Landessportbund
Hessen e.V.

Planung, Umsetzung, Ergebnisse

DOKUMENTATION

Inhaltsverzeichnis

3 Einleitung
4 Von der Idee zum Hanauer Aktivteam
10 Das Projekt im Überblick
12 Die Aktionen des Hanauer Aktivteams
12 ... Laufend Abnehmen – vom sanften Gehen bis zum Nordic Walking
13 ... Französischer Nachmittag mit Gute Laune Boule
14 ... Spaß am Denken und Bewegen
15 ... Fit von Kopf bis Fuß – Denken und Bewegen
16 ... Hanauer Barfußpfad – Barfuß mit viel Geh-fühl
17 Fazit

Einleitung

Die Themen Gewinnung von Ehrenamtlichen und Mitgliedern sowie eine angemessene und umsetzbare Angebotsentwicklung beschäftigen die Sportvereine und -verbände in den letzten Jahren. Der demographische Wandel, die damit verbundenen gesellschaftlichen Veränderungen sowie die Zahl der alternativen Bewegungsanbieter vor Ort stellen viele Sportvereine darüber hinaus vor weitere Herausforderungen. Das Thema Gesundheit spielt hier oftmals eine wesentliche Rolle, denn hierin wird viel Potential sowohl bei den gesellschaftlichen Herausforderungen, als auch bei der Profilbildung der Vereine gesehen.

So arbeitet der Landessportbund Hessen bereits seit 2006 in Netzwerken im Bereich Sport und Gesundheit, in denen sich in Zusammenarbeit mit externen Partnern diesem Handlungsfeld gewidmet wird. Auch in der im Jahr 2012 unterschriebenen Kooperationsvereinbarung „Starker Sport – starke Städte, Landkreise und Kommunen“ werden die Themen Ehrenamt und Gesundheit thematisch aufgegriffen und eine enge Verzahnung zwischen dem organisierten Sport und kommunalen Akteuren gefordert.

In das Handlungsfeld Sport und Gesundheit fällt auch das Projekt „Hanauer Aktivteam“, für dessen Umsetzung Hanau für ein Jahr Modellstadt war. Erarbeitet wurde die Aktivteam-Idee vom Landessportbund Hessen (lsb h) in Kooperation mit der LandesEhrenamtsagentur (LEA), die von 2009 – 2011 bereits Erfahrungen in ähnlichen Projekten sammeln konnten. Erstens das Projekt „Bewegungs-Starthelfer“ des Landessportbundes Hessen und zweitens das Projekt „senior guides“ der LandesEhrenamtsagentur. Beide Projekte wurden von Bundes- bzw. EU-Mitteln gefördert und über zwei Jahre in Hessen umgesetzt.

Wesentlicher Bestandteil der Vorgängerprojekte war die gesellschaftliche Einbindung und Gesundheitsförderung bewegungsferner, älterer Menschen, die Förderung ehrenamtlichen Engagements sowie die Stärkung außerfamiliärer Netzwerke. Das erworbene Know-How beider Projekte insbesondere bei der Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen, bei der Planung und Durchführung von Angeboten, der Ansprache inaktiver Menschen sowie bei der intersektoralen Verzahnung in der Kommune wurde im Rahmen des weiterführenden Projektes „Hanauer Aktivteam“ (HAT) zusammengeführt und zielführend eingesetzt.

Ziel des Projektes „Hanauer Aktivteam“ war die soziale Integration und Gesundheitsförderung der Hanauer Bürger/innen durch Angebote des ehrenamtlich tätigen Hanauer Aktivteams.

Die vorliegende Projektdokumentation fasst die Erfahrungen aus dem Projektjahr zusammen:

Im ersten Teil der Broschüre werden Vorgehensweise und Anbindung in der Stadt Hanau verdeutlicht, erfolgversprechende Wege der Akquise von Ehrenamtlichen aufgezeigt und vorbereitende Maßnahmen wie Ausstattung und Qualifizierung der Ehrenamtlichen vorgestellt. Danach stehen die Aktionen des HAT im Vordergrund, bevor dann zum Schluss Empfehlungen zur Umsetzung ausgesprochen werden und ein Fazit die Broschüre abschließt.

Ein herzliches Dankeschön an alle Projektbeteiligten und Alle die, die unsere Arbeit und das Projekt in unterschiedlicher Weise unterstützt haben.

Von der Idee zum Hanauer Aktivteam

Laufzeit:	November 2011 – Dezember 2012
Förderer:	Hessische Staatskanzlei
Projekt-Träger:	Landessportbund Hessen (lsb h) in Kooperation mit der LandesEhrenamtsagentur (LEA) in Absprache mit der Steuerungsgruppe (Fachstelle Sport, Freiwillenagentur, Seniorenbüro)
Projekt-Leitung:	Landessportbund Hessen e. V.
Projekt-Ziel:	Soziale Integration und Gesundheitsförderung der Hanauer Bürger/innen durch Angebote des ehrenamtlich tätigen Hanauer Aktivteams
Projekt-Zielgruppen:	• Ehrenamtlich engagierte Bürger/innen der Stadt Hanau (Hanauer Aktivteam) • Bewegungsferne Bürger/innen der Stadt Hanau
Projekt-Inhalte:	• Projektplanung • Regionale Anbindung an die Modellstadt • Akquise ehrenamtlich Engagierter und Gründung des Aktivteams • Entwicklung von Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement • Entwicklung, Organisation, Bewerbung und Durchführung von Aktionen durch das Hanauer Aktivteam • Dokumentation und Kommunikation der Ergebnisse (Fazit)

Leiterin der Freiwilligenagentur Hanau, Frau Iris Fuchs:
„Mit viel Kompetenz und Engagement, Freude und Kreativität wurden tolle Projekt auf den Weg gebracht. Es ist ein Netzwerk entstanden, das auch künftig gut zusammenarbeiten wird. Vielen Dank an die beteiligten Ehrenamtlichen für ihr großartiges Engagement!!!!!!“

Projektplanung

Aufbauend aus den Erfahrungen der Vorgänger-Projekte „Bewegungs-Starthelfer“ und „senior guides“ wurde durch die Projekt-Träger eine Projektskizze entwickelt, die als Grundlage zur Umsetzung diente und die in Absprache mit der Steuerungsgruppe vor Ort entsprechend angepasst und weiterentwickelt wurde.

