



# Skizze zum Projekt **GESTALT** – Gehen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten

**Autoren:**

Tobias Fleuren

PD Dr. Karim Abu-Omar

PD Dr. Heiko Ziemainz



## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Hintergrund: Die Bedeutung demenzieller Erkrankungen und der GESTALT-Ansatz .....</b>	<b>3</b>
1.1 GESTALT .....	3
1.2 Der Transfer von GESTALT .....	4
<b>1.3 Projektziel .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Einordnung der Inhalte in die Phasen des lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozesses .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Vorbereitungsphase .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 Nutzung/Aufbau von Strukturen .....</b>	<b>5</b>
2.2.1 Steigerung der Eigenverantwortlichkeit für die Umsetzung von GESTALT in der Kommune: Schulung und Vernetzungstreffen der GESTALT-Koordinator*innen .....	5
2.2.2 Schulung von Ausbilder*innen für das GESTALT-Programm .....	9
2.2.3 Schulung von Peers .....	9
<b>2.3 Analyse .....</b>	<b>11</b>
<b>2.4 Maßnahmenplanung: Kooperative Planung .....</b>	<b>11</b>
<b>2.5 Umsetzung .....</b>	<b>13</b>
2.5.1 Das GESTALT-Bewegungsprogramm .....	13
2.5.2 Schulung von Übungsleiter*innen für das GESTALT-Programm .....	16
<b>2.6 Evaluation .....</b>	<b>18</b>
<b>2.7 Qualitätsmanagement in der Kommune .....</b>	<b>19</b>
<b>2.8 Querschnittsthemen des lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozesses .....</b>	<b>20</b>
2.8.1 Kontinuierliche Sensibilisierung .....	20
2.8.2 Partizipation .....	20
2.8.3 Empowerment .....	21
2.8.4 Interne Öffentlichkeitsarbeit .....	21
<b>3. Zeit und Aufgabenpläne .....</b>	<b>22</b>
<b>3.1 Zeitplan Kommunen .....</b>	<b>22</b>
<b>3.2 Zeitplan Department für Sportwissenschaft und Sport .....</b>	<b>23</b>
<b>3.3 Ziele- und Maßnahmentabelle Kommunen .....</b>	<b>24</b>
<b>3.4 Ziele- und Maßnahmentabelle DSS .....</b>	<b>27</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>30</b>

## 1. Hintergrund: Die Bedeutung demenzieller Erkrankungen und der GESTALT-Ansatz

Demenzielle Erkrankungen haben eine hohe gesellschaftliche Relevanz. Das statistische Jahrbuch 2015 weist Demenzerkrankungen mit 4,6% der Todesfälle als dritthäufigste Todesursache bei Frauen aus (Männer 2,2%). Aufgrund der wachsenden Bedeutung dieses Krankheitsbildes wurde bereit 2013 gefordert, die Krankheit in den Fokus von Public Health Interventionen zu stellen (The Lancet Neurology, 2014). Auf nationaler und internationaler Ebene werden inzwischen Ansätze erarbeitet, um auf dieses Phänomen zu reagieren (Alzheimer's Disease International, 2018, World Health Organisation, 2015, 2017). Auch auf kommunaler Ebene werden spezielle Angebote für Senior\*innen immer wichtiger.

Demenzen sind chronische Erkrankungen, die derzeit nicht durch die Medizin geheilt werden können. Umso wichtiger sind präventive Verhaltensansätze, die das Erkrankungsrisiko senken oder zumindest hinauszögern. Wissenschaftliche Studien lassen auf die präventive Wirkung von regelmäßiger körperlicher Aktivität schließen (Williams, Plassman, Burke, Holsinger, & Benjamin, 2010; Gajewski & Falkenstein, 2016; Hughes, Becker, Lee, Chang, & Ganguli, 2015; Karp et al., 2006). Die bisherigen Erfahrungen aus früheren und aktuellen Projekten zeigt, dass vor allem die niedrigschwellige Art der Bewegungsförderung bei schwer erreichbaren Zielgruppen, wie sie bei GESTALT-kompakt forciert werden, eine Lücke in vielen kommunalen Gesundheitsförderungs- und Präventionslandschaften schließt. Auch die Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) fordert unlängst mehr zielgruppenspezifische Bewegungsprogramme (Global Advocacy for Physical Activity (GAPA), & Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH), 2011).

### 1.1 GESTALT

#### Das Bewegungsprogramm

Mit dem GESTALT-kompakt-Bewegungsprogramm wurde ein evidenzbasiertes Angebot geschaffen, das an den beeinflussbaren Faktoren von Demenz ansetzt und den Aspekt der körperlichen Aktivität in den Fokus rückt. GESTALT-kompakt steht dabei für „Gehen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten“. Das Bewegungsprogramm umfasst 12 Einheiten nach einer fest vorgegebenen Struktur und wird von geschulten Übungsleiter\*innen geleitet (siehe auch Abschnitt 2.5.2). Das Akronym verweist bereits auf die drei verschiedenen Bewegungsebenen (gehen, spielen und tanzen), die im Laufe der Kurseinheiten adressiert werden.

Das Programm richtet sich an ältere Erwachsene ab 60 Jahren, die länger nicht mehr oder noch nie körperlich aktiv gewesen sind. Darüber hinaus sollen auch sozial benachteiligte Personen durch das Angebot erreicht werden. Bezogen auf den Einflussfaktor der körperlichen Aktivität, gehört diese Gruppe der körperlich Inaktiven zur Risikogruppe. Dabei profitieren insbesondere inaktive Personen bereits von verhältnismäßig wenig körperlicher Aktivität (Rütten & Pfeifer, 2016).

Die 90-minütigen Kurseinheiten umfassen neben den bewegungspraktischen Inhalten auch Coachings, in denen z. B. der Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Gesundheit verdeutlicht wird. Um die Teilnehmer\*innen auch an andere kommunale Bewegungsangebote heranzuführen, sieht das GESTALT-kompakt-Bewegungsprogramm drei angeleitete Exkursionen, mit den Übungsleitungen zusammen, vor. Drei weitere Exkursionen werden von den Teilnehmer\*innen selbst organisiert. GESTALT-kompakt wurde im Rahmen eines Modellprojekts entwickelt und evaluiert (Streber, Abu-Omar, Hentschke, & Rütten, 2017).

#### Umsetzung des Bewegungsprogramms in Kommunen

Neben den verhaltensorientierten Veränderungen, soll mit GESTALT-kompakt auch auf die kommunalen Strukturen eingewirkt werden. Dabei kommt der Planungsgruppe, die im Rahmen von GESTALT-kompakt gebildet wird, eine zentrale Bedeutung zu. Sie steuert die Implementierung vor Ort, indem geeignete Wege zur Ansprache der Zielgruppe und Strategien für die nachhaltige Umsetzung von GESTALT-kompakt-Bewegungskursen im kommunalen Setting erarbeitet werden. Dabei ist das Ziel das Netzwerk auch nach Beendigung der Projektlaufzeit aufrechtzuerhalten um die GESTALT-kompakt-Kurse weiter zu koordinieren und gemeinsam ggf. neue Angebote und Strategien zu erarbeiten.

Die oben beschriebene Kombination aus Strukturaufbau und GESTALT-Bewegungsprogramm wurde erfolgreich getestet, evaluiert und auf neue Kommunen transferiert. Aktuell wird das Bewegungsprogramm in zwei Städten und zwei Landkreisen (in insgesamt sieben Gemeinden) angeboten. Dabei stellt sich zunehmend die Frage, wie ein umfangreicher Transfer des Bewegungsprogramms auf neue Standorte gelingen kann, um einen messbaren Public Health Impact zu erzielen. Die bisherigen Disseminierungsstrategien können zwar als erfolgreich gelten, gehen aber mit einem hohen zeitlichen, finanziellen und personellen Aufwand für die wissenschaftliche Begleitung einher. Zusätzlich gelingt über diese Disseminierungsstrategien bisher nur eine geringe Skalierung (Übertragung auf wenige andere Standorte), die kaum einen messbaren Public Health Impact erzeugen wird.

