


bewegung als investition
in gesundheit



newsletter

10. Newsletter – Herbst/Winter 2013

Liebe Leserinnen und Leser,

In dieser Ausgabe des Newsletters von „Bewegung als Investition in Gesundheit“ möchten wir Ihnen von den aktuellen Entwicklungen aus verschiedenen BIG-Standorten berichten. Die BIG.kompetenz Standorte, die sich im vergangenen Newsletter vorgestellt hatten, haben seither mit der kooperativen Planungsphase begonnen, zahlreiche Kooperationen geschlossen und bereits erste BIG-Bewegungsangebote entwickelt. Genauer hierzu finden Sie in den einzelnen Beiträgen der BIG-Partner. Zudem gibt der Standort Bayreuth in diesem Newsletter Einblick in die Entwicklungen seit dem BIG-Start in 2011. Wir bedanken uns herzlich für die Beiträge. Des Weiteren enthält der Newsletter eine Zusammenfassung der Ergebnisse der Fachtagung „Zugangswege zu Sport und Gesundheit für Frauen in schwierigen Lebenslagen“ in Erlangen sowie einen kurzen Einblick in das neue Design der BIG-Homepage. Auch international erhielt das BIG Projekt eine weitere Anerkennung, durch die Auszeichnung als „Beispiel guter Praxis“ durch die International Sport and Culture Association.

Viel Spaß beim Lesen und herzliche Grüße

Ihr BIG-Kompetenzteam am Institut für Sportwissenschaft und Sport

Themen

Was ist BIG?	3
BIG Homepage in neuem Design	3
Der erste BIG-Kurs startet in Dillingen	4
BIG nimmt in Großostheim Fahrt auf!.....	5
Aktuelles aus Straubing.....	6
BIG in Marktredwitz.....	7
Aktuelles aus Amberg-Sulzbach.....	8
BIG bekommt „good practice“ Auszeichnung verliehen	8
Ergebnisse der Fachtagung „Zugangswege zu Sport und Gesundheit für Frauen in schwierigen Lebenslagen“ in Erlangen	9
BIG in Bayreuth gut etabliert.....	10
Literaturempfehlungen	11
Neuste Veröffentlichungen zu BIG	11
Kontakt & Impressum.....	12

Was ist BIG?

Annika Frahsa

BIG steht für „Bewegung als Investition in Gesundheit“ und zielt auf adäquate Gesundheitsförderung durch Bewegung. Der BIG-Ansatz wird seit 2005 zur Förderung von Bewegung bei Frauen in schwierigen Lebenslagen (Frauen mit Migrationshintergrund, Empfängerinnen von staatlichen Transferleistungen oder Alleinerziehende) zunächst modellhaft in Erlangen, später bundesweit an verschiedenen Standorten umgesetzt. Mit diesem sowohl verhältnis- als auch verhaltenspräventiven Ansatz will BIG die Chancen dieser Frauen verbessern, von den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung zu profitieren. Ein innovativer Aspekt liegt im systematischen und umfassenden Ansatz der Partizipation begründet. Die BIG-Aktivitäten werden in einer Kooperativen Planung gemeinsam mit Frauen in schwierigen Lebenslagen und anderen Experten aus den einbezogenen Settings geplant, umgesetzt und auch evaluiert.

Die nachhaltig abgesicherten Maßnahmen reichen von Bewegungsprogrammen (z. B. Fitnesskurse und Schwimmkurse) über Bewegungsgelegenheiten (z. B. Frauenbadezeiten und Gesundheitsseminare) bis hin zur Etablierung von Projektbüros vor Ort und Qualifizierung der Frauen zu Sportassistentinnen und Übungsleiterinnen.

BIG trägt zur individuellen Befähigung und Bemächtigung (Empowerment) der Frauen bei. Projektbüroleiterinnen und Teilnehmerinnen der Kooperativen Planung äußern, dass sich der BIG-Ansatz positiv auf ihre Selbstwirksamkeit und Kompetenzen ausgewirkt hat. Auch im Verhaltensbereich hat BIG Änderungen bewirkt und so unter anderem zu regelmäßiger Bewegung und vermehrten sozialen Kontakten beigetragen.

Beteiligte BasisexpertInnen und EntscheidungsträgerInnen entwickeln auf unterschiedlichen Ebenen Kapazitäten für Bewegungsförderung mit dieser Zielgruppe. Sie erhalten Einblicke in die vielfältigen Barrieren und Verpflichtungen der Frauen, arbeiten in intersektoraler Kooperation mit anderen Einrichtungen an der Überwindung dieser und schaffen neue Strukturen zur Gesundheitsförderung vor Ort.

