote Landkreises betonte, dass kei- lebt wurde. Mitglieder der Trendsport-Sparte \_Parkour\*
des TSV Korbach und zwei Teams des Lebenshilfe-Werks Waldeck-Prankenberg pro-

Hintergrund

Anmeldungen

sind noch möglich

weites Kooperationsprojekt of Deutschen Olympischen Spo

bundes und der Team Gesuni

heit GmbH in Kommunen, be

dem Sportvereine, Krankenk,

sen und Kommunen gemeinsam

die Bewegung fordern. Zugleich

soll das Projekt dafür sorgen,

dass der Ausbau bewegungs-

freundlicher Strukturen in Ge

meinden, Städten oder Stadttei-

len vorangetrieben wird. Geför-

dert wird \_Platzwechsel" in Kor-

Die Bewegungsangebote, die

bach durch die pronova BKK.

überwiegend in den frühen

Abendstunden und am Wo-

Internet unter: platzwech-

in Korbach möglich. (dau)

chenende stattfinden, laufen

seit Anfang der Woche. Wer teil-

nehmen möchte, findet alle In-

sel.jetzt/korbach. Eine Anmel-

dung ist auch bei der pronova

fos und den Anmeldungspfad im

Lauteten das Projekt "Platzwechsel" in Korbach ein: Henry Hübschmann (hinten) und Roman Wegener (links) von der Parkour-Abte lung des 15V Korbach sowie Michael Kunz vom Team des Lebenshilfe-Werks Waldeck-Frankenberg.

bierten die neuen Geräte aus. Bürgermeister Klaus Friedrich sagte mit Blick auf das Projekt: "Daran sieht man wieder dass der Breitensport in Korbach gelebt wird." Steuber wies darauf hin, dass andere Sportkreise bereits Interesse signalisiert hätten, den "Platzwechsel" bei ihnen stattfinden zu lassen. Schafer zeigte sich erfreut darüber, dass die Bewegungsangebote für jeden zugänglich seien - egal wie fit man sei. "Auch Menschen mit Beeinträchtigungen sind herz-

lich eingeladen", so Schäfer. HINTERGRUND, ZUM TAGE

Im Gymnastikraum der Hauer-Sporthalle waren Car-dio-Pilates. Rücken-Fit und Zumba im Angebot, für man-che eine ganz neue Erfahrun-gen. Vor allem der langsame und schonende Einstieg ins Training, beispielsweise bei Pi-lates, konzentrierte Ganzkörperübung mit der passenden Atmung und Körpermitte, tragen sowohl zum körperlichen wie auch zum seelischen Wohlbefinden bei

#### Spiele-Parcours für Kinder

In der Sporthalle war ein

Ryanair-Passagiere müssen wegen eines Pilotenstreiks morgigen Freitag auf mass Flugausfalle und Verspätur gefasst machen. Die Airline ropaweit rund 400 Fluge gesagt, von denen 250 auf 55 000 Passagiere sind be

## Schäfer im Einsatz

meisterschaft in Berlin heu den Fokus, Die für Watten startende Baunatalerin Par Outkiewicz hofft über 100 l Hürden auf eine Medaille Siebenkampl steht für die

## **Korbacher Zeitung**

## "Platzwechsel" hat bewegt

Zum Abschluss noch einmal Spiele und Fitnessprogramm für die ganze Familie in der Hauerturnhalle

Von Hans Peter Osterhold

KORBACH. Beweg dich mal wieder" heißt die Devise des Projekts "Platzwechsel." Es hat zum Ziel, den persönliler Menschen durch Bewe-gungs- und Sportangebote zu unterstützen. In Korbach lief die Umsetzung bisher recht

Am vergangenen Samstag bot die Fitness-Abteilung de TSV ein spezielles Training für Familien an. Das Besondere daber: Die Muttis konnten trainieren, die Kinder wurden währenddessen sportlich be-schäftigt und beaufsichtigt.