Damit der Public-Health Impact gesteigert werden kann ist es notwendig, das Projekt ein Stück weit unabhängiger von dem wissenschaftlichen Partner zu gestalten und die beiden obigen Probleme (geringe Transferrate, hohe Kosten des Transfers) zu lösen. Hierzu soll gemeinsam mit den Kommunen ein neuer Ansatz erprobt werden, bei dem die Koordination vor Ort mehr Verantwortung für die Planung und Durchführung in der Kommune übernimmt. Dies bedeutet, dass eigenständig strategische Partner für die kooperative Planung identifiziert werden und die Sitzungen selbständig vorbereitet und durchgeführt werden.

Dem Department für Sportwissenschaft und Sport kommt dabei eine andere Rolle zu als bisher. Es dient den Standorten nach wie vor als Ansprechpartner, ohne jedoch aktiv in das Geschehen vor Ort eingebunden zu werden. Für die Projektarbeit vor Ort wird den Mitarbeiter\*innen ein Manual zur Verfügung gestellt. Zudem werden sie in fünf bis sechs Einheiten zu allen relevanten Themen der Projektplanung und -durchführung (z. B. Moderation, kooperative Planung, Netzwerkarbeit, verschiedene Beteiligungsverfahren in der Projektarbeit, Ansprache der Zielgruppe, Evaluation) geschult.

Im Folgenden werden die geplanten Projektinhalte in die Phasen des lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozesses eingeordnet.

## **1.2 Der Transfer von GESTALT**

Aus wissenschaftlicher Sicht ist ein schneller und kostengünstiger Transfer von GESTALT auf möglichst viele Gemeinden entscheidend, um einen hohen Public Health Impact zu erreichen. Nur hierdurch kann es gelingen, möglichst vielen älteren Menschen die Teilnahme an dem GESTALT-Bewegungsprogramm zu ermöglichen. Entscheidende Stellgrößen für das Gelingen eines Transfers von GESTALT in eine Kommune sind die Unterstützungsleistungen, die eine Kommune erfährt, sowie deren Ausgangsposition. Die methodischen Wege, wie es gelingen kann einen erfolgreichen und nachhaltigen Transfer von solchen Präventionsprogrammen zu erreichen, werden in der Skalierungsforschung untersucht. Die vorliegende Projektbeschreibung entspricht dieser Art von Forschung.

### **1.3 Projektziel**

Mit dem vorliegenden Projekt soll das bewährte und evaluierte GESTALT-Konzept weiterentwickelt werden. Das Ziel ist ein partizipativer Ansatz, der einen niedrigschwelligen Zugang zu Bewegung ermöglicht und von den Kommunen weitestgehend eigenständig umgesetzt werden kann. Das Department für Sportwissenschaft und Sport unterstützt die Kommunen beim Transfer. Das Konzept soll auf zehn neue Standorte übertragen werden, wobei der Fokus auf der Implementierung von GESTALT in der Kommune sowie der Erprobung des neuen Konzepts in der Praxis liegt.

## **2. Einordnung der Inhalte in die Phasen des lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozesses**

### **2.1 Vorbereitungsphase**

Dem Department für Sportwissenschaft und Sport dient diese Phase für die Ausarbeitung und Weiterentwicklung von Konzepten, Schulungsinhalten und der Veröffentlichung des GESTALT-Manuals. In dieser ersten Phase, die ungefähr ein halbes Jahr umfasst, werden die Grundlagen für das Projekt gelegt. Zeitgleich beginnt die Arbeit in den Kommunen, die innerhalb des ersten halben Jahres der Projektlaufzeit, zeitversetzt, starten sollen.

Die Akquise Phase ist zu diesem Zeitpunkt weitestgehend abgeschlossen und das Department für Sportwissenschaft und Sport unterstützt die Anfangsphase in den Kommunen durch die inhaltlich-fachliche Beratung der Koordinator\*innen. Bei Bedarf wird das GESTALT-Projekt in der Kommune vorgestellt. Je nachdem wie der Stand in der jeweiligen Kommune ist, dient das erste halbe Jahr dazu, die Voraussetzungen für einen Projektstart in der Kommune zu schaffen (z. B. Stadtratsbeschlüsse, interne Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit zum Projekt, vorbereitende Arbeiten in der Kommune – erste Vernetzungsaktivitäten). Da die Kommunen zeitversetzt innerhalb des ersten halben Jahres starten, umfasst die geplante Projektlaufzeit für das Department für Sportwissenschaft und Sport vier und für die beteiligten Kommunen jeweils dreieinhalb Jahre.

### **2.2 Nutzung/Aufbau von Strukturen**

Die Phase dient dem Aufbau kommunaler Strukturen für die Durchführung des Projektes. Hierzu zählen insbesondere der Aufbau einer kooperativen Planungsgruppe, die gleichzeitig als eine Art Steuerungsgremium fungieren kann. Neben der Vernetzung verschiedenster Akteure, werden unterstützende Maßnahmen für die konkrete Projektdurchführung geleistet. Hierzu gehören vor z. B. die Schulungen der kommunalen Koordinator\*innen oder von Peers, zur Ansprache potentieller GESTALT-Teilnehmer\*innen.

#### **2.2.1 Steigerung der Eigenverantwortlichkeit für die Umsetzung von GESTALT in der Kommune: Schulung und Vernetzungstreffen der GESTALT-Koordinator\*innen**

Die Umsetzung des GESTALT-Ansatzes stellt an die Koordinator\*innen hohe Ansprüche, was die Organisation und Projektsteuerung angeht. Bisher fand bei der Umsetzung von GESTALT-Projekten eine enge Prozessbegleitung durch das Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) statt. Vor dem Hintergrund den Public Health Impact des Projektes steigern zu wollen, stößt dieses Modell schnell an seine Grenzen. Das Vorgehen wird in dem vorliegenden Projekt daher erstmals angepasst, in dem die Projektkoordinator\*innen mehr Eigenverantwortung übernehmen (z. B. Organisation und Durchführung von kooperativen Planungssitzungen sowie die Implementierung des GESTALT-Bewegungsprogramms in der Kommune). Neben einem

regelmäßigen Austausch mit der wissenschaftlichen Begleitung am Department für Sportwissenschaft und Sport, erhalten die Koordinator\*innen folgende Unterstützungsleistungen für die erfolgreiche Implementierung in der Kommune:

### **1. Manual zum GESTALT-Ansatz**

Das Manual wurde im Rahmen einer Projektförderung durch die BARMER erarbeitet und in einer ersten Version an zwei Projektstandorten eingesetzt. Das Dokument wurde an beiden Standorten unterschiedlich stark genutzt. Das Manual soll als Leitfaden für die Umsetzung von GESTALT-Projekten verstanden werden, in dem die relevanten Informationen und Vorgehensweisen detailliert beschrieben sind.

### **2. Schulung und Vernetzungstreffen der GESTALT-Koordinator\*innen**

Neben dem Manual werden projektbegleitende Austausch- und Schulungstreffen initiiert, um die Koordinator\*innen bei der Umsetzung von GESTALT zu unterstützen. Hierfür sind insgesamt neun Termine vorgesehen, die sich über den gesamten Projektzeitraum erstrecken.

Das Set an festen Schulungsinhalten umfasst die folgenden Themen:

- Der GESTALT-Ansatz und das GESTALT-Bewegungsprogramm
- Partizipative Zusammenarbeit: Die kooperative Planung
- Grundlagen und Durchführung von Peer-Schulungen
- Netzwerkaufbau und Netzwerkarbeit
- Verstetigung und Nachhaltigkeit von GESTALT in der Kommune
- Evaluation in der Kommune

Darüber hinaus steht es den Übungsleiter\*innen frei, eigene Vorschläge einzubringen. Dadurch kann auf Themen eingegangen werden, die für die Kommunen besonders wichtig sind, bisher aber noch keine Berücksichtigung finden.