BIG Homepage in neuem Design

Anna Streber

Wir heißen Sie herzlich auf unserer BIG-Homepage – jetzt in neuem Design – willkommen und möchten Sie dazu einladen, das neue Design und die aktuellen Beiträge kennenzulernen. Unter **“Kursangebot”** finden Sie alle BIG-Standorte mit Informationen zu diesen und dem dortigen Kursangebot sowie den Kontakt vor Ort. Der Bereich **“Praxis”** hält Informationen für alle Partner aus der Praxis zum BIG-Ansatz, dem BIG-Manual, der Ausbildung zur **“Sportassistentin interkulturell”** sowie Presseberichte und Auszeichnungen des Projekts bereit. Der Bereich **“Wissenschaft”** ergänzt dieses Angebot noch durch Informationen zu allen wissenschaftlichen Publikationen und Vorträgen zu BIG.

Wir laden Sie auch herzlich dazu ein, sich aktiv an unserem **BIG-Forum** zu beteiligen und dort Ihre Fragen und Themen um BIG zur Diskussion zu stellen. Jegliche Rückmeldungen zur neuen Webseite, deren Funktionalität, Lob und Kritikpunkte sind willkommen. Bitte verwenden Sie dafür das **Kontaktformular**.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Surfen!

www.big-projekt.de



Der erste BIG-Kurs startet in Dillingen

Eugenie Fuhrmann

Nachdem eine Vielzahl an Frauen ihr Interesse für BIG-Kurse sowohl in Dillingen als auch in Lauingen angemeldet haben, werden jetzt für beide Städte Bewegungsangebote geplant und umgesetzt. Alle interessierten BIG-Frauen können nun Kursangebote und Bewegungsgelegenheiten in Lauingen und in Dillingen in Anspruch nehmen.

Nach zwei kooperativen Planungssitzungen war es dann soweit: Am 07.10.2013 startete der erste BIG-Kurs in Dillingen! Der Kooperationspartner „AOK - Die Gesundheitskasse“ ermöglicht es 14 Frauen kostenlos an einem „Rücken-Aktiv-Kurs“ im Gesundheitstreff der AOK in Dillingen teilzunehmen. In diesem Kurs trainieren die BIG-Frauen ihren ganzen Körper mit verschiedenen Kleingeräten und nehmen das Angebot dankend an. Der Kurs war bereits einen Tag nach Anmeldestart ausgebucht.

Dank der engagierten Mitarbeit aller regionalen Kooperationspartner, werden weitere Kurse für interessierte BIG-Frauen Ende Oktober 2013 starten. Das Kurs- und Bewegungsangebot, welches in Zusammenarbeit mit den unten genannten Kooperationspartnern gestaltet und umgesetzt wird, wird in Kürze auf der Homepage des Landkreises (<http://www.landkreis-dillingen.de/>) sowie auf der Internetseite des BIG-Projekts veröffentlicht.

Wir danken den regionalen Kooperationspartnern des Projekts BIG Dillingen/Lauingen:

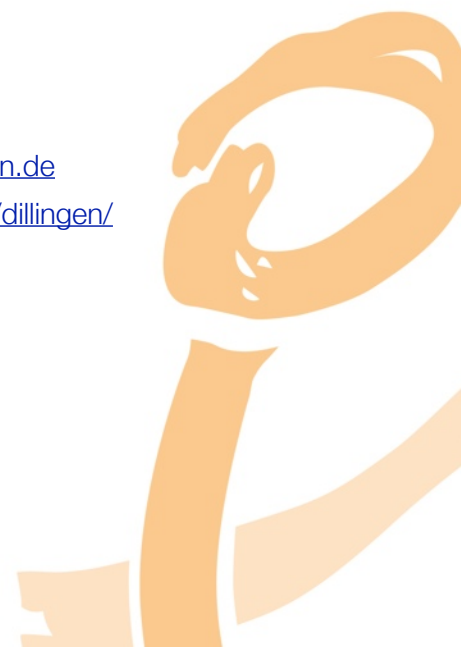
- AOK Bayern
- Bayerischer Landes- und Sportverband e.V.
- D.I.T.I.B – Türkisch Islamische Gemeinde Lauingen
- „Frau in Form“ Lauingen
- „Mrs. Sporty“ Dillingen
- Migrationsberatung des Landkreises Dillingen a.d. Donau
- SSV Höchstädt - Abteilung Gesundheit, Fitness, Reha-Sport
- Stadt Dillingen
- Stadt Lauingen
- Therapiezentrum Reichert Dillingen
- TV Dillingen
- TV Lauingen

Weitere Informationen zu BIG in Dillingen erhalten Sie bei:

Frau Eugenie Fuhrmann, Landratsamt Dillingen a.d. Donau

Tel.: 09071/51-4055 oder Email: eugenie.fuhrmann@landratsamt.dillingen.de

Flyer BIG Bewegungsangebote: <http://www.big-projekt.de/kursangebot/dillingen/>



BIG nimmt in Großostheim Fahrt auf!

