

## Das Serviceangebot der LZG im Überblick

- Unterstützung bei der Gründung und Fortführung eines örtlichen Runden Tisches
- Vernetzung der örtlichen Runden Tische zu einem landesweiten Runden Tisch
- Ausbildung der ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter in Kooperation mit den beteiligten Turnerbünden
- Ausstattung der Runden Tische und der Ehrenamtlichen mit Bewegungstrolleys, Handbüchern und Werbematerialien
- Unterstützung bei der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



Wir haben Ihr Interesse geweckt und Sie möchten weiterführende Informationen?  
Dann nehmen Sie gerne Kontakt auf:

### Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Telefon 06131 2069-0  
Fax 06131 2069-69  
E-Mail [diebewegung@lzg-rlp.de](mailto:diebewegung@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

Eine Kooperation von



Mit finanzieller Förderung und Unterstützung des  
Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und  
Demografie des Landes Rheinland-Pfalz



Gesundheit im Alter

**Ich bewege mich –  
mir geht es gut!**

Eine Kampagne zur Förderung von  
Bewegung im öffentlichen Raum

# Bewegung macht Freude, hält fit und gesund.

Das gilt für alle Altersgruppen, besonders aber mit zunehmendem Alter. Eingebettet in einen gesunden Tagesrhythmus reichen meist schon mehrere kurze Bewegungseinheiten, um die Mobilität länger zu erhalten.

Ziel der Kampagne „Ich bewege mich - mir geht es gut!“ ist es deshalb, Bewegungsangebote für ältere Menschen in ihrem Wohnumfeld und im öffentlichen Raum zu schaffen: auf Grünflächen, auf öffentlichen Plätzen und in Parks. Leicht zu erreichende Treffpunkte und einfach auszuführende Übungen sollen zu mehr Bewegung im Alltag motivieren. Gleichzeitig werden soziale Kontakte gefördert.

Die Kampagne wird umgesetzt im Auftrag des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie (MSAGD) des Landes Rheinland-Pfalz und der Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“. Dabei arbeitet die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) mit den drei großen Turnerbünden im Land und dem Landessportbund Rheinland-Pfalz (LSB) als zentralen Partnern zusammen.

Eine Übersicht über die örtlichen Runden Tische und alle Bewegungsangebote im Rahmen der Kampagne gibt es auf [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de).



## Die drei Kampagnenbausteine

### Mitmachangebote für mehr Bewegung im öffentlichen Raum

Die **Bewegungsgruppen** sind das Herzstück der Kampagne: Hier treffen sich regelmäßig ältere Menschen, um unter Anleitung gemeinsam in Schwung zu kommen und Spaß zu haben!

### Schulung, Ausstattung und Einsatz von ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und -begleitern

**Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter** sind ehrenamtlich tätige Personen, die selbst Freude an Bewegung haben. Sie werden darin geschult, leichte und sichere Übungen für ältere Menschen anzuleiten, die Gruppe zu motivieren und eine gute Stimmung zu schaffen. Zur Unterstützung erhalten sie einen Trolley mit Übungsmaterialien sowie ein Handbuch mit Übungsanleitungen.

### Örtliche Runde Tische zum Thema Bewegung

An den örtlichen **Runden Tischen** arbeiten verschiedene Personen zusammen, die ein Interesse am Thema „Bewegung im öffentlichen Raum“ haben. Gastgeber ist jeweils eine Institution (z.B. ein Verein, ein sozialer Träger, eine öffentliche Einrichtung). Die Mitglieder des Runden Tisches tauschen sich in ihren Treffen über bestehende Bewegungsangebote aus und entwickeln gemeinsam neue Angebote.



## So können Sie mitmachen:

### Schließen Sie sich Ihrer örtlichen Bewegungsgruppe an!

Ein bisschen fitter werden – das haben Sie sich eigentlich schon lange vorgenommen? Mal wieder unter Menschen kommen – das wäre auch Ihr Wunsch? Dann machen Sie bei einer Bewegungsgruppe in Ihrer Nähe mit! Hier geht es nicht um sportliche Höchstleistung, sondern um Bewegungsfreude und geselliges Beisammensein.

### Gründen Sie in Ihrer Region einen Runden Tisch für Bewegung!

Sie finden, in Ihrem Ort müsste es noch viel mehr (kostenfreie) Bewegungsangebote für ältere Menschen geben? Sie wissen, dass Sie mit diesem Anliegen nicht allein sind und hätten schon Partner dafür im Kopf? Die Projektkoordinatorin der Bewegungskampagne unterstützt Sie bei der Gründung eines regionalen Runden Tisches für Bewegung und steht Ihnen gerne beratend zur Seite.

### Werden Sie Bewegungsbegleiterin/ Bewegungsbegleiter!

Sie haben Lust, ältere Menschen mit Ihrer eigenen Freude an Bewegung anzustecken? Sie können sich vorstellen, regelmäßig in Ihrem Ort eine Bewegungsgruppe anzuleiten? Dann ist unsere Schulung zur Bewegungsbegleiterin bzw. zum Bewegungsbegleiter sicher das Richtige für Sie. Eine Terminübersicht und Anmeldeinformationen finden Sie auf der Projekthomepage [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de).