Regionale Anbindung an die Modellstadt

Die Stadt Hanau zeichnet sich durch bewährte sportinterne sowie -externe Strukturen aus. So gibt es im Main-Kinzig-Kreis beispielsweise seit 2009 ein durch den organisierten Sport (Sportkreise Hanau, Gelnhausen und Schlüchtern) initiiertes Netzwerk Sport und Gesundheit, im Rahmen dessen u.a. die Stadt Hanau mit dem organisierten Sport bereits kooperiert. Das Netzwerk Sport und Gesundheit beschäftigt sich vordergründig mit der Kommunikation präventiver Effekte körperlicher Aktivität, der Angebotstransparenz durch das Veröffentlichen des Wegweisers für Gesundheit und Bewegung und der Beratung der Sportvereine bei der Angebotsweiterentwicklung. Insbesondere bei der Ansprache sportferner Menschen spielt die Kooperation mit Akteuren aus dem kommunalen Umfeld eine entscheidende Rolle. Das Rezept für Bewegung in Kooperation mit der Ärzteschaft sowie das Marketinginstrument SPORT PRO GESUNDHEIT sind hier exemplarisch zu nennen und in die Netzwerkarbeit integriert. Das Projekt „Hanauer Aktivteam“ stellt eine weitere Möglichkeit dar, sportferne Menschen anzusprechen und zu einer aktiven Lebensweise zu bewegen.

Des Weiteren ist der Bewegungsparcours im Hanauer Schlossgarten zu erwähnen, dessen Nutzen im Rahmen einer Studie des Hessischen Sozialministeriums 2011 in Zusammenarbeit mit dem lsb h und Vertretern der Stadt

Frau Gisela Krux, HA-Teamerin
„Seit langem bin ich in der Nachbarschaftshilfe tätig und sehe, wie wichtig es ist im Alter noch beweglich zu sein. Das Angebot der Stadt Hanau und des lsb h ein „Aktivteam" zu gründen, sprach mich an und gab mir die Gelegenheit eine Boule-Gruppe zu gründen und zu begleiten. Durch die Qualifizierungsseminare wurde die Lust auf den Beginn der Aktion gesteigert. Mit der passenden Bekleidung ausgestattet bewarben wir die Aktion drei Tage auf dem Rochusmarkt – mit Erfolg! Wir spielen seit dem jeden Dienstag in einer festen Gruppe Boule. Man ist an der frischen Luft auf unserer wunderbar gelegenen Boulebahn, unter netten Menschen, hat Spass und ....muss sich bewegen."

Hanau evaluiert wurde. Der Bewegungsparcours findet sich auch in den Aktionen des Hanauer Aktivteams wieder.

Sowohl das Seniorenbüro und die Freiwilligenagentur als auch die Fachstelle Sport sind in der Stadt Hanau hauptberuflich besetzt. Dabei begünstigt die enge Verzahnung zwischen der Freiwilligenagentur und dem Seniorenbüro die Zusammenarbeit, denn die Freiwilligenagentur ist dem Seniorenbüro direkt zugeordnet. Der Zugang zur Freiwilligenagentur gelang über die LandesEhrenamtsagentur problemlos, da beide Organisationen auch in anderen Projekten zusammenarbeiten.

Zu Beginn lud der lsb h die für die Umsetzung des Projektes entscheidenden Partner ein, inklusive einer höheren politischen Ebene in Person des Stadtrats. Mit dem politischen Willen der Stadt Hanau in der Hinterhand waren die Wege zur Umsetzung des Projektes in Hanau für das Jahr 2012 geebnet und eine Steuerungsgruppe mit dem lsb h, der LEA, dem Amtsleiter der Fachstelle Sport, der Leitung der Freiwilligenagentur (FA) und der Abteilungsleitung des Seniorenbüros/der Freiwilligenagentur wurde gegründet. In regelmäßigen Treffen wurden die anstehenden Aufgaben unter den Partnern aufgeteilt, organisatorische Grundsteine und Zugangswege zu weiteren Partnern und den Ehrenamtlichen gelegt sowie Möglichkeiten der Bekanntmachung des Hanauer Aktivteams besprochen.

Akquise ehrenamtlich Engagierter und Gründung des Aktivteams

Die Steuerungsgruppe erarbeitete unterschiedliche Maßnahmen, die Idee des Hanauer Aktivteams in der Öffentlichkeit vorzustellen, Frauen und Männer für die ehrenamtliche Mitarbeit in dem Team zu gewinnen und auf eine Infoveranstaltung aufmerksam zu machen. Hierbei war besonders wichtig, die eigenen Gestaltungsspielräume der Ehrenamtlichen zu verdeutlichen. Die Akquise erfolgte über folgende Wege:

- Pressemitteilung
- persönliches Schreiben des lsb h und der Stadt Hanau, unterschrieben vom Oberbürgermeister, an die ÜL „Sport in der Prävention", die Sportvereine in Hanau und an Verteiler des Seniorenbüros und der Freiwilligenagentur
- persönliche Ansprache durch die Steuerungsgruppe
- Verteilen von Handzetteln durch die Steuerungsgruppe

Bei der anschließenden Informationsveranstaltung wurde die Projekt-Idee, die Anbindung in Hanau sowie organisatorische Rahmenbedingungen von der Steuerungsgruppe vorgestellt und gemeinsam mit den Anwesenden diskutiert. Bei weiterem Interesse wurden die Teilnehmer/innen gebeten einen Fragebogen auszufüllen, in dem die Kontaktdaten und erste Ideen abgefragt wurden.

