



biph
berliner institut für public health

Michael Häfelinger
Akazienstr 22
10823 Berlin
tel.: 030 / 76 76 55 95
fax: 030 / 76 76 57 67
www.biph.de

„Schöneberg bewegt sich“

QM Schöneberger Norden

Netzwerktreffen

21.01.2014

Verena Kupilas
Michael Häfelinger



Ziel: Gesundheitsförderung durch Bewegung

- Das Thema „Gesunde Bewegung“ im QM-Gebiet verankern
- Versorgung der (einkommensschwachen) „Bewegungsfernen“ mit Bewegungsangeboten verbessern
- Bewohner zur Übernahme und Anleitung von Gruppen motivieren und ausbilden (Berufsperspektive!)
- lokale und überregionale Akteure in den Bereichen Bewegung und Gesundheit durch das Projekt aktivieren und vernetzen
- Wirkung von Sport für eine Aktivierung und nachhaltige Verbesserung des Zusammenlebens der Bevölkerung nutzen

Projekt

Angebote

Ausbildung

Struktur

ToDos

Übungsleiter



Überblick 2010-2013

	2010	2011	2012	2013
	Nachbarschaftssport für Ältere	Nachbarschaftssport für Bewegungsferne		
	Gewinnung von Multiplikatoren für den Gesundheitssport	Qualifizierung von Multiplikatoren für den Gesundheitssport		
			Einsatz I: Kochlöffelgymnastik	2. Runde Ausbildung
				Einsatz II: Fortführung der Bewegungsangebote Begleitung bei der Qualifizierung („Tutorium“)
		Qualifizierung von Migranten als Multiplikatoren für Gesundheitssport		Qualifizierung zu Übungsleitern für Gesundheitssport
		wissenschaftliche Evaluation sowie erweiterte (Fach-)Öffentlichkeitsarbeit		


Projekt
Angebote
Ausbildung
Struktur
ToDos
Übungsleiter

Zentrale Prinzipien

1. Gesundheitsförderung durch Spaß an der Bewegung
2. persönliche Ansprache von Teilnehmern über Teilnehmer
3. „Eben-da-Prinzip“:
Aufsuchen bestehender themenfremder Gruppen
4. „angeleitete Partizipation“:
Inspiration von außen, Entscheidung durch Teilnehmer
5. „Bewegungsferne“ statt Senioren


Projekt
Angebote
Ausbildung
Struktur
ToDos


Gemachte und unterstützte Angebote 2010-2013

Angebote in den Einrichtungen	andere Angebote
<p>PallasT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung und Entspannung • Gymnastik für Frauen • Bewegung, Rhythmus, Wirbelsäule <p>Kuk (Stadteilladen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung und Entspannung <p>Huzur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hockergymnastik • Tango • Sturzprophylaxe • Mobilitätstraining mit Rollstuhl und Rollator • Tanztreff orientalisch <p>Stadteilverein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Stadteilspaziergänge <p>Harmonie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fahrradtouren • Bewegte Pausen <p>Stadteilverein und PallasT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tischtennis und Gymnastik 	<p>Ungebundene Angebote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufftreff im Park • Bewegung im Park (Qigong) • Nordic Walking • Schwimmkurs <p>Elternkurse Kita Bülowstr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eltern-Kind-Turnen • Bauchtanz
	

Projekt

Angebote

Ausbildung

Struktur

ToDos

Übungsleiter

Ausbildung Übungsleiter und MultiplikatorInnen

Ausbildung MultiplikatorInnen („Kiezübungsleiter“)

- Konzeption
- Umsetzung
- „Handbuch Kiez-Übungsleiter“
- Begleitung bei der Übernahme von Angeboten