Die Inhalte der bereits geplanten Schulungseinheiten werden im Folgenden weiter ausgeführt:

#### **1. Der GESTALT-Ansatz und das GESTALT-Bewegungsprogramm**

In einer ersten Sitzung, die je nach Bedarf auch mehrmals angeboten wird (z. B. wenn die Partnerkommunen sehr unterschiedlich starten), werden die Grundlagen des GESTALT-Ansatzes sowie des Bewegungsprogramms erläutert. Gegenüber potentiellen Partnern ist es wichtig mit den Inhalten und Zielen vertraut zu sein um sicher argumentieren zu können. Insbesondere bezogen auf das Bewegungsprogramm ist herauszustellen, worin es sich von anderen Bewegungsangeboten für Senior\*innen unterscheidet.

Konkrete Inhalte sind unter anderem:

- Die kooperative Planung:
  - Funktion, Ziele und Selbstverständnis der kooperativen Planungsgruppe.
  - Struktur, Ablauf und Arbeitsweisen in der kooperativen Planung.
  - Zusammensetzung der Teilnehmer\*innen
- Die Zielgruppe:
  - Warum stehen Wenig- und Nichtbeweger im Fokus?
  - Warum ist es wichtig diese Zielgruppe in den Blick zu nehmen?
  - Was sind die Herausforderungen?

- Das GESTALT-Bewegungsprogramm
    - Merkmale von GESTALT
    - Methodisch-didaktisches Konzept
    - Inhalte und Bewegungsformen
    - Anforderungen an die Übungsleitungen
2. Partizipative Zusammenarbeit: Die kooperative Planung
- Struktur und Ablauf der kooperativen Planung
    - Anzahl, Abfolge, Inhalte und Aufbau der einzelnen Sitzungen
    - Entwicklung gemeinsamer Ziele, Visionen und Meilensteine
    - Partizipative Zusammenarbeit innerhalb der kooperativen Planung: Verbindlichkeiten, Erstellung von Maßnahmenkatalogen
    - Herausforderungen bei der Durchführung einer kooperativen Planung
    - Potentiale eines kooperativen Planungsprozesses
  - Moderationstechniken
 

Die kooperative Planung stellt hohe Ansprüche an den oder die Moderator\*in. Da unterschiedliche Perspektiven berücksichtigt werden sollen (z. B. Zielgruppenvertreter\*innen, Expert\*innen, Entscheidungsträger\*innen), hat die Moderation Sorge dafür zu tragen, dass alle Teilnehmenden gleichermaßen zu Wort kommen und an den Planungen beteiligt werden können. Diese Kommunikation auf Augenhöhe erfordert ein geschicktes Vorgehen und gezielte Moderationstechniken. Im Rahmen der Moderatorenschulung werden verschiedene Methoden der Moderation und Gestaltung von Arbeitssitzungen vorgestellt sowie die deren Vor- und Nachteile diskutiert.
3. Grundlagen und Durchführung von Peer-Schulungen
- Zur Zielgruppenansprache wird ein Peer-Ansatz verfolgt. Um die Peers auf ihre Aufgaben vorzubereiten, wird eine Schulung konzipiert. Das vorbereitete Konzept wird in dieser Sitzung vorgestellt, diskutiert und bei Bedarf partizipativ erweitert. Die Schulung wird im ersten Durchgang durch das Department für Sportwissenschaft und Sport in den Kommunen durchgeführt und von der jeweiligen Koordination ko-moderiert. Alle weiteren Peer-Schulungen in der Kommune werden nach diesem Termin eigenständig durch die Koordinator\*in in der Kommune durchgeführt. Das Schulungskonzept dient als Vorlage für die Inhalte. Ziel dieser Sitzung ist neben der Abstimmung der Inhalte, auch die Schulung der Koordinator\*innen, damit sie die Peers eigenständig ausbilden können. Die Ko-Moderation am ersten Termin dient dem Einblick in die Praxis der Schulung.
4. Netzwerkaufbau und Netzwerkarbeit
- Für die Umsetzung von GESTALT ist der Aufbau eines funktionierenden Netzwerkes wichtig. In erster Linie konzentriert sich dieses Netzwerk auf die kooperative Planung. Als Steuerungsinstanz ist es wichtig unterschiedliche Perspektiven und Akteure zu berücksichtigen. Je nachdem ob GESTALT in einer Stadt oder einem Landkreis geplant und umgesetzt wird, können zusätzliche Netzwerke notwendig sein. Beispielsweise ist es in Landkreisen denkbar, dass die kooperative Planungsgruppe über die allgemeine Strategie und Vorgehensweise berät und

versucht übergeordnete Strukturen zu schaffen, während in den einzelnen Gemeinden Netzwerke für die konkrete Planung und Umsetzung von GESTALT-Bewegungskursen entstehen.

Darüber hinaus ist es wichtig sich mit der Theorie von Netzwerken vertraut zu machen. Welche Art von Akteuren es gibt, wie die Kommunikation gestaltet werden sollte und was die Förderer und Barrieren bei der Netzwerkarbeit sind, bilden beispielhaft weitere Themen für diese Sitzung ab.

#### 5. Verstetigung und Nachhaltigkeit von GESTALT in der Kommune

Der GESTALT-Ansatz wirkt auf eine Verstetigung des GESTALT-Bewegungsprogramms und der geschaffenen Strukturen hin. Die kooperative Planung soll als Steuerungskreis alle zentralen Akteure vereinen um einen Plan für die Nachhaltigkeit zu erarbeiten.

Bezogen auf GESTALT stellt sich die Frage welche Art der Nachhaltigkeit angestrebt wird. Bezieht sie sich ausschließlich auf das Bewegungsangebot oder umfasst die Definition ebenso die geschaffenen Strukturen (Koordination der Kursteilnehmer\*innen und Übungsleitungen, Vernetzung der kommunalen Akteure). Ebenso kann diskutiert werden welche Funktion der kooperativen Planungsgruppe nach Projektende zukommt bzw. ob sie nach Projektende fortbesteht. Denkbar wäre beispielsweise die Planung neuer Maßnahmen und Projekte für Senior\*innen, die von der Planungsgruppe angestoßen und ggf. erarbeitet werden.

Den Koordinator\*innen sollen in dieser Sitzung die verschiedenen Optionen nahegebracht werden. Die Perspektiven der Nachhaltigkeit können dabei von Kommune zu Kommune sehr individuell und unterschiedlich sein.

#### 6. Evaluation in der Kommune

Die Evaluation und Qualitätssicherung wird während der Projektlaufzeit von der FAU bzw. dem Projektträger übernommen. Auch nach der Projektlaufzeit kann es wichtig sein die Entwicklung der GESTALT-Kurse zu dokumentieren um die Relevanz sowie die Auslastung sichtbar zu machen und gegenüber politischen Akteuren die Notwendigkeit solcher Angebote argumentieren zu können.

In dieser Einheit soll es darum gehen niedrighschwellige und bedarfsgerechte Evaluationsstrategien transparent zu machen und gewinnbringend einzusetzen.

Ausgehend davon, dass der erste Termin zum GESTALT-Ansatz und zum GESTALT-Bewegungsprogramm zweimal angeboten wird, um auf die zeitlichen Unterschiede im Projektstart in den Kommunen zu reagieren, stehen zwei weitere Schulungs- und Vernetzungstreffen zur Verfügung, die mit individuellen Inhalten gefüllt werden können, die erst im Laufe des Projekts an Relevanz gewinnen (z. B. Herausforderungen bei der Umsetzung von GESTALT, Finanzierung/Nachhaltigkeit nach dem Projektende). Die Inhalte dieser beiden Termine werden den Bedarfen der Koordinator\*innen angepasst und partizipativ abgestimmt. Die Schulung wird von Mitarbeiter\*innen des Departments für Sportwissenschaft und Sport vorbereitet und durchgeführt. Zu den Terminen mit festen Inhalten ist jeweils ein Input geplant. Um die Inhalte zu vertiefen werden je nach Bedarf unterschiedliche Methoden angewendet, die für das jeweilige Thema passend sind (z. B. Gruppenarbeiten, Rollenspiele, World-Cafés).