Die Personen, die den Fragebogen ausfüllten, wurden dann zum ersten Treffen des Hanauer Aktivteams eingeladen. Dort wurde die weitere Vorgehensweise besprochen, Themen der Qualifizierung festgelegt und die Ideen für

gemeinsame Aktionen konkretisiert. Ebenso wurde innerhalb des Teams eine Arbeitsgruppe „Öffentlichkeitsarbeit“ gegründet, deren Aufgabe es war Projektmaterialien und Inhalte für die Internet-Präsentation auf der Homepage der Stadt Hanau zu entwickeln.

Letztendlich bildeten insgesamt sieben ehrenamtlich tätige Personen das Hanauer Aktivteam – fünf Frauen und zwei Männer. Anfangs waren es einige Personen mehr, die jedoch aus gesundheitlichen Gründen oder beruflichen Mehrbelastungen aus dem Team aussteigen mussten. Insgesamt kam eine Person über die persönliche Einladung durch den lsb h und die Stadt Hanau, vier Personen wurden über den Zeitungsartikel aufmerksam und jeweils eine Person über die Freiwilligenagentur und die Fachstelle Sport. Zwei Personen kamen aus einem Sportverein.

Herr Claus Kaminsky, Oberbürgermeister der Stadt Hanau: „Dass hier Bürgerinnen und Bürger etwas für andere Menschen tun, um diese zu Bewegung und sozialem Kontakt zu ermuntern, ist besonders hervorzuheben. Auf diese Weise werden die Gesundheitsvorsorge und das Wohlbefinden der Bürgerinnen und Bürger gefördert.“

Entwicklung von Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement

... Ausstattung

Für ein einheitliches Erscheinungsbild und als Wiedererkennung wurde eine Wort-Bild-Marke, das Aktivteam-Bild, entwickelt. Dieses findet sich als Erkennungsmerkmal auf allen Materialien wieder und kann im Hinblick auf die nachhaltige Etablierung in Hanau und Erweiterung auf andere Regionen in Hessen entsprechend (weiter)verwendet und angepasst werden.

Die Arbeitsgruppe „Öffentlichkeitsarbeit“ entwickelte verschiedene aktionsübergreifende Materialien wie Flyer und Plakat. Für die Bewerbung der einzelnen Aktionen (siehe Seite 12) wurden Einlegeblätter für die Flyer und Haftetiketten für die Plakate entworfen,

auf denen die Aktionen mit Zeit- und Ortsangaben näher beschrieben wurden. Zusätzlich stellten die Projektträger einen HAT-Schirm sowie eine Theke für Veranstaltungen zur Verfügung. Um die Zugehörigkeit darzustellen, wurde das Team mit T-Shirts, Jacken und Taschen mit dem Aktivteam-Bild im Fokus ausgestattet.

Geschäftsführer der LandesEhrenamtsagentur Hessen, Herr Stephan Würz:
„Bereits das europäische Vorläuferprojekt, seniorguides, hat deutlich gemacht, dass ehrenamtliches Engagement von und für ältere Menschen ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität vor Ort ist. Sich einsetzen für Gesundheits- und Freizeitaktivitäten und damit zur Stärkung des Gemeinschaftslebens im direkten Lebensumfeld beizutragen, wird aufgrund demografischer Veränderungen immer bedeutender. Das HAT ist hier beispielhaft. Auf der Basis ihrer Kenntnisse und ihres Erlebens vor Ort haben die ehrenamtlichen Mitarbeiter Angebote entwickelt und aufgebaut, die vielen anderen Menschen einen Zugang zu Gemeinschafts- und Gesundheitsaktivitäten ermöglichen. Mit der Förderung aus Mitteln der hessischen Ehrenamtskampagne „Gemeinsam-Aktiv" versprechen wir uns, dass diese gute Praxis sich auch an anderen Orten Hessens fortsetzt."

... Anreizsystem
Anreize für das Hanauer Aktivteam wurden in Form einer monetären und ideellen Anerkennung, sowie in der Möglichkeit die Ehrenamtscard zu beantragen, angeboten. Die HA-Teamer bekamen ihre Auslagen zurückerstattet und konnten an den Qualifizierungsmaßnahmen kostenlos teilnehmen, die darüber hinaus mit den entsprechenden Lerneinheiten zur DOSB-Lizenzverlänerung anerkannt wurden. Die Finanzierung erfolgte über die zur Verfügung stehenden Projektmittel.

Anreize in der Übersicht:
- Auslagenersatz für Telefon und Benzinkosten, sowie notwendige Arbeitsmaterialien
- Ehrenamtscard (nach Erfüllung aller Bedingungen)
- kostenlose Teilnahme an den Qualifizierungsmaßnahmen und Anrechnung entsprechender Lerneinheiten zur DOSB-Lizenzverlängerung
- Einladung zur Olympischen Ballnacht des lsb h
- Ausstattung des Teams (T-Shirt, Jacke, Tasche)

... Versicherungsschutz
Das Hanauer Aktivteam erfuhr einen umfangreichen Versicherungsschutz, der über den Sportversicherungsvertrag und bei der Verwaltungs-Berufs-Genossenschaft besteht. Zusätzlich hat der lsb h für das Hanauer Aktivteam eine Kfz-Versicherung (für Schäden am eigenen Kfz.) abgeschlossen. Diese Versicherung gilt für direkte Fahrten zu und von Veranstaltungen und Organisationsbesprechungen.

