



## Checkliste

# Aufgaben bei der Entwicklung und Umsetzung von Bewegungsangeboten mit Gruppen von älteren Erwachsenen

## Informationen und Tipps für die Leitung


Die Checkliste dient dazu, Gruppenangebote für ältere Erwachsene in den Bereichen [Bewegungsförderung](#) und [Sturzprävention](#) zu entwickeln und zu überprüfen. Es sind Aufgaben beschrieben, welche bei der Planung, Durchführung und Auswertung wichtig sind. Die Checkliste gibt praxisrelevante Tipps und Empfehlungen.

Die Checkliste umfasst:

- Entwicklung und Organisation
- Kommunikation und Marketing
- Gesundheit und Sicherheit
- Bewegung und Training
- Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Die Links verweisen auf weiterführende Informationen und bieten eine Vertiefung zu den jeweiligen Aufgaben. Tipps sind mit → gekennzeichnet.

Aufgabe	Beschreibung und Tipps	Check
 <b>Entwicklung und Organisation</b>		
1. Zielgruppe bestimmen	Frauen, Männer, LGBTQ-Personen, Menschen mit Behinderung/Beeinträchtigung, benachteiligte Personen aus der Migrationsbevölkerung, Alterssegment, gemischt (z. B. mit Kindern) usw. → Aspekte zur <a href="#">Chancengleichheit</a> beachten	<input type="checkbox"/>
2. Bedarf klären	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nachfrage und Trends berücksichtigen</li><li>• Lücken bei den Bewegungsangeboten prüfen</li></ul>	<input type="checkbox"/>
3. Bedürfnisse klären	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personen der Zielgruppe bei der Konzipierung des Angebots einbeziehen, um unter anderem Inhalt, Zeit, Dauer, Ort und Sprache zu diskutieren</li><li>• Rückmeldungen ehemaliger Teilnehmender berücksichtigen</li></ul>	<input type="checkbox"/>
4. Ziele definieren	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anzahl Teilnehmende festlegen</li><li>• Hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden mit dem Angebot erreichen</li><li>• Selbstständigkeit der Teilnehmenden im Alltag erhalten</li></ul>	<input type="checkbox"/>
5. Durchführungszeit festlegen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bedürfnisse und Vorlieben der älteren Menschen berücksichtigen</li><li>• Bei mehreren Angeboten pro Woche verschiedene Durchführungszeiten anbieten</li></ul>	<input type="checkbox"/>
6. Zielgruppengerechten Ort wählen	Durchführungsort sollte zu Fuss, mit dem Velo oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln einfach erreichbar sein → Möglichkeiten eines Fahrdienstes prüfen	<input type="checkbox"/>
7. Infrastruktur prüfen	Parkplätze für Velo und Auto, Beschilderung, hindernisfreier Zugang, Lift, Garderoben, Schliessfächer, Toiletten, Duschen, Materialraum, Stühle, Licht, Raum-Akustik, Ambiente usw.	<input type="checkbox"/>

