



start2move
bewegter Leben

Start2Move Fitness-Strecken

Laufzeit:	Januar 2021 - Juli 2022
Finanzierung:	Gemeinde Nattheim
Handlungsfeld:	Bewegungsförderung
Zielgruppe:	junge Erwachsene, Rentnerinnen und Rentner
Setting:	Kommune

Ziele des Vorhabens

- Förderung der Gesundheit von Erwachsenen, insbesondere der älteren Generation
- Schaffung eines niederschweligen und nachhaltigen Bewegungsangebots
- Erhaltung der Gesundheit aller Einwohnerinnen und Einwohner der Gesamtgemeinde Nattheim

Kurzbeschreibung

Projekthintergrund:

Die Fitness-Strecken haben sich aus dem Sportangebot "Fit for all" der Sportfreunde Fleinheim 1930 e. V. entwickelt, welches als Pilotprojekt des Schwäbischen Turnerbunds im Rahmen von "start2move - bewegter leben" startete und 2021 beendet wurde. Dadurch sollten die „Babyboomer“, also die Jahrgänge, die demnächst ins Rentenalter kommen, vom Sportangebot profitieren. Dies wurde sehr gut angenommen und ist heute ein fester Bestandteil des Sportangebots im Verein. Um daraus ein weiteres niederschwelliges und nachhaltiges Bewegungsangebot außerhalb der Trainingszeit und in der Natur zu schaffen, wurden die "start2move Fitness-Strecken" entwickelt. Zudem suchte der Ortschaftsrat Verantwortliche, die solch eine Walkingstrecke installieren und warten.

Projektaufbau:

Die "start2move Fitness-Strecken" sind vier verschieden lange Walking- und Laufstrecken im Waldgebiet zwischen Nattheim und Fleinheim. Die Strecken verlaufen auf befestigten Wegen, staffeln sich (3 km, 4,4 km, 6,1 km, 8 km) und die elf Übungen werden nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Vor dem Walken oder Laufen sowie danach, zeigen Tafeln Mobilisations- und Dehnungsübungen. Ebenso sind die Fitness-Strecken auf einer Starttafel ersichtlich. Auf den einzelnen Strecken sind Übungsstationen platziert. Es können Koordinations- und Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Durch Scannen des QR-Codes werden einfachere und schwerere Variationen sichtbar. Nach der absolvierten Fitness-Strecke wird das Training mit passenden Dehnübungen beendet.

Projektvorbereitung:

Bevor die Planungen gestartet sind, haben wir ein Benchmarking umliegender Walking-Strecken durchgeführt und erste Eindrücke gewinnen können. Bei der Umsetzung der Fitness-Strecken wurden die Sportfreunde inhaltlich vom Schwäbischen Turnerbund und der Gymwelt unterstützt und beraten. Die Tafeln wurden in Zusammenarbeit mit lokalen Unternehmen erstellt. Vor Druckfreigabe wurde noch ein Probelauf organisiert und Feedback zur Strecke und der Streckenführung eingeholt. Die Rahmenbedingungen bzgl. des Waldgebietes konnten unproblematisch mit ForstBW und der Gemeinde Nattheim abgesprochen und deren Hilfe zur Installation in Anspruch genommen werden. Ebenso hat sich die Gemeinde Nattheim an den Kosten beteiligt.

Projektstart:

Die Sportfreunde konnten Mitte Juli 2022 die „start2move Fitness-Strecken“ eröffnen, wofür sich ca. 30 sportbegeisterte Personen eingefunden haben. Die Anwesenden wurden zunächst durch die Abteilungsleitung, Nattheims Bürgermeister, Fleinheims Ortsvorsteher, den Sportkreis-Vorsitzenden Heidenheims und einen Vertreter von ForstBW begrüßt. Anschließend wurde die 4,4 km lange Strecke eingeweiht. Nach der Einweihung der "start2move Fitness-Strecken" haben die Sportfreunde einen Walking-Kurs in den Sommerferien 2022 angeboten, aus dem sich ein zwangloser Lauf-Treff ergeben hat. An diesem kann jeder teilnehmen – unabhängig einer Vereinsmitgliedschaft.

Fördernde Faktoren

- Zusammenarbeit mit lokalen Unternehmen (Druckerei, Fotograf, Grafiker)
- Einfache Installation durch Bauhof

Hemmende Faktoren

- Auflagen der Streckenverläufe
- Auflagen bei der Beschilderung

Wie geht es weiter?

- Lauftreff: freitags 16:30 Uhr
- Evaluation über QR-Code/Homepage
- Osterlauf über Ostern

Weiterführende Informationen

<https://sportfreunde-fleinheim.de/fitness-strecken/>

Leitfaden - Bewegungsförderung im Netzwerk mit kommunalen Akteuren am Beispiel der Generation Babyboomer, Schwäbischer Turnerbund e.V., 2021

(Link: <https://www.stb.de/gymwelt/netzwerke/start2move/>)

Kontakt:

Sportfreunde Fleinheim 1930 e. V.

Abteilung Gymnastik/Turnen

Jennifer Joos, Natascha Anders

gymnastik@sportfreunde-fleinheim.de

Tel. 0162 6759077 (Jennifer Joos)