

Bewegungs- initiative...

Projekt
„Bewegung in die Dörfer“



Ein Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Mayen-Koblenz

Das Projekt „Bewegung in die Dörfer“ ist ein Bewegungsangebot für ältere Menschen mit und ohne körperliche oder geistige Einschränkung. Ziel ist es, Vereinsamung vorzubeugen, in dem mit Spaß Körper und Geist bewegt werden. Zudem soll die Motivation zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben gefördert werden.

Ziele

- Ältere Menschen, vor allem inaktive Menschen, mit und ohne körperlich oder geistige Einschränkungen, zu aktivieren und so einen Beitrag zur Gesunderhaltung zu leisten, damit die täglichen Dinge des Lebens wie Aufstehen, sich alleine Anziehen noch möglichst lange erhalten bleiben.
- Vereinsamung vorbeugen
- Gesellschaftliche Teilhabe fördern

Maßnahmen

- Kostenlose Ausbildung von ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter/innen durch die Landeszentrale für Gesundheitsförderung RLP in Zusammenarbeit mit den Turnverbänden.
- Die Bewegungsbegleiter/innen bieten regelmäßig in den „Dörfern“ kostenlose Bewegungsstunden für ältere Menschen an, Dauer eine Stunde, Teilnahme in Alltagskleidung, barrierefrei erreichbar, drinnen oder draußen je nach Witterung. In einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und in der Regel aus dem gleichen Ort werden leichte Bewegungsübungen von Kopf bis Fuß, im Sitzen und Stehen - so wie jeder kann -, Gedächtnistraining und Koordinationsübungen angeboten und oftmals wird am Schluss noch gesungen. Der Spaß zur Teilnahme ohne jede Verpflichtung steht im Vordergrund.

Ergebnisse

- Teilnahme von 41 Gemeinden (Stand Juli 2025) am Projekt „Bewegung in die Dörfer“, kostenlose Ausbildung von rund 80 Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleitern für den Landkreis Mayen-Koblenz durch die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz
- regelmäßige Teilnahme von mehr als 500 älteren Menschen an den Bewegungsangeboten

Teilnahmevoraussetzung

Keine, jeder ältere Mensch kann kostenlos teilnehmen. Teilnahme auf eigene Verantwortung

Schulung und Material

Angehende Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter, die keine Vorerfahrung im Sportbereich haben müssen, werden im Rahmen einer zweitägigen Schulung auf ihr neues Ehrenamt vorbereitet. Sie erhalten von der LZG den „Bewegungstrolley“ mit verschiedenen Übungsmaterialien (z. B. Bälle, ein Schwungtuch und Thera-Bänder) sowie ein Handbuch mit Anleitungen für abwechslungsreiche und nachhaltige Angebote.

Unterstützung

- Die Kreisverwaltung Mayen-Koblenz unterstützt durch Veranstaltung für alle ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter/innen zum Austausch – „Bewegte Treffen“ und den „digitalen Bewegungsbegleiter“ in dem viele Übungen aus der Praxis von den Bewegungsbegleiter/innen eingestellt werden.
- Die Kreissparkasse Mayen unterstützt in ihrem Geschäftsgebiet das Projekt und sponsert allen Gemeinden, die am Bewegungsprojekt teilnehmen eine Seniorenbank.
- Weitere Sponsoren für die Seniorenbanken der Bewegungsdörfer sind die Westnetz GmbH und die EVM AG.

Bewegungsbegleitertreffen



Seniorenbänke



Weitere Informationen zum Projekt „Bewegung in die Dörfer“:

Lea Bales

Kreisverwaltung Mayen Koblenz

☎ 0261 108-275 E-Mail Lea.bales@kvmyk.de

Landeszentrale für Gesundheitsförderung RLP

<https://www.lzg-rlp.de/de/dabei-sein-bewegt.html>

Teilnehmende Kommunen siehe Bewegungslandkarte der LZG RLP

Regelmäßige Bewegungsangebote

St. Sebastian



Mülheim-Kärlich



Kobern-Gondorf



Löf



Kirchwald



Weiler



Rüber



Mertloch



Gappenach



Kalt