... Ehrenamtsvereinbarung
Einen offiziellen Rahmen sowie die Anbindung zum lsb h wurde durch eine Vereinbarung zwischen jedem HA-Teamer und dem lsb h (unterschrieben durch den Hauptgeschäftsführer) verdeutlicht. Diese Ehrenamtsvereinbarung enthält eine klare Tätigkeitsbeschreibung, den Zeitrahmen, einen Hinweis auf den Versicherungsschutz und Auslagenersatz sowie Informationen zum offiziellen Ansprechpartner und Beendigung der Vereinbarung.

... Qualifizierung
Ein großes Anliegen der Steuerungsgruppe und auch ein Zeichen der Anerkennung war, das Aktivteam auf ihre Tätigkeit im Rahmen des Projektes ausreichend vorzubereiten. Hierfür wurde ein 5-moduliges Qualifizierungssystem entwickelt, das die Themen „Bewegung und Gesundheit" sowie

„Projekt-Veranstaltungsplanung“, „Kommunikation und Gesprächsführung“, „Brainwalking“ und „Umfelderkundungen“ beinhaltete. Bei der Themenauswahl konnten die HA-Teamer selbst mitentscheiden.

Modul 1 und 2 – „Bewegung und Gesundheit“ und „Projekt-Veranstaltungsplanung“, 8 Lerneinheiten (LE)

Die eintägige Veranstaltung in der Sportschule des lsb h startete mit dem Thema „Bewegung und Gesundheit“. Hier ging es hauptsächlich darum, den HA-Teamern alltagsnahe Bewegungsübungen näherzubringen, die sie als Kennenlernspiel oder als Ergänzung zu den Geräten am Hanauer Bewegungsparcours, der sich auch in den Aktionen des HAT wiederfindet, nutzen können. Selbstverständlich war hier selbst Ausprobieren angesagt! Danach ging es mit einer über die Freiwilligenagentur empfohlenen Referentin in die „Projekt-Veranstaltungsplanung“. Gemeinsam wurde eine Checkliste zur Organisation und Durchführung von Veranstaltungen erstellt und für jede Aktion die Zielgruppe und deren Ansprache ausgearbeitet. Ein großer Vorteil war, dass die Referentin selbst in Hanau lebt, dort gut vernetzt ist und nützliche Tipps zu Bewerbungsmöglichkeiten und weiteren Partnern vor Ort geben konnte.

Modul 3 - „Kommunikation und Gesprächsführung“, 4 LE

Der nächste Veranstaltungstag behandelte das Thema „Kommunikation und Gesprächsführung“. Zum einen ging es hier um die Kommunikation und Absprache innerhalb des Teams, aber auch um die Vermittlung richtiger Verhaltensweisen in einem Gespräch.

Modul 4 - „Brainwalking“, 2 LE

Ein weiteres Thema des 5-moduligen Qualifizierungssystems war „Brainwalking“. Die Leiterin ist ebenfalls ehrenamtliche Mitarbeiterin im Team und lehrte die HA-Teamer körperliches mit geistigem Training zu verbinden.

Dieses Qualifizierungsmodul brachte das Hanauer Aktivteam auf die Idee gleich zwei Angebote zu entwickeln, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen: Dies ist zum einen „Fit von Kopf bis Fuß – Denken und Bewegen“ und „Spaß am Denken und Bewegen“. Eine nähere Beschreibung der Aktionen finden Sie auf den Seiten 12 bis 16.

Modul 5 - „Umfelderkundungen“

Begleitend standen Umfelderkundungen in Hanau auf dem Programm. Hierzu zählte die Besichtigung von Stätten an denen die Aktionen durchgeführt werden sollen: die betreuten Wohnanlagen „Althanauer Hospital“, die Kneipp-Anlage in Hanau Steinheim und der Bewegungsparcours im Hanauer Schlossgarten in der Innenstadt. Auch die Teilnahme an den vom Seniorenbüro organisierten „Sozialen Stadtrundfahrten“ wurde den HA-Teamern ermöglicht.

Das Projekt im Überblick

Phasen der Umsetzung:

- Projektplanung
- Regionale Anbindung an die Modellstadt
- Akquise ehrenamtlich Engagierter und Gründung des Aktivteams
- Entwicklung von Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement
- Entwicklung, Organisation, Bewerbung und Durchführung von Aktionen durch das Hanauer Aktivteam
- Dokumentation und Kommunikation der Ergebnisse

Das Selbstverständnis des Hanauer Aktivteams

Das sind wir:
Ein ehrenamtlich engagiertes Team, das neue und kreative Angebote entwickelt und realisiert.

Das machen wir:
- Wir bieten gesundheitsfördernde Aktivitäten an, die Bewegung mit kulturellen und sozialen Aspekten verbinden
- Wir beraten über bestehende Angebote

Das wollen wir:
- Hanauer Bürger/innen aktivieren
- was Neues ausprobieren
- Bewegung in den Alltag bringen
- das soziale Miteinander fördern

Das sind unsere Aktionen:
- Laufend Abnehmen – vom sanften Gehen bis zum Nordic Walking
- Französischer Nachmittag mit Gute Laune Boule
- Spaß am Denken und Bewegen
- Fit von Kopf bis Fuß – Denken und Bewegen
- Hanauer Barfußpfad – Barfuß mit viel Geh-Fühl

Auf den folgenden Seiten werden diese Aktionen detailliert vorgestellt.

Die Aktionen des Hanauer Aktivteams
... Laufend Abnehmen – vom sanften Gehen bis zum Nordic Walking

Die Idee

Die Idee einer HA-Teamerin war, ein niederschwelliges Angebot für sportferne (übergewichtige) Menschen anzubieten und diese langsam und individuell an Bewegung – in diesem Fall an das (Nordic)Walking – heranzuführen. Ein Zugangsweg sollte sein, Menschen bei Ernährungsberatungen anzusprechen, sie dort auf die Notwendigkeit der zusätzlichen Bewegung aufmerksam zu machen und zum Mitmachen zu motivieren.