Die Inhalte sowie die Chronologie der einzelnen Einheiten können bei Bedarf an die Bedürfnisse in den Kommunen angepasst werden.

### **2.2.2 Schulung von Ausbilder\*innen für das GESTALT-Programm**

Eine weitere Neuerung betrifft die Ausbildung der Übungsleitungen für GESTALT. Aktuell wird die Schulung ausschließlich durch das Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, bzw. im Tandem mit einer GESTALT-Übungsleiterin, angeboten. Dies führt zu unterschiedlichen Effekten, die einer Disseminierung von GESTALT und somit einer Steigerung des Public Health Impacts durch das Bewegungsprogramm, entgegenstehen. Hier sind vor allem zwei Aspekte zu nennen:

1. Auch wenn GESTALT inzwischen seit fast zehn Jahren am Department für Sportwissenschaft und Sport verortet ist, handelt es sich um ein Projekt, das auf Drittmittel angewiesen ist. Die Schulung von Übungsleiter\*innen ist in der Regel Bestandteil des jeweiligen geförderten Projekts und kann nicht kontinuierlich angeboten werden. Dies hat zur Folge, dass interessierte Kommunen mitunter relativ lange auf eine Schulung warten müssen, was die niederschwellige Implementierung von GESTALT stark beeinträchtigt.
2. Der zweite Aspekt bezieht sich auf die starke Zentralisierung der GESTALT-Übungsleitungsschulungen. In der Regel werden diese in Erlangen durchgeführt, was je nach Kommune, zu einem erheblichen Zeit- und Reiseaufwand führen kann. Es ist fraglich, ob interessierte Übungsleitungen aus z. B. Berchtesgarden, den langen Fahrtweg für eine eineinhalbtägige Schulung auf sich nehmen würden. Auch hier sind negative Effekte auf die Niederschwelligkeit sowie auf die Skalierbarkeit des Bewegungsprogramms nicht von der Hand zu weisen.

Ein Lösungs- bzw. Verbesserungsansatz erscheint die dezentrale Organisation der Schulungen für die Übungsleitungen zu sein. Hierbei sind regionale Knoten erstrebenswert, um die Anfahrtswege für zu schulende Übungsleiter\*innen möglichst kurz zu halten und flexibler auf Schulungsbedarfe (auch Nachschulung von Übungsleitungen) reagieren zu können.

Dieser Gedanke soll mittels einer Zusatzschulung für bereits ausgebildete GESTALT-Übungsleiter\*innen umgesetzt werden. Zusätzlich zur GESTALT-Übungsleiterschulung, bildet das Department für Sportwissenschaft und Sport interessierte und besonders geeignete Übungsleiter\*innen zum/zur Ausbilder\*in für das GESTALT-Bewegungsprogramm weiter. Voraussetzung ist, dass die Übungsleitung mindestens einen GESTALT-Kurs geleitet hat. Darüber hinaus muss die formale Qualifikation der Übungsleitungen konform zum Leitfaden Prävention sein.

Im Zentrum der Schulung soll die Vermittlung der Grundidee von GESTALT stehen. Während bei den Übungsleiterschulungen der Fokus in erster Linie auf der Bewegungspraxis liegt, sollen die zukünftigen Ausbilder\*innen mit einem umfassenderen Verständnis von Bewegung im Alter, Kognition, Demenz und gesundheitlicher Chancenungleichheit vertraut gemacht werden. Die Bewegungsinhalte werden zusätzlich wiederholt und Strategien für die adressatengerechte Vermittlung der Inhalte erprobt. Dabei werden mögliche Herausforderungen, die sich bei der späteren Durchführung der Übungsleiterschulungen ergeben könnten, berücksichtigt.

### **2.2.3 Schulung von Peers**

GESTALT versteht sich als Bewegungsprogramm für Bevölkerungsgruppen, die bisher nur in unzureichendem Maße von einem aktiven Lebensstil profitieren. Die Reduzierung gesundheitlicher Chancenungleichheiten ist fest im Konzept verankert und wird seit dem ersten Modellprojekt kontinuierlich mitgedacht. Die Herausforderung bei der Projektumsetzung ist die Erreichung dieser schwierigen Zielgruppe durch das

Bewegungsangebot. In vielen Fällen fühlen sich durch solche Angebote Personen angesprochen, die ohnehin schon körperlich aktiv sind.

Als Strategie zur Ansprache der Zielgruppe soll ein Peer-Verfahren angewendet werden, bei dem (potentielle) Kursteilnehmer\*innen als Multiplikator\*innen für GESTALT fungieren. Ein Peer-Ansatz wurde bereits in einem früheren GESTALT-Projekt erprobt. Damals hat sich jedoch herausgestellt, dass die ausgewählten Peers in erster Linie Kontakte zu aktiven Senior\*innen aufnehmen konnten. Dieser Effekt soll im vorliegenden Projekt kontrolliert werden, in dem gezielt Personen angesprochen werden, die vor der Aufnahme des GESTALT-Programms nur wenig körperlich aktiv gewesen sind. Anfänglich werden die Peers über persönliche Kontakte bzw. Kontakte aus dem Netzwerk der Koordinator\*innen rekrutiert. Zu einem späteren Zeitpunkt, nach Beginn der Bewegungskurse, sollen besonders engagierte Kursteilnehmer\*innen, die in das oben beschriebene Profil passen, für die Tätigkeit als Peer gewonnen werden. Pro Kommune sollen vier bis fünf Peers geschult werden. Der Kreis an Peers kann sich während der Projektlaufzeit noch erweitern.

Die Schulung der Peers ist pro Kommune vorgesehen und wird mit ca. fünf Stunden geplant. Folgende Inhalte sind vorgesehen:

#### 1. Einführung in den GESTALT-Ansatz

Um die Peers auf ihre Tätigkeit gut vorzubereiten, werden im Rahmen der Schulung einige Hintergrundinformationen zum GESTALT-Ansatz gegeben. Die Peers lernen die Stärken des Bewegungsprogramms sowie seine einzelnen Bestandteile kennen. Darüber hinaus wird der Zusammenhang zwischen Bewegung, Kognition und Gesundheit behandelt um eine solide Argumentationsbasis für die Gespräche mit potentiellen Interessent\*innen zu schaffen.

#### 2. Selbstverständnis der Peers

Als Einstieg in die Thematik wird mit den teilnehmenden Peers gemeinsam am Selbstverständnis ihrer Aufgabe als Peers gearbeitet. Leitfragen könnten sein:

- Was sind meine Erwartungen und Visionen?
- Welche konkreten Aufgaben übernehme ich als Peer?
- Wie ist mein Selbstverständnis als Peer?

Die Antworten werden auf einem Flipchart gesammelt und dienen fortan als partizipativ erarbeitetes Leitbild. Das Leitbild kann über die gesamte Projektlaufzeit in regelmäßigen Abständen mit den Peers reflektiert und ggf. erweitert werden.

#### 3. Ansprache von Personen

Mitunter ist es für die Peers eine neue Erfahrung andere Personen anzusprechen um für ein Angebot zu werben. Dabei variiert der Schwierigkeitsgrad bei der Kontaktaufnahme mit dem Bekanntheitsverhältnis. Während die Kontaktaufnahme zu vertrauten Personen leichter fällt, ist die Ansprache von fremden Personen mitunter schwieriger zu bewerkstelligen. Aus diesem Grund sollen gemeinsam Strategien für die Zielgruppenansprache gefunden und diskutiert werden. Mit den Peers soll diskutiert werden, was Ihnen bei der Ansprache Anderer helfen könnte.

#### 4. Kooperative Planung

Den Peers werden die Grundsätze und die Arbeitsweisen in der kooperativen Planung vermittelt. Als aktive Teilnehmer\*innen dieser Runde ist es wichtig, dass sie auch für diese Funktion ein Selbstverständnis entwickeln, nach dem sie handeln können.