8. Kosten auf die Zielgruppe abstimmen	Ökonomisch benachteiligte Personen auf mögliche finanzielle Unterstützung via Sozialberatung (z. B. von zivilgesellschaftlichen Organisationen) hinweisen	<input type="checkbox"/>
9. Qualitätslabel erlangen	Zertifizierung über ein Label, wie zum Beispiel EMfit, Fitnessguide, sichergehen.ch, Qualitop, um die Qualität des Angebots zu gewährleisten und damit sich Krankenversicherungen an den Kosten der Teilnehmenden beteiligen können	<input type="checkbox"/>
10. Aus- und Weiterbildung besuchen	Qualifikation, persönliche Weiterentwicklung, Refresher-Kurse, zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">«Bewegungsförderung im Alter»</a> (Universität Basel)</li> <li>• <a href="#">Erwachsenensport Schweiz esa</a></li> <li>• <a href="#">Generationen in Bewegung (Hopp-la)</a></li> <li>• Kurse von Verbänden und Organisationen</li> <li>• BLS/AED-Nothilfekurs</li> <li>• Sicherheitskurs</li> <li>• usw.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
11. Hilfsleitende anfragen	Nachwuchs-Leitende und Teilnehmende bei den Lektionen oder Aktivitäten mithelfen lassen	<input type="checkbox"/>
12. Koordination gewährleisten	Das Bewegungsangebot zusammen mit anderen (lokalen) Anbieterinnen und Anbietern organisieren, zum Beispiel mit der Gemeindeverwaltung, einem <a href="#">kommunalen Netzwerk für Bewegung und Begegnung</a> , dem technischen Dienst usw.	<input type="checkbox"/>
13. Dokumentation sicherstellen	Teilnehmende, Erfahrungen, Vorkommnisse, Erfolgsgeschichten, Mängel usw. regelmässig dokumentieren und diese Informationen an verantwortliche Stellen weiterleiten	<input type="checkbox"/>
14. Evaluation durchführen	Regelmässige Bewertung und Beurteilung des Angebots durch Verantwortliche, Leitende und Teilnehmende	<input type="checkbox"/>
 <b>Kommunikation und Marketing</b>		
15. Kanäle und Massnahmen wählen	Websites (eigene Organisation, Gemeinde usw.), Newsletter, Flyer, Briefversand, regionale Medien (z. B. Inserat), Informationsveranstaltung zur Gesundheit im Alter usw. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Kessler, C. &amp; Rudolf von Rohr, C. (2020). Veranstaltungen und Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter. Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung im Alter. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz</a></li> <li>• <a href="#">Kessler, C. &amp; Bürgi, F. (2019). Leitfaden «Wie erreichen wir Männer 65+?» Gendergerechte Gesundheitsförderung im Alter. Gesammelte Erfahrungen für Fachleute auf der Umsetzungsebene. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz</a></li> </ul>	<input type="checkbox"/>
16. Werbetext und -bilder gestalten	Positive, kurze und einfache Botschaften wählen (z. B. «Freude an gemeinsamen Aktivitäten erleben») <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gut lesbare, grosse Schrift (min. 12 pt) sowie motivierende Bilder einsetzen</li> <li>• <a href="#">Kessler, C. &amp; Rudolf von Rohr, C. (2020). Veranstaltungen und Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter. Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung im Alter. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz</a></li> <li>• <a href="#">Spichtig, C. (2013). Marketing von Sportangeboten. In: Erwachsenenensport Schweiz esa. Handbuch Erwachsenenensport. Lehrmittel 6. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO</a></li> </ul>	<input type="checkbox"/>
17. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren informieren	Zum Beispiel vertraute Schlüsselpersonen der Zielgruppe, Angehörige, medizinische Fachpersonen, Alters-/Integrations-/Sozial-/Sportbeauftragte	<input type="checkbox"/>
18. Anreize für die Teilnahme schaffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnupperlektionen anbieten</li> <li>• Teilnehmende belohnen, welche das Angebot weiterempfohlen haben und neue Teilnehmende gewinnen konnten</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