Diese Aktion fand in Kursform über einen Zeitraum von je sieben Wochen an zwei unterschiedlichen Standorten statt und wurde von zwei HA-Teamern betreut: ein Übungsleiter und eine „Begleiterin", die das soziale Miteinander in der Gruppe förderte (Lob, Anerkennung, Kümmern um die Teilnehmer/innen (TN)). Diese Aufgabenteilung wurde von allen Beteiligten als sehr sinnvoll wahrgenommen.

Die Bekanntmachung

- Verteilen von Flyern ab drei Wochen vor Kursbeginn im Stadtteil bei Ärzten, Physiotherapeuten, Sportvereinen, im Stadtteilbüro, bei der Trockengymnastik der Deutschen Rheumaliga, einem ortsbekannten Friseur und der Reha Abteilung eines Krankenhauses
- Persönliche Vorstellung des Kurses in vier Ernährungsberatungs-Gruppen
- Bewerbung der Aktion beim Fest der Nachbarschaftshilfe
- Zeitungsartikel (13 Personen haben sich aufgrund der Annonce gemeldet)
- vor dem 2. Kurs kontaktierten die HA-Teamer nochmals diejenigen, die sich aufgrund der 1. Werbung gemeldet hatten

Die Umsetzung (Kurs 1)

Der Kurs fand zweimal die Woche (dienstags um 17.30 und samstags 10.00 Uhr) statt. Es nahmen insgesamt 20 Personen teil (18 weibliche und 2 männliche), von denen fünf über die Ernährungsberatung kamen. Zehn Personen gaben an keinerlei Vorerfahrungen zu haben, sieben haben das Walken bereits ausprobiert und drei verfügten über umfangreiche Kenntnisse. Mit durchschnittlich zehn Teilnehmer/innen pro Stunde war die Resonanz sehr zufriedenstellend. Schön war hier zu beobachten, wie die Teilnehmer/innen ihr Leistungsniveau langsam steigerten. Die letzte Stunde wurde mit Sekt abgeschlossen und Infomaterial über das Walken sowie Fotos zur Erinnerung verteilt.

Die Umsetzung (Kurs 2)

Der Kurs fand einmal die Woche (samstags 10.00 – 11.30 Uhr) statt. Es nahmen insgesamt 15 Personen teil, regelmäßig anwesend waren drei-sechs (50 % Anfänger und 50 % Fortgeschrittene). Drei Teilnehmerinnen kamen aus Kurs 1 und vier Personen kamen über die Ernährungsberatung. Trotz schlechter Witterungsbedingungen kamen durchschnittlich sechs Personen zur Laufstunde. Zum Abschluss gab es Glühwein und Brezeln.

Weiterführung in 2013

Drei Teilnehmerinnen des ersten Kurses nahmen bei Kurs 2 teil und einige Damen laufen in Begleitung einer HA-Teamerin weiter. Die Weiterführung von Kurs 2 ist nicht gesichert, obwohl die TN gern im Frühjahr weitermachen möchten.

... Französischer Nachmittag mit Gute Laune Boule

Die Idee

Die Stadt Hanau hat zwei schöne Boule-Anlagen zur Verfügung gestellt, wovon jedoch nur wenig Gebrauch gemacht wurde. So kam die begeisterte Boule-Spielerin mit der Idee zum Hanauer Aktivteam, eine neue Boule Gruppe an der Boule-Anlage in Hanau Großauheim zu gründen und den Menschen die positiven Aspekte des Boulespielens näher zu bringen. Denn Boule ist spannend, unterhaltsam, körperlich kaum belastend und man befindet sich die ganze Zeit an der frischen Luft.

Gestartet wurde die Boule-Aktion mit einem Französischen Nachmittag am 2. Oktober 2012.

Die Bekanntmachung

- Schwerpunkt und erfolgreicher Weg der Bewerbung war hier der Rochusmarkt, an dem das HAT mit entsprechender Ausstattung mit Theke, Schirm und einheitlicher Kleidung drei Tage lang die Boule-Aktion bewarb. Der Rochusmarkt ist ein Stadtfest in Hanau Großauheim, dem Stadtteil, in dem sich auch die Boule-Anlage befindet. Es konnten viele Anwohner/innen aus Großauheim angesprochen und zum Mitmachen motiviert werden
- Zeitungsartikel

Die Umsetzung

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen 16° C erwarteten die beiden HA-Teamer die interessierten Mitbürger/innen zum „Französischen Nachmittag mit Gute Laune Boule“ an der toll geschmückten und wunderbar gelegenen Boule-Anlage in Hanau Großauheim. Nach einem köstlichen französischen Snack zum Einstieg widmeten sich über 20 Teilnehmer/innen dem Spiel mit den Silberkugeln. Die Gruppe war bunt gemischt und auch für Einsteiger geeignet – die erfahrenen Spieler nahmen sich der Anfänger an und jeder konnte seinem Kenntnisstand entsprechend mitspielen (Von den 21 Spielern haben 10 bereits öfter gespielt, 6 nur ab und zu im Urlaub und die restlichen 5 haben noch nie Boule gespielt). Besonders erfreulich war hier die hohe Beteiligung von Männern.

Weiterführung in 2013

Zunächst wollte sich die zuständige HA-Teamerin im Oktober 2012 jeden Dienstag zur Verfügung stellen, um eine stabile Spielergruppe auf die Beine zu stellen. Ab November sollte sich die Gruppe dann jeden 3. Dienstag im Monat treffen und gemeinsam Boule spielen. Doch aufgrund des großen Interesses und der positiven Resonanz beschloss die Gruppe sich weiterhin jeden Dienstag zu treffen und neben Wein und Käse das Boulespielen weiter zu verfeinern.