In der Sporthalle war ein riesiger Spiele-Parcours für Kinder ab 3 Jahren aufgebaut Kästen, Ringe, Basketballkör-be, Matten und Parcours wur-den für Sprünge, Salti, Ge-schicklichkeit, Balancieren, Würfe, Spiele und mehr unter fachkundlicher Anleitung der

KORBACH

KORBACH. Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist unter der Ruf-nummer 116117 erreichbar nummer 116117 effectives. Der augenarztliche Bereitschaftsdienst ist unter Tel. 0561/71401 zu erfragen. Apo-theken-Notdienst: Eisenberg-Apotheke, Korbach, Flechtdor-fer Straße 3a. Telefon 05631/

Mittwoch, 3. Oktober 2018

4021. Die Frauenberatungsstelle, En-tengasse 1, ist am Montag von 9 bis 13 Uhr und Donnerstag von 13 bis 17 Uhr unter Tel. 05631/503246 erreichbar.

OS6313003246 erretchail.

Die Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Kindern und
Jugendlichen ("LautStark"), ist
Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
unter Tel. 05631/5049130 er-

reichbar.

Der Betreuungsverein der Lebenshilfe Waldeck, Am Kniep
6c, bieter an jedem ersten
Donnerstag im Monat um 18
Uhr einen Gesprächskreis für
ehrenamtliche Betreuer und Angehörige betreuungsbe dürftiger Personen an Inforunter Telefon 05631/7012. Die Morbus-Rechterew-Selbst. hilfegruppe trifft sich jeden Donnerstag um 19.30 Uhr. Na-

Freundeskreis Waldeck: Infor-mationen, Beratung und Ein-zeigespräche am Freitag von 9 bis 11 Uhr im Kranke Infos unter Tel. 9879306.



Sport und Spaß: Reichlich Bewegung bot das Spielfest in der Hauerhalle - nicht nur für die Kleinen. Trainerinnen und Trainer des sundheitlichem Nutzen ver- schen Vereinssport waren im

# Tramerinnen und Trainer des Justinen Lies Aktion irichtete Das Projekt Platzwechsel sich speziel an kerperlich in gewitz. Nach Informationen gust und September durch meiderschwellig und attrakti- pronova BKK, den TSV. Stadt Sootkaan der Straktion in Straktion pronova BKK, den TSV. Stadt Sootkaan der Stadt Sootkaan der

WIRTSCH

### EM: Dutkiewicz und

BKK in der Arolser Landstraße 23

# "Alle an einem Strang gezogen"

Mehr zum Thema: Angebote für zweite Auflage von "Platzwechsel" in Arbeit

Von Julia Renner

#### WALDECK-FRANKENBERG. Die Zielgruppe der 20- bis 40-

Jährigen sei schwierig zu erreichen, sagt Mark König-Philipp, Sportkoordinator des TSV Korbach. Viele hätten wenig Zeit und zudem bisher kaum Sport gemacht. Doch für den ersten Durchgang von "Platzwechsel" konnten viele von ihnen begeistert werden: Auf 300 Teilnehmer hatten die Organisatoren gehofft, mehr als 500 sind es am Ende gewesen.

Fast ein Jahr lang sei das Projekt im Vorfeld geplant worden, nun soll es deutlich schneller gehen. Schon im nächsten Frühjahr geht der TSV Korbach wieder an den Start, auch dann wieder begleitet von den Partnern Landkreis, Sportkreis, Stadt und pronova BKK. Aktuell wurde ausgewertet, was gut ankam und welche Angebote nicht so stark genutzt wurden. Daraus soll sich das Angebot für die zweite Auflage ergeben.

## Klassische Sportarten gefragt

Positiv überrascht waren die Macher, dass auch klassische Sportarten wie Fechten oder Kraulen stark nachgefragt wurden. Sie hatten das größte Interesse eher bei mo-

"Functional Fit" erwartet. Am Gut sei die Erstauflage auch meisten Teilnehmer, insgedeshalb gelaufen, weil "alle an einem Strang gezogen haben", samt 117, gab es denn auch beim Kurs "Kraulen lernen" sagt Mark König-Philipp. "Zuund 115 waren bei "Drums alisammen kann man viel mehr ve - Trommel dich fit" dabei. schaffen." Viele Abteilungslei-Welche Angebote im komter des TSV Korbach hätten menden Frühjahr gemacht sich für "Platzwechsel" begeiswerden, steht noch nicht getert. Die Organisatoren sind nau fest. Das genaue Prosich sicher: Für den Breitengramm wird derzeit noch aussport gibt es ein großes Poten-

Landkreises bedient.

