

Fit in Frankfurt

**Jessica Alina Sell - Bewegungskoordination
52.42.1 Sportamt Frankfurt**



BEWEGUNGSKOORDINATION - AUFGABEN

**Bewegungsferne
Haushalte
erreichen**

Inklusion
im Sport

**Bewegung
im öffentlichen
Raum**

Netzwerkarbeit

Projekt-
management

Ämter-
übergreifende
Prozesse betreuen



Bewegungsferne
Haushalte
erreichen

Bewegung
im öffentlichen
Raum

Ämter-
übergreifende
Prozesse betreuen

- Intersektorales Gesundheitsförderungsprojekt mit 3 Ämtern
- Laufzeit 3 Jahre, 110.000€ Förderung durch das GKV-Bündnis
- Ausbildung von Bewegungs-Buddys (bisher 3 kostenlose Schulungen)
- Kostenfreie Spaziertreffs in 7 Frankfurter Stadtteilen
- Förderung von niedrigschwelliger Bewegung im Alltag
- Soziale Kontakte und Spaß an Bewegung stehen im Fordergrund
- Ziel: Auch bewegungsferne Menschen motivieren und aktivieren



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



JUGEND- &
SOZIALAMT

SPORTAMT
FRANKFURT AM MAIN



**GESUND
HEITS
AMT FFM**



Finde deine Spaziergangsangebote,
scanne dafür den QR-Code



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V



WILLST
DUMITMIR
GEHEN? 

KOMMWIR
BEWEGEN
UNS! 

DERWEG
ISTDAS
ZIEL! 



©Stadt Frankfurt

Schulung November 24



©Stadt Frankfurt



Schulung April 25

©Stadt Frankfurt

Inhalte der Schulungen

Vorteile von Bewegung für die Gesundheit

Unterschied Buddy
und Übungsleitende

Wie kann ein Spaziertreff aussehen?

Umgang mit Menschen in
schwierigen Lebenslagen

Übungen zur Mobilisation und Vernetzung der
Teilnehmenden

Praxisübungen zur besseren Verinnerlichung der
Inhalte



Die Bewegungseinheiten

Struktur einer Bewegungseinheit

Eine typische Bewegungseinheit könnte wie folgt aussehen:

1. Begrüßung und kurze Vorstellung der Einheit und der Teilnehmenden
2. Mobilisation: einfache Übungen zum Aufwärmen (z.B. Schulterkreisen, leichte Kniebeugen)
3. Hauptteil: z. B. Spaziergang mit kleinen Zwischenstationen oder Bewegungsimpulsen
4. Abschluss: kurze Abschlussphase und Gelegenheit zu Rückmeldungen zur Einheit

Vor jeder sportlichen Aktivität sollten einige Aufwärmübungen gemacht werden, um den Körper auf die folgenden Anforderungen vorzubereiten. Die Aufwärmübungen dienen der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und erhöhen die Durchblutung in den aktiven Muskeln. Zudem werden die Gelenke beweglich gemacht und das Nervensystem angeregt. Wir sind nach dem Aufwärmen wärmer und wacher.

Aufwärmen schützt uns so einerseits vor Verletzungen und verbessert unser Körpergefühl. Wir sind auf die folgende Bewegungseinheit gut vorbereitet.



Spiele

Ideen für Spiele, Rituale und Bewegungsimpulse

- Namensrunde
- Einfache Fragerunde: Aus welcher Nachbarschaft kommst du? Was gefällt dir an diesem Park besonders gut? Was ist deine Lieblingseissorte? Etc.
- Partnerübung: vor "Spiegel" stehen - Bewegungen nachmachen
- Zu zweit, zu dritt nebeneinander spazieren
- Aufgaben: Pflanzen/Tiere suchen, wahrnehmen oder Müll sammeln
- Nach einer bestimmten Zeit geht die hinterste Person nach vorne
- Daumenabfrage: Wie geht es dir jetzt?
- Abklatschen

Beispiele Bewegungsimpulse zwischendurch

- Atemübungen / Entspannungsübung
- Treppen steigen
- Rückwärts gehen
- Schnelles Gehen über eine Strecke
- Etwas vom Boden sammeln und sich gegenseitig zeigen
- Balancieren
- Koordinationsübung
- Übungen an Parkbänken



Bewegungsübungen

Mobilisationsübungen

Diese Übungen dienen der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit. Die Gelenke bleiben gut beweglich und die Muskeln dehnfähig. Sie sollten mindestens 10-15 mal wiederholt werden und die Bewegung (nach Möglichkeit) mit großem Umfang ausgeführt werden. Werden sie zum Anfang einer Bewegungseinheit ausgeführt (zum Aufwärmen), ist es sinnvoll, mit kleinen Bewegungen anzufangen und dann langsam größer zu werden.