Anfang Dezember hatte sich bereits ein feste Gruppe von insgesamt 12 Personen gebildet und die HA-Teamerin möchte die Gruppe gerne im nächsten Jahr weiterführen.

... Spaß am Denken und Bewegen

Die Idee

Bereits bei den ersten Treffen des Aktivteams äußerte eine HA-Teamerin den Wunsch, Menschen nicht nur körperlich sondern auch geistig fit zu halten. Nach der Qualifizierung „Brainwalking“ und der Kontaktvermittlung durch die Freiwilligenagentur zu den betreuten Wohnanlagen des Althanauer Hospitals war das Vorhaben klar: Es soll ein Angebot speziell für die Bewohner/innen der Wohnanlagen ins Leben gerufen werden. So wurde von zwei HA-Teamern das Angebot „Spaß am Denken und Bewegen“ entwickelt, welches vor Ort in zwei Wohnanlagen umgesetzt wird. Schwerpunkt dieses Angebots liegt darin, Denkaufgaben in Bewegung zu lösen.

Die Bekanntmachung

- Persönliche Ansprache – die HA-Teamer waren bei Festen und Kaffeekränzchen vor Ort in den Wohnanlagen anwesend und kamen so mit den Bewohner/innen in persönlichen Kontakt. Dort wurden sie dann auf das Angebot aufmerksam gemacht und zur Teilnahme motiviert
- die Termine werden immer vor Ort mit einem Aushang in den Wohnanlagen oder durch Verteilen des Flyers bekannt gegeben

Die Umsetzung

Das Angebot fand einmal im Monat in zwei der Wohnanlagen statt. Im Karl-Scheig-Haus in Hanau Lamboy wurde eine Info-Veranstaltung und drei Übungstermine angeboten. Es hat sich dort jedoch als sehr schwierig herausgestellt, die Bewohner/innen des Hauses zusammenzuführen. Für dieses Haus ist es noch nicht sicher, ob das Angebot weiter geführt wird.

Im Josef-Mitschke-Haus in Hanau Großauheim haben sich neun Personen, das sind 30 % der Bewohner, für das Training eingetragen. Nach dem 1. Termin wurden, auf Wunsch der Teilnehmer/innen, zwei Treffen pro Monat durchgeführt, so dass für das Projektjahr insgesamt sechs Termine vorgesehen waren. Die Aktion wurde in Anlehnung an das Brainwalking-Konzept entwickelt und an die räumliche Situation sowie die persönlichen Möglichkeiten der Teilnehmer/innen angepasst. Teilweise haben sich die Teilnehmer/innen auch mit eigenen Ideen eingebracht, wie z.B. mit eigenen kleinen Gedichten. Alle haben sehr viel Freude an den Übungen gehabt und großes Interesse am Fortbestand der Aktion gezeigt – es wurden schon, auf Wunsch der Teilnehmer/innen, prophylaktisch, Termine für das kommende Jahr festgelegt.

Weiterführung in 2013

Das Angebot im Josef-Mischke-Haus soll in jedem Fall nach Ablauf der offiziellen Projektlaufzeit weitergeführt werden. In Gesprächen mit der Sozialbetreuung der Wohnanlagen und der Leiterin der Freiwilligenagentur Hanau wurden die Möglichkeiten einer Weiterführung der Aktion bereits zeitnah besprochen und wird von diesen auch unterstützt.

In weiterer Planung möchten die HA-Teamer gerne das Angebot erweitern und ehrenamtliche Fachkräfte z.B. aus dem Bereich Gesundheitsbildung und/oder Pädagogik für die Aktion gewinnen.

... Fit von Kopf bis Fuß – Denken und Bewegen

Die Idee

Ein neues Angebot am Bewegungsparcours im Hanauer Schlossgarten ins Leben rufen und die Teilnehmer/innen der Studie am Bewegungsparcours aus dem Jahr 2011 wieder aktivieren – das war der Grundgedanke der beiden HA-Teamer und Betreuer des Bewegungsparcours. Ein offenes, niedrigschwelliges Bewegungsangebot an der frischen Luft sollte es sein – zu dem Jede/r eingeladen ist!

Das Qualifizierungsmodul zum Thema „Brainwalking" brachte sie auf die Idee, Elemente des Gedächtnistrainings mit Übungen am Bewegungsparcours zu verknüpfen. So entwickelte sich die Aktion „Fit von Kopf bis Fuß – Denken und Bewegen", welche ab Mitte September zunächst jeden 3. und 4. Mittwoch im Monat stattfand. Schnell stellte sich heraus, dass diese Taktung unglücklich war – seitdem gibt es die Aktion jeden Mittwoch.

Die Bekanntmachung

- gemeinsames Anschreiben von lsb h und der Stadt Hanau sowie persönlicher Telefonanruf bei den Teilnehmer/innen der Bewegungsparcours-Studie von 2011
- Auslegen der Materialien (Sportvereine, Reha-Abteilung eines Krankenhauses, Deutsche Rheumaliga, ortsbekannter Friseur, Ärzte)
- Zeitungsartikel
- persönliche Ansprache

Die Umsetzung

Zu Beginn war die Resonanz mit drei Teilnehmer/innen gering. Doch nachdem der HA-Teamer sich nochmals persönlich bei den Leuten meldete, die an der Studie am Bewegungsparcours mitmachten, stieg die Teilnehmerzahl auf durchschnittlich sechs Personen an. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene nahmen das Angebot wahr.

Weiterführung in 2013

Die HA-Teamer möchten die Aktion „Fit von Kopf bis Fuß" im nächsten Jahr gerne fortsetzen. Der Kurs soll im nächsten Jahr temporär im Frühjahr und Spätsommer weitergeführt werden (2 Kurse a 6 Wochen).