Die Peers bekommen einen strukturierten Input mit passenden Teilnehmerunterlagen, in denen die Kernpunkte noch einmal aufbereitet sind. Die Schulungsinhalte werden in kleineren Rollenspielen und in Gruppenarbeiten vertieft. Bei der Frage nach dem Selbstverständnis der Peers, soll partizipativ ein Leitbild entwickelt werden. Die Schulung wird von einem/einer Mitarbeiter\*in des Departments für Sportwissenschaft und Sport durchgeführt und durch die Koordination vor Ort ko-moderiert. Die Verantwortlichkeit für die Schulung neuer Peers geht nach dieser ersten Schulung auf die Koordinator\*in in der Kommune über. Die Koordinator\*innen werden hierfür im Rahmen der unter Punkt 2.3.1 beschriebenen Schulungstermine, vorbereitet.

### **2.3 Analyse**

Eine Analyse von Bedarfen und Bedürfnissen sollte in einer Vorphase innerhalb der Kommunen erhoben bzw. ausgewertet werden. Hierzu bietet sich die kommunale Gesundheitsberichterstattung oder vergleichbare Datenerhebungen (z. B. im Rahmen eines seniorenpolitischen Gesamtkonzepts) an. Damit einher geht die Analyse der vorhandenen Strukturen zur Bewegungsförderung älterer Erwachsener. Im Rahmen der kooperativen Planung kann diese Analyse wiederholt werden und gleichzeitig als Evaluationsmethode genutzt werden. Verglichen werden kann beispielsweise die Anzahl der Bewegungsangebote für die Zielgruppe vor und nach der Durchführung von GESTALT. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit GESTALT auf neue Settings (z. B. betreutes Wohnen) oder neue Zielgruppen (z. B. speziell in Communities mit einem hohen Anteil an Migrant\*innen) auszuweiten.

Die Analyse von Ressourcen für die Durchführung von GESTALT ist ein weiterer Aspekt, den es bei der Planung von GESTALT zu beachten gilt. Zu Ressourcen können z. B. Übungsleiter\*innen oder Räumlichkeiten zählen.

### **2.4 Maßnahmenplanung: Kooperative Planung**

Die kooperativen Planungssitzungen dienen zur Implementierung des GESTALT-Bewegungsprogramms in der Kommune. Da es bereits eine bestehende Maßnahme gibt, liegt der Fokus vor allem auf organisatorischen Themen und Perspektiven für die nachhaltige Implementierung von GESTALT in der Kommune. An der kooperativen Planung nehmen verschiedene Akteursgruppen teil. Neben Entscheidungsträger\*innen aus Politik und Verwaltung sollten lokale Basisexpert\*innen, Übungsleitungen, die Peers sowie weitere GESTALT-Kursteilnehmer\*innen in der Planungsgruppe sein.

Für die Projektlaufzeit sind 7 Planungssitzungen vorgesehen, die durch die Koordinator\*in oder eine externe Person moderiert werden. Ziel ist es, eine tragfähige intersektorale Kooperation zu initiieren, die gesundheits- und bewegungsförderliche Strukturen hervorbringt. Die kooperativen Planungssitzungen folgen in den unterschiedlichen Kommunen einer ähnlichen Struktur, die im Folgenden kurz beschrieben wird:

#### Erste kooperative Planungssitzung: Partizipative Erarbeitung einer gemeinsamen Vision für das Projekt

Die erste kooperative Planung im Projekt ist als gemeinsamer Auftakt gedacht. Den Projektpartner\*innen wird der GESTALT-Ansatz sowie das Bewegungsprogramm vorgestellt, um im Anschluss offene Fragen zu diskutieren. Ausgehend von der Diskussion soll eine gemeinsame Vision für die Projektlaufzeit entwickelt werden. Diese Vision hilft bei der Identifikation mit dem Projekt und der kooperativen Planungsgruppe. Zugleich leitet diese Sitzung auf den zweiten kooperativen Planungstermin hin, in dem eine Ziel- und Meilensteinplanung im Mittelpunkt stehen soll.

Ziele:

- Alle Projektpartner\*innen sind mit dem GESTALT-Ansatz sowie dem Bewegungsprogramm vertraut,
- Aufgaben und Ziele der kooperativen Planungsgruppe sind bekannt,
- Eine gemeinsame Vision wurde entwickelt.

#### Zweite kooperative Planungssitzung: Erarbeitung von Zielen und Meilensteinen

Die zweite Sitzung überführt die erste Vision von GESTALT in der Kommune in ausformulierte Ziele und Meilensteine. In dieser Sitzung sollte der Fokus auf die detaillierte Planung der GESTALT-Kurse gelegt werden. Konkret geht es um die Organisation von Übungsleitungen und Räumen für die Durchführung des Bewegungsprogramms.

Darüber hinaus sollten auch erste langfristige Ziele formuliert werden. Dies können z. B. Entwicklungsperspektiven, Strategien für die Nachhaltigkeit oder die strategische Ausrichtung der Planungsgruppe sein.

Die Inhalte dieser Sitzung sollten in einen Maßnahmenkatalog münden, der Verantwortlichkeiten und Zeitfenster für ausstehende Aufgaben definiert.

Ziele:

- Ausformulierung erster Ziele für GESTALT in der Kommune
- Erstellung eines Maßnahmenplans

#### Dritte kooperative Planungssitzung: Aktueller Stand zur Umsetzung von GESTALT und Planung neuer Kurse

Am dritten Termin werden die aktuellen Entwicklungen besprochen. Wie hoch ist die Nachfrage nach dem GESTALT-Bewegungsprogramm, gibt es eine Warteliste oder benötigt es Kurse für bestimmte Zielgruppen? Damit verbunden kann auch die Bedarfsanalyse, die zu Anfang der Projektlaufzeit durch die Kommunen durchgeführt wurde, nochmals herangezogen werden. In der Sitzung sollte darüber hinaus diskutiert werden, wie die Kommune als Multiplikator für den GESTALT-Ansatz wirken kann. Die formulierten Ziele und Meilensteine können im Zuge der dritten Sitzung erneut diskutiert und gegebenenfalls angepasst werden.

Ziele:

- Die formulierten Ziele und Meilensteine werden auf Aktualität geprüft und ggf. angepasst
- Eine Strategie für den Fortgang von GESTALT wird abgestimmt
- Möglichkeiten zur Verbreitung des GESTALT-Ansatzes werden sondiert.

#### Vierte und fünfte kooperative Planungssitzung: aktueller Stand der Umsetzung

Die vierte und fünfte Planungssitzung dient dem regelmäßigen Austausch der Mitglieder der kooperativen Planungstreffen. Sobald die Bewegungskurse in die Praxis implementiert werden konnten, nimmt die Häufigkeit der Treffen erst einmal ab. Im ca. jährlichen Turnus kommen die Teilnehmer\*innen zusammen. Intensiviert werden die Treffen erst wieder gegen Projektende, wenn es um die Planung der Nachhaltigkeit von Strukturen geht.

Ziele:

- Kontinuierlicher Austausch mit allen Beteiligten und strategische Abstimmung von Entwicklungen und Prozessen
- Gegebenenfalls Planung neuer Bewegungskurse

#### Sechste und siebte kooperative Planungssitzung: Vorbereitung der Nachhaltigkeit

Die Termine vier und fünf der kooperativen Planung werden für die Vorbereitung der Nachhaltigkeit des Bewegungsprogramms und der Koordination genutzt. In den Sitzungen werden die Visionen und Ziele, die zu Beginn des Projektes ausgerufen wurden, reflektiert. Neben der Nachhaltigkeit bestehender Angebote und Strukturen soll auch eine Strategie entwickelt werden, wie der GESTALT-Ansatz auf neue Kommunen übertragen werden kann. Zentral ist hierbei die Frage, wie die Modellkommune als Multiplikator für umliegende Kommunen wirken kann.

Als weiterer wichtiger Ansatz wird das Selbstverständnis des Netzwerks gesehen. Wie wird die Zusammenarbeit als Strategienetzwerk für die Belange Älterer fortgeführt? In den letzten beiden planmäßigen Sitzungen sollen Strategien und Ansätze erarbeitet werden, wie eine Zusammenarbeit nach Projektende gestaltet werden könnte. Hier stellt sich die Frage wer die Koordination des Netzwerks übernimmt und die Sitzungen organisiert, welche Akteure im Netzwerk noch fehlen und welche Inhalte und Zielstellungen zukünftig bearbeitet werden sollen. Darüber hinaus wird eruiert, unter welchen Voraussetzungen die Akteure nach Projektende im Netzwerk verweilen.