Bernd Noack

Im Sommer 2013 hat das BIG-Projekt in Großostheim „Fahrt“ aufgenommen. Bisher haben wir zwei kooperative Planungssitzungen abgehalten und planen die nächste Sitzung für den 07.11.2013. Als BIG-Partner konnte bisher der TV Großostheim gewonnen werden. Dieser hat ein vielfältiges Bewegungsangebot, in dem es auch schon verschiedene reine Frauenkurse gibt, welche auch für die BIG-Frauen offen stehen. Der TV ist darüber hinaus auch bereit, ausschließliche BIG-Kurse mit seinen Übungsleiterinnen zu konzipieren.

Nach dem am 30.08.2013 erschienenen Presseartikel „Mit Bewegung zu mehr Gesundheit“ in unserer regionalen Tageszeitung „Main-Echo“ (Download unter: <http://www.big-projekt.de/presse/>) hatte sich die Vertreterin der AOK Aschaffenburg, Frau Bergmann, gemeldet, um die Möglichkeiten einer Kooperation auszuloten.

Die Kommunalpolitik ist mit Vertretern der drei Gemeinderatsfraktionen / Fraktionsgemeinschaften in den BIG-Planungssitzungen vertreten. Diese stehen dem Projekt positiv gegenüber und setzen sich im Bedarfsfalle für die Belange von BIG ein.

Die Gewinnung weiterer Frauen der Zielgruppe hat in der jetzigen Phase zentrale Bedeutung im Projekt. Mitte Oktober wird unser erster, in der zweiten kooperativen Planungssitzung erstellter, Flyer gedruckt. Mit diesem Flyer wird bei MultiplikatorInnen (z.B. Ärzten, Kindertageseinrichtungen, Alleinerziehendenberatung, Schulen) in Großostheim für das Projekt geworben. Die Verteilung sowie der direkte Kontakt mit den AnsprechpartnerInnen werden über den Projektkoordinator, Herrn Noack, sichergestellt.

Der Flyer dient zur Darstellung des BIG-Projekts bei der jeweiligen Stelle. Darüber hinaus soll er an Frauen der Zielgruppe gezielt und persönlich ausgegeben werden, wenn der konkrete Bedarf besteht. Die Frauen sollen auf den Infoladen als Anlaufstelle hingewiesen sowie der Projektkoordinator möglichst zeitnah über Interessentinnen informiert werden. Auch die TeilnehmerInnen der Planungsgruppe und die bisher bekannten Frauen der Zielgruppe bekommen Flyer zur Weitergabe.

Bisher wurden Angebote aus dem Bereich Freizeitsport, die bereits bestehen, in den Flyer aufgenommen und für die BIG-Frauen geöffnet. Seit Anfang Oktober besuchen die ersten Frauen über BIG eine Gymnastikgruppe des TV Großostheim und wurden in die bestehende Gruppe eingebunden.

Ziel ist es zudem, nachdem weitere Frauen ihre Bewegungswünsche geäußert und ihre Bereitschaft zum Mitmachen erklärt haben, BIG-Frauengruppen unter Anleitung einer Übungsleiterin und / oder nach den Kriterien der AOK ins Leben zu rufen.

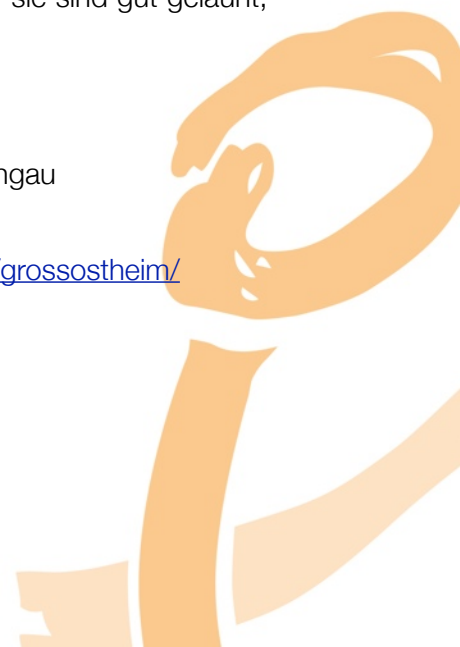
Die Zusammenarbeit mit den bisher bekannten Frauen macht viel Spaß, sie sind gut gelaunt, positiv und herzlich bei der Sache.