... Hanauer Barfußpfad – Barfuß mit viel Geh-Fühl

Die Idee

Zwei Teamerinnen des Hanauer Aktivteams hatten die Idee an der schönen Kneipp-Anlage in Hanau Steinheim den ersten „Hanauer Barfußpfad“ einzurichten. Mit vielen guten Gestaltungsideen konnte die Stadt Hanau für die Umsetzung gewonnen werden und sagte die finanzielle Übernahme der anfallenden Kosten zu.

Die Gestaltung des Barfußpfades wurde gemeinsam vom HAT und dem Grünflächenamt der Stadt Hanau entwickelt. Das hohe Interesse der Stadt an der Erweiterung des Angebots an der Kneipp-Anlage zeigte sich u.a. auch darin, dass beim Spatenstich neben dem Vizepräsidenten Sportentwicklung des Landessportbundes, dem Vertreter des Landes Hessen und Geschäftsführer der LandesEhrenamtsagentur und einem Vertreter des Grünflächenamts auch der Oberbürgermeister der Stadt Hanau teilnahm. Das Medieninteresse an dieser Aktion war hoch.

Die Erstellung des Barfußpfads wird von Auszubildenden des Grünflächenamtes umgesetzt.

Frau Christiane Megerle, HA-Teamerin
„Es ist schön, wenn persönliche Ideen ausgesprochen werden können und zur Umsetzung kommen. Arbeiten in der Gruppe und Durchführen gemeinsamer Aktivitäten verbindet unterschiedliche Kompetenzen und verbindet Teamer wie Teilnehmer. Das ist eine sehr schöne soziale Erfahrung. Als Gruppe und mit der nötigen Unterstützung und Vernetzung erreicht man viel mehr als allein (Barfußpfad).“

Die Umsetzung

Als Ergänzung zum Bad im Kneipp-Becken soll der Barfußpfad in Hanau Steinheim zu einem weiteren Sinneserlebnis einladen. Wechselnde Beläge und Untergründe stimulieren die Fußsohlen auf ganz unterschiedliche Weise und wirken so auf den gesamten Organismus.

Der Pfad bietet sich auch als Zwischenstopp für Walking- oder Laufgruppen an oder ist eine abwechslungsreiche Rast für Fahrradfahrer.

Weiterführung in 2013

Mit Beginn der Kneipp-Saison soll der Barfusspfad offiziell eröffnet und durch das HAT und den Kneipp-Verein Hanau Steinheim zum Kennenlernen betreut werden. Die Betreuungszeiten werden rechtzeitig vor Eröffnung bekannt gegeben. Auch Gruppen (Schulen, Behinderteneinrichtungen, Senioreneinrichtungen und Kindergärten) können nach Anfrage beim HAT eingewiesen werden.

Fazit

Ergebnisse

Regionale Anbindung und Identifizierung der Modellstadt mit dem Projekt ist wichtig

- Politischen Willen der Stadt eruieren und festhalten (Abgleich der politischen Ziele der Stadt mit Projektzielen und Herausarbeitung der Win-Win-Situation)
- Vernetztes Arbeiten ist zielführend und für eine nachhaltige Etablierung notwendig

Bereitschaft zu ehrenamtlichem Engagement ist groß

- das Thema „Gesundheitsförderung durch Bewegung" motiviert Menschen, sich ehrenamtlich zu engagieren
- hohe und umfassende Kompetenzen bei den Ehrenamtlichen sind vorhanden
- Erwartungshaltung der Ehrenamtlichen hinsichtlich der Gewinnung sportferner Menschen ist hoch
- Ausstattung und Anreizsystem kamen gut an

Resonanz bei den Bürgerinnen/innen auf die Aktionen des Hanauer Aktivteams ist hoch

- Neue, offene Angebote im öffentlichen Raum sprechen an
- Sportneueinsteiger konnten für die Aktionen gewonnen werden (ein nachhaltiger Effekt auf die Gesundheit lässt sich aufgrund der kurzen Projekt-Laufzeit nicht nachvollziehen)

Sportkreis Hanau
„Der Sportkreis Hanau gratuliert dem „Hanauer Aktivteam" zu seinem 1-jährigen Bestehen und wünscht ihm weiteren Erfolg. Es ist eine gute Ergänzung der bereits bestehenden vielfältigen Bewegungsangebote der Hanauer Sportvereine. Eine echte Bereicherung ist es für alle, die ein alternatives Bewegungsangebot suchen. Die im „Hanauer Aktivteam" ehrenamtlich Engagierten, die sich überwiegend aus den Hanauer Sportvereinen rekrutieren, haben eine sehr gute Arbeit geleistet. Ihnen sei gedankt dafür."

- Identifizierung, Ansprache und Motivation sportferner Menschen ist schwer
- viele Teilnehmer/innen wollen weitermachen und Aktionen werden weitergeführt
- Tandem aus ÜL und Betreuungsperson ist gewinnbringend

Weitere Vorgehensweise

... in der Stadt Hanau:
Sowohl die Steuerungsgruppe als auch das HAT möchte die angestoßenen Prozesse weiterführen. Die Freiwilligenagentur und die Fachstelle Sport signalisierten Bereitschaft als Ansprechpartner für das HAT zur Verfügung zu stehen und Kosten (z.B Auslagenersatz für Fahrtkosten) sowie anfallende Aufgaben untereinander aufzuteilen. Das HAT sagte zu, drei der fünf Aktionen im nächsten Jahr weiterzuführen. Hinzu kommt die Betreuung des Barfußpfades in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein. Zudem soll die gute Zusammenarbeit zwischen der Freiwilligenagentur und dem organisierten Sport (Sportkreis Hanau) vertieft und eine gemeinsame Fortbildung „Brainwalking" für Ehrenamtliche und ÜL organisiert werden. Von der Fachstelle Sport und dem Sportkreis ist eine Fortbildung zum Thema „alternative Sportstättennutzung" für Sportvereine geplant.

