

# ICH BEWEGE MICH – MIR GEHT ES GUT!

## Das Serviceangebot der LZG im Überblick



Falls wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie weiterführende Informationen wünschen, melden Sie sich bei der

- ✳ **Beratung und Moderation**  
bei der Gründung eines örtlichen Runden Tisches
- ✳ **Vernetzung**  
der örtlichen Runden Tische mit einem landesweiten Runden Tisch
- ✳ **Ausbildung**  
der Bewegungsbegleiter in Kooperation mit dem Rheinhessischen Turnerbund (RhTB)
- ✳ **Bewegungstrolleys**  
für die ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter
- ✳ **Bewegungshandbuch**  
mit allen Informationen zur Umsetzung des Projekts
- ✳ **Unterstützung**  
bei der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

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

Jessica Schnichels  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz

Telefon: 06131 2069-47  
Fax: 06131 2069-69  
E-Mail: [jschnichels@lzg-rlp.de](mailto:jschnichels@lzg-rlp.de)

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage:  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

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



# Bewegung macht Freude, hält fit und gesund.

Das gilt für alle Altersgruppen und besonders mit zunehmendem Alter. Eingebettet in einen gesunden Tagesrhythmus reichen schon mehrere kurze Bewegungseinheiten. „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ möchte auf diese Möglichkeiten aufmerksam machen und nachhaltige Strukturen mit niedrighschwelligen Bewegungsangeboten für alle Generationen schaffen.



Ein wichtiges Ziel hierbei ist, **Bewegung im öffentlichen Raum** und im alltäglichen Wohnumfeld zu fördern: auf Grünflächen, öffentlichen Plätzen und in Parks. Leicht zugängliche Angebote sollen Alt und Jung mit einfach auszuführenden Übungen zu mehr Bewegung im Alltag motivieren. Gleichzeitig werden soziale Kontakte generationenübergreifend gefördert.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) lädt gemeinsam mit der Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz alle landesweiten und örtlichen Partner zur Beteiligung und Unterstützung der Kampagne ein. Die LZG übernimmt dabei die Aufgabe, Sie bei der regionalen Umsetzung der Kampagne zu begleiten.

## DIE KAMPAGNENBAUSTEINE

Die Kampagne besteht im Wesentlichen aus drei Bausteinen:

1. **Mitmachangebote für mehr Bewegung im öffentlichen Raum**
2. **Koordination von örtlichen Runden Tischen zum Thema Bewegung**
3. **Schulung, Ausstattung und Einsatz von ehrenamtlichen Bewegungsbegleitern**



An den **Runden Tischen** treffen sich vor Ort diejenigen Kooperationspartner, die sich rund um das Thema Bewegung im öffentlichen Raum austauschen und vernetzen möchten. Die Koordination des Runden Tisches übernimmt eine Institution (z.B. ein Verein, ein sozialer Träger, eine öffentliche Einrichtung), die Kooperationspartner für diese Idee gewinnt und zu den Treffen des Runden Tisches einlädt. Dort tauschen sich die Kooperationspartner über bestehende Bewegungsangebote aus und entwickeln gemeinsam neue Angebote für den öffentlichen Raum. Zur Realisierung dieser Aufgabe gewinnen sie ehrenamtliche Bewegungsbegleiter und unterstützen diese in ihrer Arbeit. Die koordinierende Institution bewirbt die örtlichen Angebote durch Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Auf Landesebene tauschen sich die Runden Tische regelmäßig untereinander aus.

Aufgabe der **ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter** ist es, die von den Mitgliedern des Runden Tisches konzipierten Bewegungsangebote im öffentlichen Raum umzusetzen. Alle Angebote sollen die Freude an der Bewegung und den Gemeinschaftssinn stärken. Dazu reicht Alltagskleidung und ein bisschen Neugier. Die Bewegungsbegleiter werden durch den Rhein Hessischen Turnerbund (RhTB) geschult.



Dabei stehen neben praktischen Übungsanleitungen auch die positive Kommunikation in der Gruppe und zu beachtende Sicherheitsaspekte auf dem Programm.

**Bewegungsbegleiter erhalten einen rollbaren Koffer mit Praxismaterialien. In diesem „Bewegungstrolley“ befinden sich Geräte für einfache Bewegungsaktivitäten (z.B. Bälle, Stretchbänder, Spiele). Ein dazugehöriges Handbuch enthält Anleitungen zur Nutzung der Materialien und gibt weiterführende Tipps für Bewegungsideen mit Alltagsgegenständen.**

**Ziel der Kampagne ist es, im öffentlichen Raum verschiedene leicht zugängliche Bewegungsaktivitäten anzubieten und die Bürger zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren.**

Bewegung im öffentlichen Raum für Alt und Jung

**DIEBEWEGUNG.DE**