Weitere Informationen zu BIG in Großostheim erhalten Sie bei:

Herr Horst Przybilski, Gesamtleiter MOSAIK Mehrgenerationenhaus Bachgau

Tel.: 06026/978832800 oder Email: hprzybilski@mosaik-bachgau.de

Flyer BIG Bewegungsangebote: <http://www.big-projekt.de/kursangebot/grossostheim/>



Aktuelles aus Straubing

Hedi Werner

Im Sommer diesen Jahres wurden in Straubing Fragebögen verschickt und verteilt: „Welche Angebote im Bereich Bewegung würden Sie sich wünschen?“ oder „Was hindert Sie daran, sich häufiger zu bewegen?“ Diese Fragen wurden an Frauen gerichtet, die sich derzeit in schwierigen Lebenssituationen befinden, wie z.B. Migrantinnen, Alleinerziehende oder Arbeitslose. Nicht selten können diese Frauen an Sportkursen nicht mitmachen, da die Kosten zu hoch oder die Zeiten mit den familiären Pflichten einfach nicht vereinbar sind. Dies soll durch BIG und speziell auf die Bedürfnisse der Frauen ausgerichtete Bewegungsangebote nun verändert werden!

Zumba, Wasseraerobic, Orientalischer Tanz, Nordic Walking, Reaktiv Fitness und Körpertraining zur Selbstverteidigung

Dass Zumba, Wasseraerobic und Nordic Walking nicht nur Spaß machen, sondern auch die Gesundheit der Frauen verbessern sowie enorme soziale Wirkungen haben, wurde durch den BIG-Ansatz wissenschaftlich nachgewiesen. Ein wichtiger Teil dieses Ansatzes ist die kooperative Planung, in welcher gemeinsam mit den betroffenen Frauen, EntscheidungsträgerInnen, KooperationspartnerInnen und ExpertInnen vor Ort, die Angebote geplant und realisiert werden. Als Kooperationspartner vor Ort konnten bereits die BARMER GEK, die AOK, die Migrationsberatung der Caritas, das Koki „Netzwerk frühe Kindheit“, das Mehrgenerationenhaus, die Volkshochschule, der Ausländer- und Migrationsbeirat, das Jobcenter und das Zentrum für Arbeit und Kultur gewonnen werden. Und das Interesse an BIG wächst weiter!



Die AOK bietet für die Teilnehmerinnen des Projekts kostenlos Kurse an. So stehen beispielsweise Blitzentspannung oder Nordic Walking auf dem Programm. Dabei bekommen die Frauen von Stöcken bis Hanteln alles gestellt. „Denn das wären schon wieder Hindernisse an dem Kurs teilzunehmen“, so Projektkoordinatorin Hedi Werner.

Die Volkshochschule bietet für die BIG-Frauen zu ermäßigten Preisen Kursangebote, wie Orientalischen Tanz, Selbstverteidigung und Zumba an. „Wir wollen mit unserem Know-How und unserer Ausrüstung gerne helfen“, betonte Petra Wild von der vhs Straubing.

Start einer Frauenbadezeit

Eine Besonderheit im Angebot ist die Frauenbadezeit: Ab Ende Oktober 2013 besteht für Frauen die Möglichkeit, in einem Hallenbad ungestört „ohne störende Blicke von außen“ zu schwimmen. „Von unserer Kultur her ist klar, dass wir keine Haut zeigen und auch keine Männer dabei sein dürfen“, erklärt eine muslimische Teilnehmerin. „Wenn wir nur unter Frauen sind, können wir einfach in einem Badeanzug schwimmen oder Wassergymnastik machen“, fügt sie hinzu.

Nachhaltigkeit

„Unser Ziel dabei ist Nachhaltigkeit“, betont Hedi Werner. Das BIG Projekt soll ein Selbstläufer werden und das Leben der Frauen in Straubing auf Dauer verändern und verbessern.

Weitere Informationen zu BIG in Straubing erhalten Sie bei:

Frau Hedi Werner, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Straubing

Tel.: 09421/944981 oder Email: hedi.werner@straubing.de

Flyer BIG Bewegungsangebote: www.big-projekt.de/kursangebot/straubing/

BIG in Marktredwitz

Edith Kalbskopf, Hildegard Mühlhöfer & Lydia Malezki

Sport wird in Marktredwitz groß geschrieben. Es gibt 23 Sportvereine mit über 6.000 Mitgliedern, das Sport- und Bewegungsangebot umfasst von Aerobic bis Wandern insgesamt, mit den verschiedenen Schießdisziplinen, 54 verschiedene Sportarten. Darüber hinaus offerieren auch verschiedene andere Institutionen wie Wohlfahrtsverbände, VHS und Krankenkasse weitere Bewegungsangebote.