... beim Landessportbund Hessen e. V. (lsb h):
Der lsb h wird die Ergebnisse und Erfahrungen des Projektes an seine Mitgliedsorganisationen sowie in die Kommunen mit den Schwerpunkten intersektorale Zusammenarbeit, neue Angebotsformen im öffentlichen Raum sowie ehrenamtliches Engagement im Sport weitergeben. Insbesondere vor dem Hintergrund der regional und lokal unterschiedlichen Ausprägungen des demographischen Wandels, der sich ständig ändernden Freizeitgewohnheiten sowie der angespannten Finanzsituation der kommunalen Haushalte gilt es für unsere

lsb h-Vizepräsident Sportentwicklung, Herr Ralf-Rainer Klatt
„Das Interesse der Stadt an der Weiterführung des Aktivteams begrüßen wir als Projektträger und Initiator sehr, insbesondere vor dem Hintergrund der erfolgreichen intersektoralen Zusammenarbeit mit der Stadt. Einerseits bestätigt die große Resonanz der Bevölkerung auf die Angebote die Projektidee, neue Wege ehrenamtlichen Engagements im Sport zu gehen und kreative Bewegungsangebote im öffentlichen Raum zu entwickeln. Andererseits wird an diesem Hanauer Beispiel deutlich, dass gute Zusammenarbeit zwischen der Sportorganisation und den Kommunen allen Beteiligten Synergien und Zugewinn bringt. "

Sportvereine und -kreise neue Impulse und Ideen insbesondere bei der Gestaltung kooperativer Angebotsformen aufzugreifen und umzusetzen, um sich auch in Zukunft als kompetenter Bewegungsanbieter und Ansprechpartner vor Ort zu positionieren.

In Ergänzung zu den Modulen zur Ansprache sportferner Menschen wie dem Rezept für Bewegung oder dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT wird der Aktivteam-Gedanke und das dazu entwickelte Bild als weiteres Element zur Ansprache sportferner Menschen in die Kommunikation des lsb h eingebunden und weiterentwickelt. Darüber hinaus wird der lsb h die Modellregion weiterhin beratend unterstützen und die Erschließung weiterer Regionen entsprechend der dort vorhandenen Rahmenbedingungen, Bedürfnisse und Ressourcen vorantreiben.

Herr Thomas Ritter, Fachstelle Sport:
„Die Ergebnisse des Projekts haben bei der Kürze der Umsetzungsphase meine Erwartungen übertroffen. Das Team ist sehr engagiert, kreativ und aktiv. Es macht Freude, diese engagierten Menschen bei ihren Projekten zu unterstützen. Wir werden das Hanauer Aktivteam auch in Zukunft unterstützen, damit dieser sehr gute Ansatz auch in den kommenden Jahren seine Wirkung entfalten kann und hoffen und wünschen, dass noch weitere engagierte Bürger/innen mitmachen."

Empfehlungen des Aktivteams für Nachahmer

Am Ende der Projektlaufzeit wurden vom HAT und der Steuerungsgruppe Empfehlungen für Nachahmer ausgesprochen:

Zeit, Planung und Umsetzung
- bei 1-jährigen Projekten die Planungsphase kompakt halten – Schwerpunkt muss auf der Umsetzungsphase liegen (Planungsphase im Winter – Start der Aktionen im Frühjahr)

Rahmenbedingungen für das Ehrenamt
- unterschiedliche Organisationen/Vereine bei der Aktivierung für's Ehrenamt einbinden
- Teamer benötigen Kompetenzen oder die Bereitschaft diese zu erwerben
- Akzeptanz ehrenamtlichen Engagements in der Bevölkerung forcieren
- Gemeinschaft des Teams fördern
- Räumlichkeiten für regelmäßige Treffen bereitstellen

Politische Unterstützung
Mitstreiter, die das Projekt personell und finanziell unterstützen, in der Modellstadt ausfindig machen

Bekanntmachung und Öffentlichkeitsarbeit
- Das Team als Marke entwickeln und mit dem dazu entwickelten Bild darstellen
- Multiplikatoren gewinnen (Presse, Bürgerbüros) und vorhandene Netzwerke und Kontakte nutzen
- Potentielle Teilnehmer/innen persönlich ansprechen
- durch Aushänge auf die Aktionen hinweisen
- Kommunikationskonzept entwickeln und Zuständigkeiten klären
- Telefonische Beratung über bestehende Angebote verstärkt einbinden

Wir bedanken uns bei der Stadt Hanau, der LandesEhrenamtsagentur Hessen und dem Land Hessen für die freundliche Unterstützung.

Gefördert durch:

Impressum

Herausgeber:
Landessportbund Hessen e. V.,
Geschäftsbereich Sportentwicklung,
Sport und Gesundheit
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0) 69/6789-423
Fax. +49 (0) 69/6789-209
E-Mail: akoch@lsbh.de
www.landessportbund-hessen.de

Projektverantwortliche:
Gundi Friedrich und Anna Koch

Bilder:
Anna Koch
Sylvie Janka

Gestaltung und Herstellung:
Sandra Liebig · WR design, www.wr-design-online.de

Landessportbund
Hessen e.V.

Geschäftsbereich Sportentwicklung, Sport und Gesundheit
Otto-Fleck-Schneise 4 • D-60528 Frankfurt am Main • Tel. 069/6789-423 • Fax 069/6789-209
www.landessportbund-hessen.de • E-Mail akoch@lsbh.de

DOKUMENTATION