Ziele:

- Strategien für die nachhaltige Fortführung der GESTALT-Bewegungskurse wurden diskutiert.
- Strategien für eine dauerhafte Koordinierung der Kurse wurde erarbeitet.
- Es wurden Zugangswege erarbeitet, wie auf neue Kommunen zugegangen werden kann und wie die Modellkommune als Multiplikator aktiv werden kann.
- Kooperative Planungsgruppe trifft Entscheidung über zukünftige Kooperation.

Die Inhalte sowie die Chronologie der kooperativen Planungssitzungen können bei Bedarf an die Bedürfnisse in den Kommunen angepasst werden.

## **2.5 Umsetzung**

### **2.5.1 Das GESTALT-Bewegungsprogramm**

Das GESTALT-Bewegungsprogramm wird im Zuge des Projekts in seiner bestehenden Form überarbeitet um eine Brücke zwischen dem GESTALT-Original Bewegungsprogramm mit 40 Übungseinheiten und dem GESTALT-kompakt-Programm mit 12 Übungseinheiten zu schlagen und die Vorteile beider Programme zu vereinen. Das Ergebnis soll ein Kompromiss aus beiden Varianten sein, die 20 Übungseinheiten umfassen und der insbesondere die Verstetigung bewegungsbezogener Verhaltensänderungen gezielt fördern soll. Dieser Phase wird dementsprechend mehr Zeit eingeräumt.

Das angepasste Bewegungsprogramm muss noch im Detail geplant und sportwissenschaftlich fundiert werden. Wie eine mögliche Umstrukturierung aussehen könnte, wird im Folgenden jedoch bereits erläutert:

Das Bewegungsprogramm GESTALT-kompakt gliedert sich aktuell in die vier aufeinander aufbauenden Stufen:

ÜE	Wochenstruktur	Stundenthema	Coaching/Theorie	Hauptteil
1	<b>Stufe 1:</b> Kennenlernen über Bewegung & Sammeln erster Erfahrungen	Einander Kennenlernen über Bewegung und Spiel	Ziele von GESTALT und Information zu	Ausdauer & Kraft (Spiele und Übungen mit Luftballons)
2		Sammeln von Materialerfahrung mit Musik	Vorteile von Bewegung zu Prävention von Demenz & Einführung der BORG-Skala	Ausdauer & Koordination (Square Dance)
3		Sammeln von Materialerfahrung im Parcours	Wdh. der präventiven Komponenten & Motive der Teilnahme	Kraft & Gleichgewicht (Landschaftsparcours)
4	<b>Stufe 2:</b> Vorbereitung des Transfers in den Alltag	Miteinander Spielen I + Aktivitätsanregungen für Zuhause	Zielsetzungstraining & Einführung der TN-Unterlagen	Koordination & Ausdauer (Ball über die Schnur)
5		Miteinander Bewegen I + Aktivitätsanregungen für Zuhause	Besprechung Zielerreichung, Funktion des Gedächtnisses & Alltagstipps	Ausdauer & Kräftigung (Grundschritte Aerobic)
6		Miteinander Gehen I + Aktivitätsanregungen für Zuhause	Einstieg Barrierenmanagement & Wdh. Zielsetzung	Ausdauer & Kraft („Wer bin ich“ & Wortpaare mit Kräftigung)
ÜE	Wochenstruktur	Stundenthema	Coaching/Theorie	Hauptteil
7	<b>Stufe 3:</b> Transfer in den Alltag	Miteinander Spielen II	Rückblick und Ausblick auf Kurs & Barrierenplan I	Kraftausdauer (Übungen und Spiele mit Schwungtuch)
8		Miteinander Tanzen I	Barrierenplan II & Belohnung	Ausdauer & Koordination (Line Dance)
		Exkursion zum Thema „Gehen“ mit Gruppe		
9	Miteinander Gehen II	Mehrwert „Bewegung“	Ausdauer (Gehen nach Symbolen)	
	Exkursion zum Thema „Gehen“ mit Gruppe			

10	<b>Stufe 4:</b> Nachhaltigkeit und Selbstbestimmung	Miteinander Spielen III	Eigenständige Information über Angebote & geeignete Arten von Aktivität	Koordination & Kraft (Spiele und Übungen mit Bällen, Stäben und Handtüchern)
		Selbstständiger Besuch einer Schnupperstunde		
11		Miteinander Bewegen II	Reflexion der Schnupperbesuche & Soziale Unterstützung	Ausdauer & Koordination (Square Dance)
		Selbstständiger Besuch einer Schnupperstunde		
12		Miteinander Gehen III & Abschluss	Reflexion des sportlichen Erfolgs	Ausdauer (Roboter-Spiel & Gehen mit Material)

Mit Abschluss der vierten Stufe ist GESTALT-kompakt abgeschlossen, die Verhaltensänderung soll weitestgehend vollzogen sein und der Teilnehmende in die Lage versetzt worden sein, einen aktiven Lebensstil in den eigenen Alltag zu integrieren (durch mehr Bewegung im Alltag oder durch die Aufnahme neuer Bewegungsangebote).

In der Praxis hat sich jedoch herausgestellt, dass das ursprünglich formulierte Ziel sehr ambitioniert ist. Um Verhaltensweisen nachhaltig zu beeinflussen benötigt es in der Regel mehr Zeit. Darüber hinaus ist es erstrebenswert, die Kursteilnehmenden aktiv an der Gestaltung der Übungseinheiten zu beteiligen. Dies geschieht bevorzugt in den Übungseinheiten 13 bis 20. Im Rahmen dieser Übungseinheiten soll das Barrierenmanagement, das bereits Inhalt des gruppenbasierten Coachings gewesen ist, intensiviert werden. Dabei sollen sowohl individuelle wie auch strukturelle Faktoren sichtbar gemacht werden. Die Ergebnisse können, getrennt nach individuellen und strukturellen Barrieren, auf einem Flipchart festgehalten werden. Darauf aufbauend soll in einer weiteren Übungseinheit eine Zukunftswerkstatt durchgeführt werden um Lösungsvorschläge für die strukturellen Barrieren zu erarbeiten. Sowohl die Zukunftswerkstatt wie auch das Barrierenmanagement gliedern sich in die jeweilige Übungseinheit ein. Die Ergebnisse der Zukunftswerkstatt sollen in die kooperative Planungsgruppe gespiegelt werden. Die Übungsleitungen und die Zielgruppenvertreter können Sprachrohr hierfür sein.

Neben den Barrieren werden auch die Wünsche der Teilnehmenden erhoben. Eine Leitfrage könnte z. B. sein, welche Sport- oder Bewegungsart ausprobiert werden möchte. Die Kursteilnehmer\*innen recherchieren nach niedrighwelligen Bewegungsangeboten und stellen ihre Ergebnisse den anderen vor. Die Bewegungsangebote können von den Teilnehmenden besucht werden (z. B. als Exkursion) und die Erfahrungen in einer späteren Übungseinheit geteilt werden.

Ein weiteres Element der aktiven Partizipation ist die unter Anleitung eigenständige Gestaltung einer Übungseinheit durch die Teilnehmer\*innen selbst. Als Grundlage kann z. B. die Aktivität dienen, die neu ausprobiert wurde.

Diese verschiedenen Elemente werden bei der Konzeption des neuen 20 Einheiten umfassenden Bewegungsprogramms berücksichtigt. Dabei bleibt die Verbindung aus

Elementen körperlicher Aktivität und Empowermentprozessen zentraler Bestandteil. Neben Wiederholungen der bereits gelernten Inhalte und Bewegungsformen, werden neue Formen körperlicher Aktivität mit den Kursteilnehmer\*innen zusammen erarbeitet. Das Bewegungsprogramm soll einen niedrigschwelligen Einstieg in körperliche Aktivität bieten und einen Beitrag zu einem aktiveren Lebensstil leisten und mitunter Vorbehalte gegenüber organisierten Bewegungsangeboten, z. B. im Sportverein, abzubauen.

### 2.5.2 Schulung von Übungsleiter\*innen für das GESTALT-Programm

Für die Anleitung der GESTALT-Bewegungskurse werden die Übungsleitungen durch das Department für Sportwissenschaft und Sport geschult. In der Regel übernimmt dies eine Mitarbeiterin mit sportwissenschaftlichem Hintergrund, die mit dem GESTALT-Programm vertraut ist. Es ist aber auch denkbar, dass die Schulung im Tandem mit einer erfahrenen Übungsleiterin durchgeführt wird. Die Inhalte der Schulung orientieren sich an dem Manual zum GESTALT-kompakt-Bewegungsprogramm, das sowohl das didaktische Gesamtkonzept wie auch die konkrete Vorgehensweise der einzelnen Übungseinheiten beinhaltet. Dabei sollen die Übungsleitungen für den Umgang mit den älteren Wenig- bzw. Nichtbewegern sensibilisiert werden und den Grundgedanken des Bewegungsprogramms verinnerlichen. Darüber hinaus bereiten sie nach den Vorgaben des Manuals eine Übungseinheit vor und führen diese mit den übrigen Teilnehmer\*innen durch.

Der Ablauf der zweitägigen Übungsleiterschulungen, die durch das Department für Sportwissenschaft und Sport organisiert und durchgeführt werden, gestaltet sich in der Regel wie folgt:

#### Tag 1

Nr.	Thema	Zeit
1	<b>Vorstellungsrunde</b>	15.00 – 15:20
2	<b>Das GESTALT-Projekt – Die GESTALT-Idee Grundlagen Prävention von Demenz durch Bewegung</b>	15:20 – 15:50
3	<b>Die Zielgruppe von GESTALT-kompakt</b>	15.50 – 16.10
	<b>Kurze Pause</b>	16.10 – 16.25
4	<b>Das GESTALT-kompakt-Manual Teil I</b>	16.25 – 17.45
	<b>Kurze Pause</b>	17.45 – 18.00
5	<b>Das GESTALT-kompakt-Manual Teil II &amp; Ausblick Tag 2</b>	18.00 – 19.00

**Tag 2**

6	<b>Fragen vom Vortag &amp; Vorbereitung der Praxis</b>	08:00 – 08.30
7	<b>Praxis – Teil 1</b> <b>Gruppenarbeit zu einer Kursstunde inkl. Durchführung zum Thema „Spielen“</b>	08.30 – 09.30
	<b>Kurze Pause</b>	09.30 – 09.45
	<b>Praxis – Teil 2</b> <b>Gruppenarbeit zu einer Kursstunde inkl. Durchführung zum Thema „Gehen“</b>	09.45 – 10.45
	<b>Kurze Pause</b>	10.45 – 11.00
	<b>Praxis – Teil 3</b> <b>Gruppenarbeit zu einer Kursstunde inkl. Durchführung zum Thema „Tanzen“</b>	11.00 – 12.00
	<b>Mittagspause</b>	12.00 – 13.00
	<b>Rückblick und Diskussion zur Praxis in Bezug auf Nr. 2 bis 5 (Tag 1)</b>	13.00 – 13.15
8	<b>Dokumentation &amp; Organisatorisches</b>	13.15 – 13.45
9	<b>Abschluss und offene Fragen</b>	13.45 – 14.00

Zusätzlich zu den oben skizzierten Inhalten, wird die Schulung um methodische Inhalte ergänzt, die für die Partizipationsprozesse im neu konzipierten Bewegungsprogramm notwendig sind (z. B. Anleitung und Moderation der Zukunftswerkstatt). Ein Konzept zum kontinuierlichen Austausch unter den Übungsleitungen, wären Kommunen übergreifend organisierte Treffen, die ggf. auch in Kooperation mit den bereits bestehenden GESTALT-Standorten stattfinden. Dies würde den Übungsleitungen die Gelegenheit zum kontinuierlichen Austausch bezüglich der Umsetzung von GESTALT geben.

Übungsleiter\*innen von GESTALT-kompakt sollten eine fundierte Ausbildung im Bereich des Sports und mehrjährige Erfahrung in der Arbeit mit älteren Erwachsenen haben. Zudem müssen Übungsleiter\*innen vor der Durchführung eines GESTALT-Kurses die Schulung zum GESTALT-Bewegungsprogramm absolvieren.

Um zusätzlich von den Krankenkassen als förderwürdiges Angebot anerkannt zu werden, muss der Übungsleiter/Trainer die im Leitfaden Prävention (§20 SGB V, S. 52) vorgeschriebene Qualifikation vorweisen:

„Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Bewegung in Betracht, insbesondere:

- Sportwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor),
- Krankengymnast/in, Physiotherapeut/in,
- Sport- und Gymnastiklehrer/in,

- Ärztin/Arzt sofern sie im Rahmen einer Schulung in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm speziell eingewiesen sind.
- Lizenzierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Turn- und Sportverbände mit der Ausbildung „Sport in der Prävention“ (Lizenzstufe II), die in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm speziell eingewiesen sind (der Einsatz der Übungsleiterinnen und Übungsleiter ist auf Angebote der Turn- und Sportvereine beschränkt, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet wurden. [...])“ (GKV-Spitzenverband, 2018, S. 63).

Je nachdem welche Qualifikation eine Übungsleitung mitbringt, variiert der förderfähige Anteil der Honorare für die Übungsleitungen bzw. wird zum Eigenanteil für die Kommunen, wenn die Übungsleitung nicht nach §20 SGB V förderfähig ist. Bei der Auswahl der Übungsleitungen werden die Kommunen jedoch dazu angehalten, eine ausreichende Qualifikation der Übungsleitungen sicherzustellen. Die Wahl für eine Übungsleitung, die von den notwendigen Qualifikationen abweicht, sollte durch die Kommune begründet werden. Es ist vorgesehen, dass die Übungsleitungen perspektivisch dezentral in den Kommunen ausgebildet werden. Hierfür werden Übungsleitungen, die die formale Qualifikation erfüllen, speziell geschult. Dies wird unter Punkt 2.3.2 näher erläutert. Das DSS bietet darüber hinaus, je nach Bedarf, zweimal jährlich Schulungen für Übungsleitungen in Erlangen an. Auf diese Weise wird die kontinuierliche Schulung neuer Übungsleiter\*innen sichergestellt.

## 2.6 Evaluation

Das Department für Sportwissenschaft und Sport initiiert für die verschiedenen Projektbausteine ein Qualitätsmanagement, das Auskunft über den Prozess der Implementierung von GESTALT in der Kommune geben soll. Als theoretischer Rahmen wird der RE-AIM Ansatz herangezogen (Glasgow, Vogt, & Boles, 1999). Mit Hilfe dieses Ansatzes kann der Public Health Impact einer Intervention erhoben werden. Operationalisiert wird der Public Health Impact durch die fünf Dimensionen: „Reach“, „Efficacy“, „Adoption“, „Implementation“ sowie „Maintenance“. Dabei werden sowohl die individuelle wie auch die organisatorisch-strukturelle Ebene berücksichtigt. Die Dimensionen könnten im Projekt wie folgt erhoben werden:

### Reach (Erreichung der Zielgruppe)

Hier steht die Frage, ob die Zielgruppe erreicht wurde und wie viele Personen von den Bewegungsangeboten profitieren.

- Vollerhebung der Teilnahme an den Kursen
- Anzahl an Interessent\*innen für die GESTALT-Kurse (z. B. über Wartelisten oder zusätzliche Kurse)
- Zufriedenheit mit dem Angebot, der Struktur und dem neuen Konzept

### Efficacy (Wirksamkeit der Zielgruppe)

Gesundheitliche Effekte, die durch die Teilnahme an GESTALT erzielt wurden.