Aber auch in Marktredwitz gibt es Menschen, die von diesen Angeboten nicht erreicht werden – weil sie sie nicht kennen, weil sie zu weit entfernt oder zu teuer sind oder weil sie zu unpassenden Zeiten angeboten werden. Dies hat die Fragebogenaktionen, die im Rahmen des BIG-Projektes bisher unter den Frauen durchgeführt wurden, sehr deutlich gezeigt.

BIG läuft bei der Stadt Marktredwitz nun mehr als ein halbes Jahr, angesiedelt bei der Gleichstellungsstelle unter Führung der Sportreferentin des Stadtrates, Frau Hildegard Mühlhöfer. Zunächst hat das Projekt für einigen Wirbel gesorgt, mit dem positiven Ergebnis, dass das Thema „Bewegung und Gesundheit“ auf breiter Basis diskutiert wurde, Anbieter und auch Interessierte miteinander ins Gespräch gekommen sind und erste Defizite und Probleme erkannt und benannt werden konnten. Dabei versteht sich das Projekt in Marktredwitz in erster Linie als Vermittlung und Ergänzung zwischen den bestehenden Angeboten.

Inzwischen ist das Projekt in Marktredwitz über die ausschließliche Planungsphase hinausgewachsen und es konnten erste konkrete Angebote realisiert werden. So war ein Hauptanliegen vieler Frauen, Sport im Wasser ausüben zu können – allerdings unter sich und ohne Blicke von Männern. Dazu hat die VHS nun einen Aqua-Zumba-Kurs nur für Frauen angeboten, der schon voll belegt ist und auch im Januar wieder angeboten wird. Die Möglichkeit einer „Frauenbadezeit“ könnte demnächst in eine Erprobungsphase gehen. Dem Wunsch nach

Tanz ist ebenfalls die VHS mit einem Angebot „Orientalischer Tanz“ unter Leitung von Tanja Schiener nachgekommen und Sportreferentin Hildegard Mühlhöfer versucht bei einem Kindergarten, Mitstreiterinnen für den Schnupperkurs „Laufen ohne Schnaufen“ zu gewinnen, der am Kindergarten „Zum Guten Hirten“ beginnt und endet und 30 – 45 Minuten gemütliches Wandern bietet - beispielsweise für Mütter, die gerade ihre Kinder in den Kindergarten gebracht haben. In Planung ist derzeit auch ein Schwimmkurs, für den bei der Gleichstellungsstelle unter bestimmten Bedingungen Kostenreduzierung oder Kostenfreiheit in Aussicht gestellt werden kann.

Das BIG-Team der Stadt Marktredwitz mit Hildegard Mühlhöfer, Edith Kalbskopf und Lydia Malezki wünscht sich noch mehr Frauen, die sich von diesem Projekt angesprochen fühlen und mitmachen, sich in die Planungsgruppen und Ausführung von Bewegungsangeboten mit einbinden wollen. Deshalb gehen die Verantwortlichen in diesem Herbst nochmals verstärkt in die Öffentlichkeit und hoffen auf interessierte Aufnahme und guten Zuspruch.

Weitere Informationen zu BIG in Marktredwitz erhalten Sie bei:

Frau Edith Kalbskopf, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Marktredwitz

Tel.: 09231/501112 oder Email: edith.kalbskopf@marktredwitz.de

ANMELDUNG
ZUM
SCHNUPPERKURS
"GEMÜTLICHES WANDERN"



Aktuelles aus Amberg-Sulzbach

Manfred Lehner

Der Landkreis Amberg-Sulzbach in der Oberpfalz umfasst 105 000 Einwohner mit 27 Gemeinden. Die Gestaltung des demografischen Wandels mit der Entwicklung entsprechender Gesundheitsangebote ist laut dem Landkreis-Leitbild neben dem Klimaschutz die wichtigste Herausforderung unserer Kommune in den kommenden Jahren. Dabei gilt es einerseits, entsprechende Programme und Vernetzungen für die Zielgruppe der älteren Menschen aufzubauen, vor allem aber auch die Menschen mit Migrationshintergrund wesentlich stärker in die Gesellschaft einzubeziehen. Allein in Sulzbach-Rosenberg beträgt der Anteil der Menschen mit Zuwanderungsgeschichte ca. 20%.

Die Projektleitung von BIG.kompetenz in Amberg-Sulzbach hat Frau Irma Axt (hauptamtliche Mitarbeiterin der VHS für den Integrationsbereich und Integrationsbeauftragte der Landkreisverwaltung), übernommen. Sie wird von Frau Maria Bogner bei der Projektorganisation unterstützt.

Es haben bereits zwei kooperative Planungssitzungen stattgefunden, bei welchen sowohl die BARMER GEK als auch die AOK als Kooperationspartner gewonnen werden konnten. Das Interesse und Engagement der an der Planung beteiligten Frauen ist sehr hoch. Gemeinsam wurden für den geplanten Kursstart Mitte Januar fünf Bewegungsangebote ins Auge gefasst: Sie reichen von Tanzen & Aerobic über Aqua Fitness zu Blitzentspannung. Derzeit wird ein erster Flyer erstellt und die Angebote festgezurt.

Weitere Informationen zu BIG in Amberg-Sulzbach erhalten Sie bei:

Herr Manfred Lehner, Volkshochschule Landkreis Amberg-Sulzbach

Tel.: 09661/80294 oder Email: manfred.lehner@vhs-as.de

BIG bekommt „good practice“ Auszeichnung verliehen

Anna Streber

Das BIG Projekt wurde durch die International Sport and Culture Association (ISCA) im Rahmen des MOVE Projekts (European Physical Activity Promotion Forum) während der Abschlusszeremonie des MOVE Kongresses in Barcelona (21.-22.10.2013) als „Beispiel guter Praxis“ ausgezeichnet. Es erhielt diese Ehre aufgrund der erfolgreichen Förderung von körperlicher Aktivität in sozial benachteiligten Gruppen durch den BIG-Ansatz.



Wir freuen uns über die erneute internationale Anerkennung des BIG-Projekts.

Weitere Informationen:

- Auszeichnungen BIG-Projekt: <http://www.big-projekt.de/auszeichnungen/>
- MOVE Projekt: <http://www.sport.uni-erlangen.de/lehrstuehle-und-fachgebiete/public-health-und-bewegung/forschungsprojekte/move.shtml>
- MOVE Kongress: <http://www.move2013.info/>

Ergebnisse der Fachtagung „Zugangswege zu Sport und Gesundheit für Frauen in schwierigen Lebenslagen“ in Erlangen

Anna Streber & Zsuzsanna Majzik

Das Sportamt der Stadt Erlangen (BIG-Projekt) hat in Zusammenarbeit mit dem Programm Integration durch Sport des BLSV und dem Institut für Sportwissenschaft und Sport am 21. und 22.10.2013 eine Fachtagung zum Thema „Zugangswege zu Sport und Gesundheit für Frauen in schwierigen Lebenslagen“ durchgeführt. Im Rathaus der Stadt Erlangen versammelten sich zur Begrüßung durch den Oberbürgermeister Dr. Siegfried Balleis (CSU) und zu dem herzlichen Eröffnungsvortrag von Frau Prof. Dr. Rita Süßmuth ca. 80 TeilnehmerInnen und Teilnehmer.



Vor allem die BIG Frauen freuten sich über den hohen Besuch und den intensiven Austausch mit der Bundestagspräsidentin a. D. (siehe Foto).

Die informativen Workshops zu „kultursensiblen Umgang mit Frauen“, dem „Aufbau regionaler, tragender Netzwerke“ sowie zu „passgenauen Qualifizierungsangeboten für Frauen im Sport“ fanden viel Anklang bei den TeilnehmerInnen, die vor allem haupt- und ehrenamtlich tätige MitarbeiterInnen aus den Bereichen Sport, Bewegung und Gesundheitsförderung waren. Die Ergebnisse der Workshops wurden am 2. Tag im Plenum vorgestellt.



Die engagierten Workshopleiterinnen und TeilnehmerInnen zogen das Fazit, dass es vor allen Dingen darum gehen muss, aus einem „ihr“ und „wir“ EIN einziges „wir“ zu machen und die vielen Potentiale und Mehrwerte zu Nutzen, welche MigrantInnen für die Gesellschaft und den Sport beitragen können. Wichtig sei dabei, die Augen stets offen zu halten und Personen nicht gleich in verschiedene Schubladen zu schieben. So setzt die Stiftung Sozialidee, vertreten durch Frau Trudi Götz, auf eine langfristige Weiterbegleitung und Vernetzung der Frauen und will weg von dem eingefahrenen Projektdenken. Frau Ilse Ridder-Melchers (DOSB) betont die Förderung der kulturellen Vielfalt und die Haltung des DOSB als Organisation die „Sport für alle“ bietet. Vor allem im Hinblick auf die Zukunft der Sportvereine ist es von Nöten, die gleichberechtigte Teilhabe zu sichern und die Potentiale und Chancen, die sich durch die Vielfalt bieten, zu nutzen. Sie betont in Ihrem Vortrag drei Hauptpunkte: „Man muss die Frauen

konkret aufsuchen, (2) Vertrauen aufbauen und gewinnen lassen und (3) wir müssen uns untereinander weiter vernetzen.“

Der abschließende Vortrag von Prof. Dr. Rütten (ISS) zeigte die Entwicklung des BIG Projekts seit seinem Start im Jahre 2005 und den erfolgreichen Weg aus der Modellprojekt-Falle, wobei auch Schwierigkeiten und Zukunftsvisionen mit dem Plenum diskutiert wurden. Es sei nicht entscheidend, welche Institution BIG macht, sondern dass diejenigen, die sich für die Durchführung eines BIG Projekts entscheiden, die elementaren Bausteine, wie die umfassende Teilhabe der Frauen an der Planung und Durchführung der Aktivitäten sowie die frühzeitige Einbindung von ExpertInnen und EntscheidungsträgerInnen, vor allem auch aus der Politik, berücksichtigen, um die Nachhaltigkeit von BIG und dessen Wirkungen auf alle Beteiligten zu fördern.

Die Veranstalter bedanken sich herzlich bei allen TeilnehmerInnen, Vortragenden, WorkshopleiterInnen und HelferInnen für ihren wertvollen Beitrag zum Gelingen der Fachtagung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Frau Zsuzsanna Majzik, Sportamt Erlangen

Tel.: 09131/861718 oder Email: zsuzsanna.majzik@stadt.erlangen.de

BIG in Bayreuth gut etabliert

Gerhard Eggert

Das Bewegungsförderprojekt „BIG“ hat in Bayreuth bei der Zielgruppe großen Anklang gefunden. Im Februar 2011 wurde das Gesundheitsangebot für Frauen in schwierigen Lebenslagen mit drei Kursen, nämlich Schwimmen lernen, allgemeines Schwimmen und Gymnastik gestartet. Seither wurde BIG bedarfsgerecht und unter Berücksichtigung der Wünsche der Frauen kontinuierlich weiterentwickelt.

Bereits in der 2. und 3. Kursphase nahmen insgesamt 156 Frauen an den verschiedenen Kursen teil. Durchschnittlich wurden seitdem pro Semester 6 bis 8 Kurse für die Zielgruppe angeboten. Derzeit sind über 200 Frauen für die unterschiedlichen Gesundheitsangebote beim städtischen Amt für Integration vorgemerkt. Die meisten der an den Kursen teilnehmenden Frauen aus der Zielgruppe haben sich bislang nicht oder nur wenig sportlich betätigt.

Es ist sehr erfreulich, dass bislang insgesamt 115 Frauen erfolgreich an den bisher durchgeführten Schwimmkursen (Schwimmen lernen) teilgenommen haben. Ein Großteil von Ihnen hat auch während der 10-stündigen Kursphase Schwimmen gelernt.

Mittlerweile wurde eine kooperative Zusammenarbeit mit einem ehemaligen Verkehrserzieher bei der Polizei vereinbart. Er bietet während des Herbstsemesters den Kurs „Fahrradfahren lernen“ an. Ein kostenloses Angebot unterbreiteten auch der Allgemeine Fahrradclub Bayreuth – Ortsgruppe Bayreuth – mit einem Fahrradausflug in die nähere Umgebung und der Fichtelgebirgsverein – Ortsgruppe Bayreuth – mit einer Wanderung.

Die 8-fache deutsche Seniorenmeisterin im Bankdrücken, Frau Karin Engelbrecht, leitet seit September 2013 den Aerobic-Kurs. Durchschnittlich besuchen 8 bis 10 Frauen die Kurse.

Das Sportförderprojekt „BIG“ wurde auch bei dem Interkulturellen Frauenfrühstück am 2. Oktober 2013, das im Rahmen der Interkulturellen Wochen stattfand, vorgestellt.

Fazit: Insgesamt hat sich das Bewegungsangebot „BIG“ in Bayreuth gut etabliert!

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Herr Gerhard Eggert, Stadt Bayreuth

Tel.: 0921/251119 oder Email: gerhard.eggert@stadt.bayreuth.de

Flyer BIG Bewegungsangebote: <http://www.big-projekt.de/kursangebot/bayreuth/>

Literaturempfehlungen

1. WHO EUROPE REPORT: Förderung körperlicher Betätigung in sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen - Handlungsgrundsätze

In den letzten Jahren hat sich in Europa zunehmend die Einsicht durchgesetzt, dass körperliche Betätigung gesundheitspolitische Priorität erhalten muss. Viele Länder haben dem durch Erarbeitung von Konzepten und Interventionen zur Bewegungsförderung entsprochen. Das WHO-Regionalbüro für Europa hat ein Projekt mit Schwerpunkt auf dieser gesundheitspolitischen Aufgabe aufgelegt, um wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse und vernetztes Handeln für körperliche Betätigung in sozial benachteiligten Gruppen zu unterstützen und zu vertiefen. Da sich gesicherte Erkenntnisse gehäuft haben, dass in sozial benachteiligten Gruppen der Grad der körperlichen Betätigung oft niedrig ist, war die Erstellung von Orientierungshilfen für die Bewegungsförderung in benachteiligten Bevölkerungsgruppen ein wesentlicher Bestandteil des Projektes. Der Fokus lag dabei auf der Rolle gesunder Umweltbedingungen.

Den vollständigen Bericht können Sie hier herunterladen:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/192896/Physical-activity-promotion-in-socially-disadvantaged-groups,-principles-for-action-Ger.pdf

2. Leitfaden der Qualitätskriterien der BZgA

Die BZgA-Qualitätskriterien sind eine wertvolle Hilfe für alle Projektnehmerinnen und Projektnehmer, die sich in der Gesundheitsförderung engagieren. Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) hat die Ausarbeitung der Qualitätskriterien gefördert und setzt sich sehr für das Thema Qualitätsentwicklung in Projekten ein.

Angesprochen sind hier Fachleute, etwa von Kindertagesstätten, Schulen, Betrieben und anderen Einrichtungen, die in den Bereichen Ernährung, Bewegung und/oder Entspannung Projekte entwickeln oder bereits anbieten. Ob Planung, Umsetzung oder Bewertung – die BZgA-Qualitätskriterien bieten Informationen und Rat in allen Projektphasen. (Text- und Bildquelle: BZgA)

Der Leitfaden Qualitätskriterien ist kostenfrei erhältlich bei der

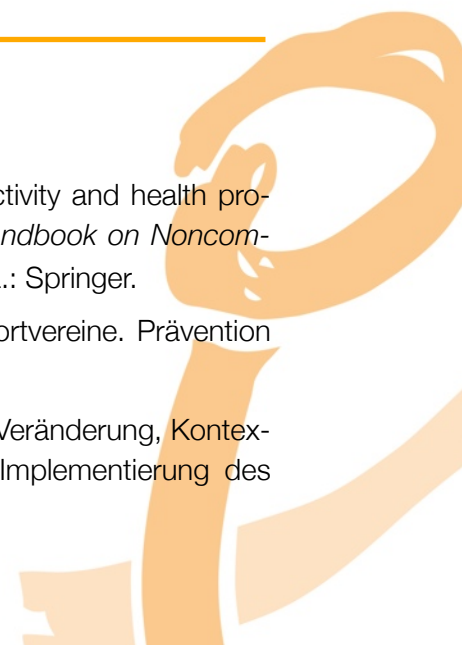
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln

Fax: 0221-8992257; Email: order@bzga.de



Neuste Veröffentlichungen zu BIG

- Rütten, A., Abu-Omar, K., Frahsa, A., Gelius, P. (2013). Physical inactivity and health promotion: evidence and challenges. In: D. McQueen (Hrsg.), *Global Handbook on Noncommunicable Diseases and Health Promotion* (S. 137-159). New York u.a.: Springer.
- Wolff, A. & Rütten, A. (2013). Integration von Nicht-Bewegern in Sportvereine. *Prävention und Gesundheitsförderung*, Vol. 8, Issue 3, S. 138-146.
- Rütten, A., Frahsa, A., Rosenhäger, N. & Wolff, A. (2013). Strukturelle Veränderung, Kontextualität und Transfer in der Gesundheitsförderung: die nachhaltige Implementierung des BIG-Projektes. *Gesundheitswesen*. Stuttgart: Thieme.



Kontakt & Impressum

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Institut für Sportwissenschaft und Sport
Gebbertstraße 123b
91058 Erlangen



Projektleitung:

Prof. Dr. Alfred Rütten
Tel.: 09131-85 25000
Fax: 09131-85 25002

BIG-Kompetenzzentrum:

Tel.: 09131-85 25221
Email: big@sport.uni-erlangen.de

Webseiten:

www.big-projekt.de
www.big-kompetenzzentrum.de

Aktuelle Projektförderung



Partner

