

# Impulsgeber Bewegungsförderung

Das digitale Planungstool zur Entwicklung  
einer bewegungsfreundlichen Kommune  
für ältere Menschen



## Schritt für Schritt zu mehr Bewegung in der Kommune

Sie möchten Ihre Kommune für ältere Menschen bewegungsfreundlicher gestalten? Dann setzen Sie Impulse! Mit dem **Impulsgeber Bewegungsförderung** stellt Ihnen die BZgA ein digitales Planungstool zur Verfügung, das Sie in Ihrem Vorhaben von der Planung über die praktische Umsetzung bis zur Evaluation unterstützt. Dabei berücksichtigt der **Impulsgeber Bewegungsförderung** die Vielfalt von Kommunen, indem er Sie durch einen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelten idealtypischen Prozess führt.

Unabhängig davon, ob Sie noch ganz am Anfang Ihrer Projektidee stehen oder bereits erste Schritte auf dem Weg zu einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen umgesetzt haben, mit dem **Impulsgeber Bewegungsförderung** haben Sie ein praktisches und flexibles Planungsinstrument an Ihrer Seite.

## Planen mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung

Der **Impulsgeber Bewegungsförderung** bietet:

- eine interaktive Prozessbegleitung
- Hintergrundmaterialien und Argumentationshilfen
- Instrumente zur Bestands- und Bedarfserhebung
- eine Projektsammlung mit nationalen Praxismaßnahmen der Bewegungsförderung
- einen Auswertungsservice, um Ihre Erhebungen auszuwerten und die Ergebnisse darzustellen

## Unsere Qualitätskriterien

Alle Informationen im **Impulsgeber Bewegungsförderung** wurden unter Beteiligung von kommunalen Akteurinnen und Akteuren ausgewählt und aufbereitet und auf Basis transparenter Kriterien der Qualitätssicherung von Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis fachlich geprüft. Das Onlineangebot wird fortlaufend evaluiert.

### Jetzt starten!

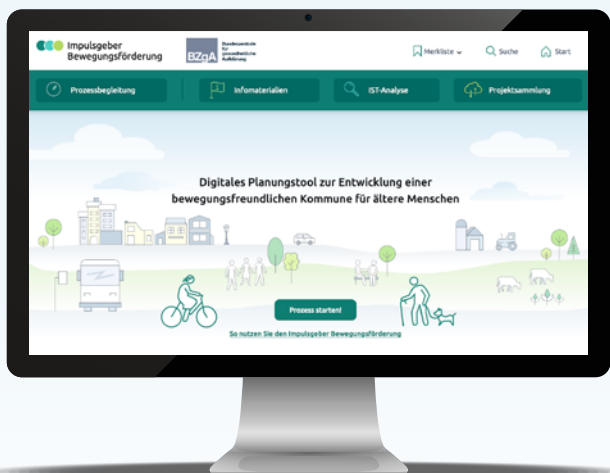
Nutzen Sie das kostenlose Planungstool unter: [www.aelder-werden-in-balance.de/impulsgeberbewegungsfoerderung/](http://www.aelder-werden-in-balance.de/impulsgeberbewegungsfoerderung/)



# Bewegungsförderung lohnt sich – immer!

Mit kommunalen Maßnahmen zur Bewegungsförderung tragen Sie entscheidend dazu bei, die Gesundheit, Teilhabe und Lebensqualität Ihrer älteren Bürgerinnen und Bürger aktiv zu fördern. Das lohnt sich nicht nur für ältere Menschen, sondern für Ihre gesamte Kommune!

Sie können viel tun, um Ihre Kommune bewegungsfreundlicher zu gestalten. Nutzen Sie dafür den **Impulsgeber Bewegungsförderung**: [www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/)



# Impressum

Weitergehende Informationen können Sie auch der ausführlicheren Broschüre zum **Impulsgeber Bewegungsförderung** und der Argumentationshilfe „10 gute Gründe für eine bewegungsfördernde Kommune“ entnehmen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149 –161  
50825 Köln

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

**Text** koordinierbar – raum für projekte, Köln

**Gestaltung** em-faktor, Stuttgart

**Bestell-Nr.** 60582414

**Auflage** 1.10.12.21

**Druck** Flyeralarm GmbH, Würzburg

„Älter werden in Balance“ ist ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das mit finanzieller Unterstützung durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) entwickelt wurde.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