 <b>Gesundheit und Sicherheit</b>		
19. Gesundheitszustand erfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es empfiehlt sich, beim ersten Besuch des Angebots die Teilnehmenden je einen Fragebogen zum <a href="#">Gesundheitszustand</a> sowie zu <a href="#">Sturzrisiken (s. Seite 5)</a> ausfüllen zu lassen.</li> <li>• Ggf. Teilnehmende zu Gesundheitsthemen individuell beraten</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
20. Sicherheit gewähren	Bewegungs-/sportartbezogene Sicherheits-Merkblätter, ein Notfall-/Schutzkonzept, eine funktionsfähige Notfallausrüstung (Notrufaste, Notfallapotheke, Defibrillator usw.) → <a href="#">Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU (2020). Unfallprävention im Erwachsenen-sport. Fachdokumentation. Bern: BFU</a>	<input type="checkbox"/>
 <b>Bewegung und Training</b>		
21. Sturzpräventive Elemente einbauen	In allen Lektionen bzw. bei allen Aktivitäten statische und dynamische Gleichgewichtsübungen, Beinkraft- und kognitiv-motorische Übungen (Dual-/Multitask) einbauen → <a href="#">sichergehen.ch (2021). Qualitätslabel sichergehen.ch für Bewegungs- und Sportkurse und -angebote für ältere Erwachsene. Bern: BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung</a> → <a href="#">Geschwind, Y.J. &amp; Pfenninger, B. (2016). Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter. 2. Auflage. Bern: BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung</a>	<input type="checkbox"/>
22. Tests durchführen	Regelmässig und auf freiwilliger Basis einen Test zum Sturzrisiko (z. B. «Timed Up and Go», TUG) und zur Beinkraft («Chair-Stand-Test») durchführen → <a href="#">Geschwind, Y.J. &amp; Pfenninger, B. (2016). Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter. 2. Auflage. Bern: BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung</a>	<input type="checkbox"/>
23. Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung einbauen	Je nach Angebot, Lektion, Aktivität oder Zielen unterschiedlich stark zu gewichten → <a href="#">BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, BFU, Suva &amp; Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2013). Gesundheitswirksame Bewegung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO</a> → <a href="#">Bundesamt für Sport BASPO &amp; Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch (2013). Gesundheitswirksame Bewegung bei älteren Erwachsenen. Empfehlungen für die Schweiz. Merkblatt. Magglingen: BASPO</a> → <a href="#">Zahner, L. (2021). Fachhandbuch und DVD «Kräftig altern». Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase. Alpthal: diversum-Verlag</a>	<input type="checkbox"/>
24. Auswahl, Dauer und Intensität der Übungen anpassen und variieren	Die Teilnehmenden selbst auswählen lassen, welche Übungen sie wie lange und in welcher Intensität durchführen wollen; Variationen mittels «Erschweren und Vereinfachen» anbieten <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Erwachsenensport Schweiz esa (2018). «Gute esa-Aktivitäten». Kartenset zum Thema «Vermitteln» für die Planung, Durchführung und Reflexion von Sportaktivitäten im Erwachsenenalter. Magglingen: BASPO</a></li> </ul>	<input type="checkbox"/>
 <b>Bewegungs- und Gesundheitsförderung</b>		
25. Training zu Hause empfehlen I	Auf den Online-Fragebogen (Selbsteinschätzung zum Trainingslevel) und den Online-Test (Übungen zu Beinkraft und Gleichgewicht) von <a href="#">sichergehen.ch</a> hinweisen	<input type="checkbox"/>
26. Training zu Hause empfehlen II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In die Trainingsprogramme von <a href="#">sichergehen.ch</a> mit den drei Trainingslevels (<a href="#">leicht/standard/plus</a>) einführen</li> <li>• Tipps von <a href="#">sichergehen.ch</a> zum Training (zu Hause) abgeben</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
27. Freude und Spass an der Bewegung vermitteln	Auf die Zusammenhänge zwischen dem Wohlbefinden, regelmässiger Bewegung und der selbstständigen Alltagsbewältigung hinweisen	<input type="checkbox"/>

28. Vertrauensvolle Beziehungen schaffen	Vertrauensvolle Beziehungen wirken motivierend und emotional unterstützend	<input type="checkbox"/>
29. Soziale Teilhabe fördern und soziale Ressourcen stärken	In allen Lektionen bzw. bei allen Aktivitäten soziale Begegnungen und Geselligkeit unter den Teilnehmenden ermöglichen und begünstigen → <a href="#">Bachmann, N. (2020). Soziale Ressourcen. Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz</a>	<input type="checkbox"/>
30. Mitbestimmung und Mitverantwortung ermöglichen	Teilnehmende ermutigen, sich bei der Vorbereitung (z. B. Inhalte mitbestimmen) und Durchführung (z. B. Untergruppen anleiten) zu beteiligen	<input type="checkbox"/>

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Autoren

- Patrick Alpiger (PHS Public Health Services), Hauptautor
- Florian Koch (Gesundheitsförderung Schweiz)

### Fachlicher Support

Absolventinnen und Absolventen des Weiterbildungskurses «Bewegungsförderung im Alter» an der Universität Basel (Brigitte, Katharina, Reto, Stephan, Urs), Claude Ammann (Schweizer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV), Andreas Biedermann (PHS Public Health Services), Vincent Brügger (Pro Senectute Schweiz), Andri Cavegn (EVS ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz), Christiane Eggert (Gesundheitsamt Graubünden), Daniela Frehner (Physioswiss), Claudia Kessler (PHS Public Health Services), Manuela Kobelt (Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich), Marianne Lüthi (Gesundheitsamt Graubünden), Barbara Pfenninger (BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung), Martina Roffler (Rheumaliga Schweiz), Harry Sonderegger (Bundesamt für Sport BASPO), Cornelia Waser (Gesundheitsförderung Schweiz), Dominik Weber (Gesundheitsförderung Schweiz), Lukas Zahner (Universität Basel)

## Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Florian Koch

### Zitierweise

Alpiger, P. & Koch, F. (2021). *Aufgaben bei der Entwicklung und Umsetzung von Bewegungsangeboten mit Gruppen von älteren Erwachsenen. Informationen und Tipps für die Leitung*. Checkliste. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch

### Originaltext

Deutsch

### Bestellnummer

02.0355.DE 03.2021

### Download PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, März 2021