Ausbildung Übungsleiter

- Organisation über BSB
- Tutorium Basislizenz
- „Lehrbuch für Gesundheitssport“

Erforderliche Projektbausteine

- Tutorium Folge-Bausteine
- Finanzierung Ausbildung



Projekt

Angebote

Ausbildung

Struktur

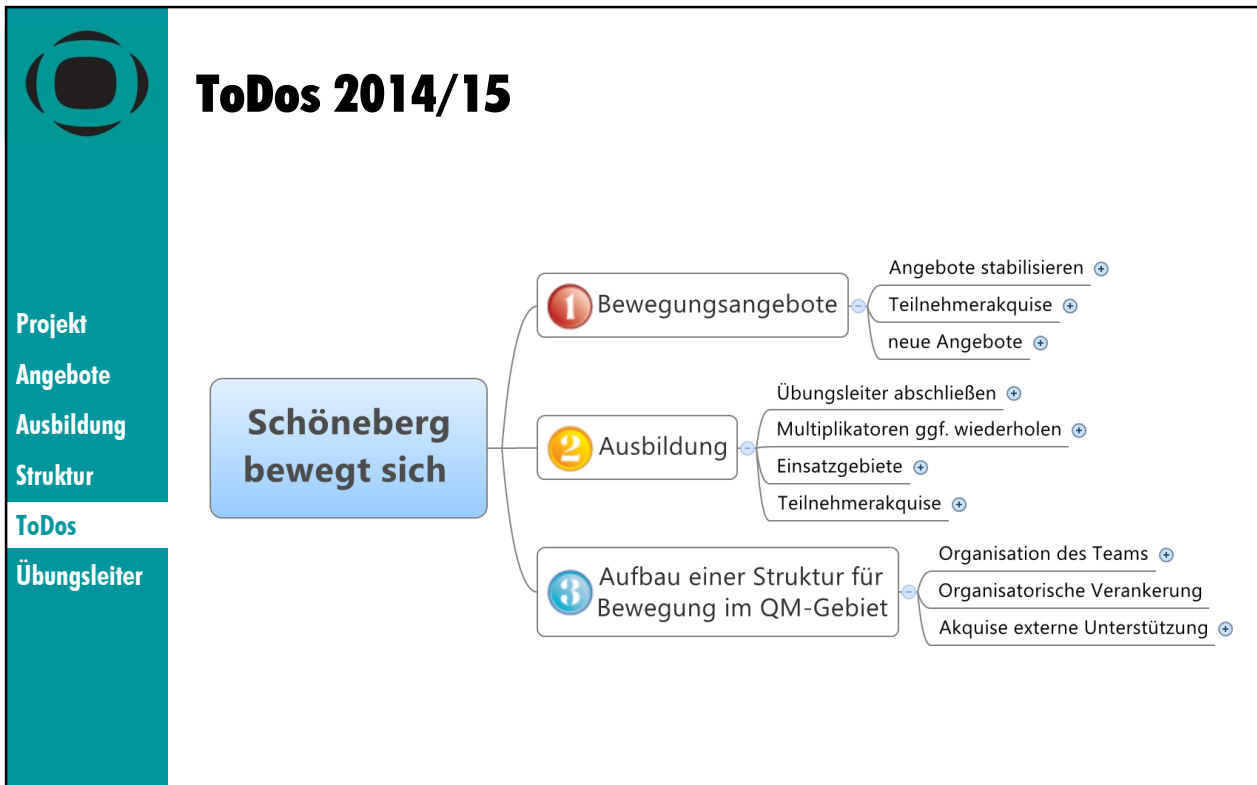
ToDos

Übungsleiter

Strukturbildung

Ansprache der lokalen Akteure ✓

- + Umsetzung von Angeboten in den Einrichtungen ✓
- + Aufbau eines lokalen Teams zur Umsetzung der Sportangebote ✓
- + Aufbau eines „Netzwerks für Gesundheit“ im QM-Gebiet ✗
- + Übergabe des Projekts an lokalen Akteur (in progress)
- = uns überflüssig machen (✓)



ToDo 2014/15: Strukturbildung


„Mobiles Bewegungsteam“ aus den ÜbungsleiterInnen

- Unterstützt durch MultiplikatorInnen
- Stabilisierung als Gruppe (Treffen, gemeinsame Auftritte, Anträge, Einsätze)
- Unterstützung bei der Organisation
- dauerhafte organisatorische Verankerung anstreben („beim Stadtteilverein gibt's Bewegungsspezialisten“)
- Einsatzfelder (auch außerhalb des QM-Gebiets) suchen
- neue Partner gewinnen

Externe Unterstützung

- Landessportbund / Sportschule
- Behindertensportverband
- Kassen, Vereine, Volkshochschule, ...
- andere Projekte im Kiez (Bildungsbotschafter, Jungen-Projekt,...)

Netzwerktreffen heute

 ÜbungsleiterInnen und MultiplikatorInnen			
	IST bis Projektende BIPH	SOLL 2014/15	Mögliche Einsatzgebiete
Projekt Angebote Ausbildung Struktur ToDos	ÜbungsleiterInnen 3 TeilnehmerInnen sind fertig mit Basisausbildung	Lizenzstufe I: 2 TeilnehmerInnen	<ul style="list-style-type: none"> „offizielle“ Übungsleiter im Verein Bezuschussung der Vereine durch LSB
		Reha-Übungsleiter: 1 Teilnehmerin	<ul style="list-style-type: none"> Verordneter Reha-Sport Bezuschussung durch Krankenkassen
	Lizenzstufe I: 1 Teilnehmer	Lizenzstufe II: 1 Teilnehmer	<ul style="list-style-type: none"> Anerkennung als Trainer für Gesundheitssport Präventionskurse mit Krankenkassen-Bezuschussung
Übungsleiter			
	MultiplikatorInnen 2 Durchläufe Ausbildung MultiplikatorInnen („Kiezübungsleiter“)	Einbindung in weitere Ausbildungsaktivitäten („dran bleiben“)	<ul style="list-style-type: none"> Vertretungen mittelfristig ÜL-Ausbildung Teilnehmer-Akquise (Teilnehmer, Multiplikatoren, Übungsleiter)

 Bestehende Angebote unserer ÜbungsleiterInnen			
Angebot	Träger	Durchführende(r)	Status
Yoga	Stadtteilverein	Zeynep (Emine)	Läuft stabil
Tischtennis	BIPH	Mohamed	2013 angelaufen, keine Folgefinanzierung
Frauengymnastik	BIPH	Emine	2013 angelaufen, keine Folgefinanzierung
Bewegung im Park (Sommer)	BIPH	Verena Kupilas Mohamed	2010-12 Kleistpark (VK) 2013 Park Gleisdreieck (MK) keine Folgefinanzierung
Hockergymnastik	Huzur	Natalia	2010 angelaufen, Finanzierung gesichert
Sitzgymnastik	Caritas	Natalia	2013 angelaufen, Finanzierung gesichert

Diese Angebote gilt es fortzusetzen und von der Teilnehmerzahl weiter auszubauen



Marktplatz der Möglichkeiten

Gesundheit und Bewegung:

- Wie kann ich das (als Einrichtung) stärker verfolgen?
- Was kann ich (als Einrichtung) beitragen?
- Was und welche Unterstützung benötige ich (als Einrichtung)?

Projekt
Angebote
Ausbildung
Struktur
ToDos
Übungsleiter



biph
berliner institut für public health

Michael Häfelinger
Akazienstr 22
10823 Berlin

tel.: 030 / 76 76 55 95

fax: 030 / 76 76 57 67

schoeneberg@biph.de

www.biph.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

„Schöneberg bewegt sich“

Verena Kupilas
Michael Häfelinger

TK
Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Gefördert von:

