

## Förderung von Bewegung im ländlichen Raum:

### Bayerische Kommunen für das Projekt GESTALT – Get-SET gesucht!

#### Was ist GESTALT?

GESTALT ist die Abkürzung für Gehen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten und ein 2010 gestartetes kommunales Projekt zur Förderung von Bewegung bei (einsamen) älteren Menschen, die bislang nicht oder nur wenig körperlich aktiv sind und durch bestehende Bewegungsangebote nicht erreicht werden können. Ein wichtiges Ziel von GESTALT ist es, mit dem GESTALT-Bewegungsprogramm dem Risikofaktor körperliche Inaktivität chancengerecht entgegenzuwirken, konkret soll älteren Menschen ein aktiver Lebensstil ermöglicht werden. Auf kommunaler Ebene sollen mit dem sogenannten GESTALT-Ansatz gesundheitsförderliche Strukturen auf- und ausgebaut werden.

Kommunale Akteure in Bayern, die sich für das Thema **Bewegungsförderung** interessieren und dies auch langfristig in einer **ländlichen Gemeinde oder im Landkreis umsetzen** wollen, sind ab sofort herzlich eingeladen, uns bezüglich einer **Teilnahme am neuen Projekt GESTALT – Get-SET** zu kontaktieren.

#### Worum geht es konkret?

Mit GESTALT – Get-SET wollen wir nicht mehr nur älteren Menschen zu mehr Bewegung verhelfen, sondern auch Personengruppen wie pflegende Angehörige und andere, z.B. Menschen mit leichten körperlichen und/oder kognitiven Beeinträchtigungen sowie inaktive Männer, die mit den klassischen Angeboten der Gesundheitsförderung nicht ausreichend erreicht werden. Das Bewegungsprogramm im Rahmen von Get-SET wird individuell an die Bedürfnisse der jeweiligen Bevölkerungsgruppen angepasst.

#### Warum lohnt sich eine Teilnahme?

Die Teilnahme am GESTALT – Get-SET Projekt bietet vielfältige Vorteile:

**Finanzierung:** Die Kommunen werden mittels einer Förderung über einen Zeitraum von 28 Monaten gefördert. Die Förderung erfolgt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit in Bayern (<https://gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/wir-in-den-laendern/wir-in-den-laendern.html>). Diese Förderung beinhaltet u. a.

- Mitfinanzierung einer Stelle zur Projektkoordination in der Kommune (20h/Woche)
- Finanzierung von 3 GESTALT-Kursen
- Qualifizierung von Übungsleitungen, Ausbildern und Peers
- Finanzierung von Reisekosten zu Vernetzungstreffen und Schulungen

**Wissenschaftliche Begleitung und Schulungen:** Das Department für Sportwissenschaft und Sport (DSS) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg begleitet die Umsetzung von GESTALT – Get-SET in den teilnehmenden Kommunen. Dabei kann auf Erfahrungen zurückgegriffen werden, die in den letzten 15 Jahren bei der Umsetzung von GESTALT an verschiedenen Standorten gesammelt werden konnten. Im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung sind folgende Formate zum Austausch und zur Qualifizierung vorgesehen:

Vernetzungstreffen: Das DSS organisiert regelmäßige Vernetzungstreffen für den Austausch zwischen den Partnerkommunen, in denen Erfahrungen geteilt und relevanter Input (z. B. zur Netzwerkarbeit) vermittelt wird.

Schulung von Übungsleitungen: Das GESTALT-Bewegungsprogramm wird von Übungsleitungen durchgeführt, die speziell hierfür geschult werden. Die Qualifizierung der Übungsleitungen wird anfangs durch das DSS sichergestellt, soll aber perspektivisch in die Verantwortung der Kommunen übergehen.

Schulung von Ausbilder:innen für GESTALT: Damit interessierte Übungsleitungen flexibel geschult werden können, soll die Verantwortung im Laufe des Projekts ebenfalls auf die Kommunen übergehen. GESTALT-Übungsleitungen, die über die notwendige Qualifikation verfügen und bereits erste GESTALT-Bewegungskurse durchgeführt haben, können sich zu Ausbilder:innen schulen lassen. Diese Schulungen werden durch das DSS organisiert.

Ausweitung auf weitere Bevölkerungsgruppen: Mit GESTALT wurden bislang gezielt ältere Personen adressiert. Bei GESTALT – Get-SET wird abhängig von den Bedarfen der jeweiligen Kommunen eine Ausweitung der Bevölkerungsgruppe angestrebt.

## Was sind die Voraussetzungen für die Teilnahme an GESTALT – Get-SET?

Projektkoordination: Damit ein umfangreiches Projekt wie GESTALT gelingen kann, benötigt es eine Koordinierungsstelle vor Ort, welche direkt bei den Kommunen angesiedelt sein sollte. Die/der Koordinator:in leitet das Projekt, koordiniert die Bewegungskurse und vernetzt die Beteiligten im Rahmen der Netzbildung miteinander. Darüber hinaus wirkt sie/er auf eine nachhaltige Verankerung des Angebots hin und ist Ansprechpartner:in für weitere interessierte Kommunen in der Region.

Politische Unterstützung: Für den Erfolg und die nachhaltige Fortführung des Projekts ist die Beteiligung politischer Entscheidungsträger:innen entscheidend. Daher sollte das Projekt bereits frühzeitig bekannt gemacht und politisch unterstützt werden. Einen geeigneten Rahmen, um über das Projekt zu informieren und alle relevanten Akteure frühzeitig einzubinden, bietet ein spezieller Vernetzungsansatz, die „Kooperative Planung“. Dadurch soll es gelingen, neben der Individualprävention auch den Aufbau nachhaltiger Strukturen zu fördern.

Finanzierung/Eigenanteil: Zur Teilnahme an GESTALT – Get-SET müssen die Kommunen einen geldwerten Eigenanteil über die Laufzeit von 28 Monaten leisten. Darunter fallen z. B. Raummieten, Materialien, Kopierkosten sowie anteilig die Kosten für die Projektkoordination (s. o.).

## Sie wollen sich an GESTALT – Get-SET beteiligen?

Um die notwendigen Voraussetzungen für das Projekt zu schaffen, können Sie vor Ort folgende Schritte unternehmen:

- Informieren Sie politische Entscheidungsträger:innen und kommunale Akteure über das Projekt GESTALT und bitten Sie sie um deren Unterstützung.

Wichtige Ansprechpartner:innen sind:

- Bürgermeister:innen und Stadträte:innen, die sich in dem Bereich engagieren
  - Wohlfahrtsverbände, Vereine, Verwaltungsangestellte in den Bereichen: Gesundheits- und Bewegungsförderung, Senior:innen, Förderung sozial benachteiligter Personen
- Überlegen Sie konkret, welche Person(en) die Projektkoordination übernehmen könnte(n) und sprechen Sie die betreffende(n) Person(en) an.

**Bei Interesse an der Umsetzung von GESTALT stehen wir gerne für weitere Informationen zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme bis zum 30. April 2025.**

## Kontakt

Dr. Simone Kohler  
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg  
Department für Sportwissenschaft und Sport  
Gebbertstraße 123 b  
D-91058 Erlangen  
Telefon: 09131 / 85 25457  
E-Mail: [sport-gestalt@fau.de](mailto:sport-gestalt@fau.de)

Homepage: <https://www.gestalt.fau.de/>  
GESTALT-Manual: <https://www.gestalt.fau.de/gestalt-manual/>