Schulterkreisen

Lockerer, aufrechter Stand, die Arme locker am Körper herab hängen lassen, dann im Wechsel rechts und links die Schultern erst nach oben, dann nach hinten führen und rückwärts kreisen. Wechsel: vorwärts kreisen.

Armkreisen

Die Arme nacheinander über vorne nach oben und nach hinten führen, der eine Arm "folgt" dem anderen (wie eine Windmühle). Dabei den Oberkörper leicht mitdrehen.

Variante: mit beiden Armen über dem Kopf starten, einen Arm vorwärts, den anderen Arm rückwärts kreisen lassen.

Handgelenke kreisen

Die Hände locker zur Faust schließen, dann erst kleine, später größere Kreise mit den Händen ausführen. Erst einwärts, dann auswärts.

Variante: Beide Hände locker ineinander falten und 8er-Kreise ausführen.

Fußgelenke kreisen

Stabiler Stand, einen Fuß anheben (im Stehen ggf. festhalten), dann mit der Fußspitze einen Kreis in die Luft "malen". Erst einwärts, dann auswärts. Dann Wechsel zum anderen Fuß.

Wirbelsäule - Seitneigung

Für wen sind die Spaziergänge?

- Grundsätzlich für alle Menschen offen, kostenlos, ohne Anmeldung
- Möglichkeit: "Spaziergang besonders geeignet für _____"
- Abrufbar unter: <https://frankfurt.de/gutgehts/fitinfrankfurt/uebersicht/angebote>

Innenstadt	Montags 12-13 Uhr Donnerstags 10-11 Uhr	Jede Woche (außer Feiertage); Treffpunkt auf dem Hof des Karmeliterkloster Jede Woche; Treffpunkt vor dem Gesundheitsamt (Besonders geeignet für ältere Personen)
Gallus	Montags 20:30-21:30	Alle 2 Wochen (ungerade KW); Treffpunkt an der Rettungswache 2
Gutleutviertel	Mittwochs 10-11 Uhr	Jede Woche (außer Feiertage); Treffpunkt beim Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum
Eckenheim	Mittwochs 17-18 Uhr	alle 2 Wochen (ungerade KW); Treffpunkt am Nachbarschaftsbüro
Preungesheim	Donnerstags 16-17 Uhr	Jede Woche (außer Feiertage); Treffpunkt am Gravensteiner Platz
Nordweststadt	Donnerstags 10:30-11:30 Uhr	Jede Woche (außer Feiertage); Treffpunkt vor dem Biazza Nordwest
Riederwald	Montags 16:30 - 17:30 Uhr	Jede Woche (außer Feiertag) ; Treffpunkt am Quartiersbüro Riederwald

Wer wird Buddy?

Pro Einheit 15€ Vergütung

Ehrenamtspauschale

Betreuung bei der
Angebotsgestaltung

Vernetzung zum
Quartiersmanagement.

Bewegungsaffine Menschen, die
Interesse an einem ehrenamtlichen
Engagement haben und die Schulung
absolvieren möchten.

Pluspunkt: Bereits im Stadtteil vernetzt
sein, bspw über Vereine oder Träger.

**Postkarten
auslegen**

**Aushang zum
nächsten
Spaziergang
machen**

**Als Gruppe zum
Spaziergang
gehen**

**Plakat
aufhängen**

**Vom Angebot
erzählen**

K O M M W I R
B E W E G E N
U N S !



Jessica Alina Sell
Sportamt
Telefon: 069 212 40522

bewegungskoordination.sportamt@stadt-frankfurt.de

Norman Hoell
Koordination Stadtteilvernetzung
Projekt Fit in Frankfurt
0173 5436952
fitinfrankfurt@stadt-frankfurt.de