Die Fitnessabteilung des TSV Korbach bietet nach den

Herbstferien weitere Kurse für

Kerstin Schaefer von der propova RKK hofft dass es für die Teilnehmer nicht nur eine einmalige Sache war, sondern sie einen "Sport finden und auch dabei bleiben". Für die Krankenkasse sei "Platzwechsel" wichtig, weil man damit auch dem Präventionsauftrag nachkomme und die Menschen zu mehr Bewegung mo-

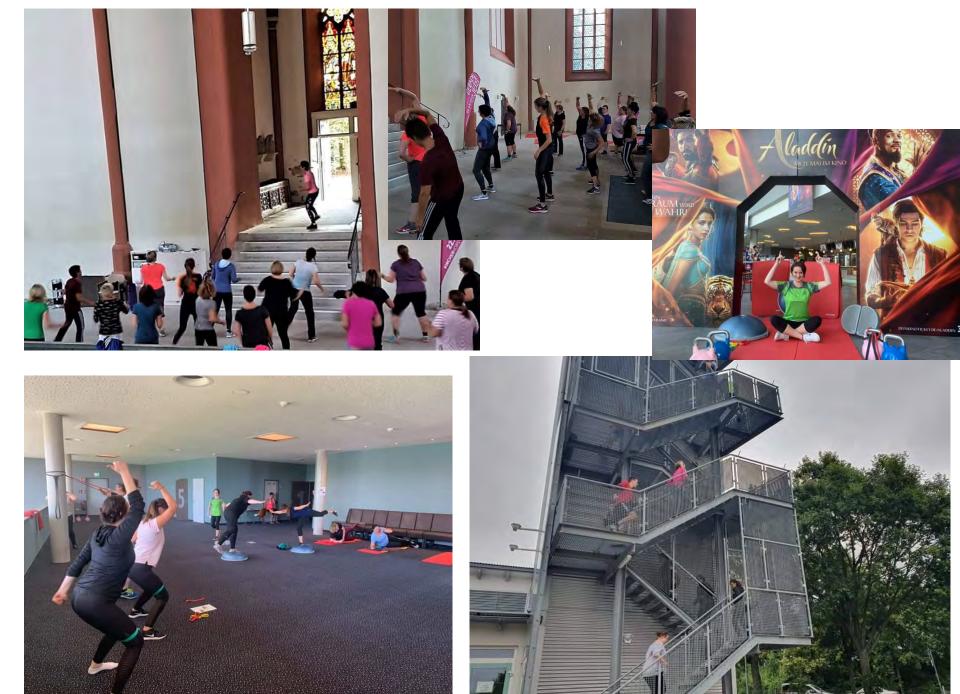


Freuen sich über den gelungenen Auftakt: (von links) Kerstin Schaefer, Mark König-Philipp, Uwe Steuber, Angela König, Franka Peters und Matthias Schäfer. Gemeinsam arbeiten sie an der neuen

# NACHHALTIGKEIT ODER WIE ES WEITER GEHT

- neue Sport- und Bewegungsangebote, auch abseits des alt bekannten, z.B. durch Fortbildung von Übungsleiter\*innen
- Sportverein und Krankenkasse = Starke Gesundheitspartner
- langfristige Vernetzung der teilnehmenden Akteure (pronova BKK, TSV Korbach, Stadt Korbach und Landkreis Waldeck-Frankenberg)
- gemeinsame Planung und Umsetzung von weiteren Gesundheitsförderungsprojekten der Partner auch in den Lebenswelten Kita & Schule





# ERFOLGSFAKTOREN ODER WIN-WIN FÜR ALLE

- Gemeinsames Ziel
- motivierte und engagierte Partner vor Ort, mit Zugängen/Relevanz zur Bewegungsförderung, um Nachhaltigkeit zu gewährleisten
- Offenheit für innovative und neue Ideen
- Zeit und Geduld





Team Gesundheit GmbH **Dr. Ann-Katrin Kurz**Projektleitung

Prävention in Lebenswelten

DOSB
Melinda Strätz
Referentin
Ressort Präventionspolitik und
Gesundheitsmanagement

Telefon: 0201 89 070 324 mobil: 0177 491 76 22

Email: kurz@teamgesundheit.de

Web: www.teamgesundheit.de

Rellinghauser Straße 93

45128 Essen

Telefon: 069 6700-460

Email: straetz@dosb.de Web: gesundheit.dosb.de

Otto-Fleck-Schneise 12 60528 Frankfurt am Main