- Standardisierte Befragung zum Bewegungsverhalten der Kursteilnehmer\*innen (Inwiefern sind die Teilnehmer aktiver geworden?) und zum Empowerment durch die Kursteilnahme (am Ende eines jeden Kurses)

- Qualitative Interviews mit den Peers zu Aspekten des Empowerments, der Tätigkeit als Peer, der Teilnahme an der kooperativen Planung, Zufriedenheit mit der Schulung als Vorbereitung auf die Tätigkeit als Peer, Partizipation am Gesamtprozess.

### Adoption & Implementation (Skalierung von GESTALT)

Welche Faktoren sind für die Entscheidung verantwortlich, GESTALT an einem Standort zu implementieren? Welche Faktoren waren in den Kommunen Förderer und Barrieren in der Vorbereitung des Transfers von GESTALT in die Kommune?

- 10 qualitative Interviews mit den Koordinator\*innen vor Ort

### Maintenance (Bindung an Bewegung, nachhaltige Implementierung an den Standorten)

Wie nachhaltig ist die Bindung an körperliche Aktivität bei den GESTALT-Teilnehmer\*innen?

- Standardisierte Befragung zum Bewegungsverhalten der Kursteilnehmer\*innen des ersten GESTALT-Durchgangs im Längsschnitt zu insgesamt drei Messzeitpunkten (Aufnahme neuer Aktivitäten, Fortführung von GESTALT oder anderen Aktivitäten, Veränderung in der Bedeutung von körperlicher Aktivität).

Welche Faktoren beeinflussen die Verstetigung von GESTALT-Bewegungskursen?

- Fokusgruppe zur Vorbereitung der quantitativen Befragung und drei Standorten
- Quantitative Befragung von Entscheidungsträgern, Koordinator\*innen und Basisexperten

## **2.7 Qualitätsmanagement in der Kommune**

### Regelmäßiger Austausch

Das Department für Sportwissenschaft und Sport steht in regelmäßigem Kontakt mit den zehn Kommunen (ab 3. Quartal 2020, da vorher enger Kontakt aufgrund von Schulungen besteht). Über die Schulungs- und Austauschtreffen hinaus, werden regelmäßig Telefontermine vereinbart, um den aktuellen Projektverlauf nachvollziehen zu können. Zu den Gesprächen wird eine Dokumentations-/Protokollvorlage/Gesprächsleitfaden entwickelt.

### Kooperative Planung

Die kooperative Planung wird in diesem Modellprojekt erstmals von den Koordinator\*innen vor Ort eigenverantwortlich organisiert und durchgeführt. Als Hilfestellung dienen das Manual zum GESTALT-Ansatz sowie die Schulung, in der die kooperative Planung thematisiert wird. Zur Dokumentation der Prozesse vor Ort und um eine gewisse Transparenz der Prozesse in der Kommune zu gewährleisten, wird ein Qualitätsmanagement eingeführt, das die einzelnen Sitzungen dokumentiert. Dem Department für Sportwissenschaft und Sport werden die Agenda zu jeder Sitzung, die Maßnahmenpläne (sofern vorhanden) sowie das Protokoll zugesendet. In einem Dokument zur Qualitätssicherung, in dem z.B. das geplante Vorgehen sowie die jeweiligen Ziele für die Sitzungen festgehalten werden, werden die Besonderheiten bei der Durchführung vor Ort beschrieben. Hier soll dokumentiert werden wo es Widerstände gab, ob die Teilnehmer\*innen regelmäßig zur kooperativen Planung erscheinen und ob es Besonderheiten zu berichten gibt. Das Department für Sportwissenschaft und Sport bekommt dadurch die Gelegenheit zu einem Vergleich der Vorgehensweise und Dynamiken in den Kommunen und kann eine Einschätzung abgeben, warum sich der Projektverlauf von Kommune zu Kommune ggf. unterscheidet.

### GESTALT-Bewegungskurse

Um nachvollziehen zu können ob die Bewegungskurse nach den Vorgaben im Manual umgesetzt wurden, füllen die Übungsleitungen kontinuierlich einen Feedbackbogen aus, in dem jede Sitzung dokumentiert und bewertet wird. Hier wird sowohl die Programmtreue bezüglich der zeitlichen, wie auch der inhaltlichen Vorgaben, dokumentiert.

## **2.8 Querschnittsthemen des lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozesses**

Die Querschnittsthemen tauchen an verschiedenen Stellen des Projektverlaufs auf. Partizipation und Empowerment sind die zwei Handlungsleitenden Konzepte, die sich durch den gesamten Projektverlauf durchziehen. Die kontinuierliche Sensibilisierung sowie die interne Öffentlichkeitsarbeit sind durch die kooperative Planung ebenfalls fest im Projekt verankert.

### **2.8.1 Kontinuierliche Sensibilisierung**

GESTALT adressiert eine Zielgruppe die oftmals in Vergessenheit gerät, wenn es um Bewegungsangebote für Ältere geht. Diese explizite Ausrichtung auf ältere Wenig- oder Nichtbeweger ist im Laufe des Projektes kontinuierlich hervorzuheben. Sei es bei Sportvereinen, die GESTALT als Konkurrenzprogramm wahrnehmen oder bei politischen Entscheidungsträgern und Basisexperten, bei denen diese Zielgruppe in Vergessenheit geraten ist.

Sichergestellt wird diese Sensibilisierung durch eine professionelle Öffentlichkeitsarbeit sowie die persönliche Ansprache unterschiedlicher Akteure, die für das Gelingen von GESTALT von Bedeutung sind. Dies geschieht zum einen über eine Infoveranstaltung, die über den GESTALT-Ansatz informiert. Zum anderen findet eine kontinuierliche Sensibilisierung für die Herausforderung von Bewegungsangeboten für Wenig-Beweger im Rahmen der kooperativen Planung statt.

### **2.8.2 Partizipation**

Die Partizipation verschiedener Akteursgruppen ist zentraler Bestandteil des GESTALT-Ansatzes. Die folgenden Ausführungen werden daher nach Personengruppen aufgeteilt, dargestellt.

#### **1. Kursteilnehmer\*innen**

Für den Großteil der Kursteilnehmer\*innen beschränkt sich die Partizipation auf das Bewegungsprogramm selbst. In dessen Rahmen besteht die Möglichkeit eigene Übungseinheiten zu entwerfen und umzusetzen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit Verbesserungsbedarfe und Wünsche in die kooperative Planung zu transportieren.

Für einige Kursteilnehmer\*innen besteht darüber hinaus die Gelegenheit sich in der kooperativen Planung zu engagieren und eben jene Bedarfe und Wünsche einzubringen sowie den Fortgang und die Nachhaltigkeit von GESTALT mit zu planen.

#### **2. Peers**

Die Peers können auf vielfältige Weise im Projekt aktiv werden. Als Kursteilnehmer\*innen und teilnehmende an der kooperativen Planung, partizipieren sie wie unter Punkt 1 beschrieben am Projekt. Zusätzlich fungieren sie als Mittler und werden somit im Rahmen der Akquise neuer Teilnehmer\*innen aktiv eingebunden.

#### **3. Akteure der kooperativen Planung**

Mit der kooperativen Planung wird eine Methode gewählt, die den Teilnehmenden einen hohen Beteiligungsgrad ermöglicht. Er reicht von der konkreten Planung bis hin zur

Umsetzung. Aus diesem Ansatz entstehen für alle Beteiligten auch Pflichten. In Maßnahmenkatalogen werden Verantwortlichkeiten, Arbeitsschritte und Zeithorizonte festgeschrieben. Als Gegenwert für den Mehraufwand steht die gemeinsame Planung von Zielen und Visionen sowie eine Projektsteuerung, die im Konsens mit allen Beteiligten abgestimmt wurde.

### **2.8.3 Empowerment**

Um die Effekte des Empowerments zu verdeutlichen, empfiehlt sich ebenfalls eine Aufteilung nach Akteursgruppen.

#### **1. Kursteilnehmer\*innen**

Als Teilnehmer\*in an GESTALT greifen verschiedene Empowerment-Prozesse. Zum einen sollen durch das Coaching und die geplanten Exkursionen Gesundheitswissen und Kenntnisse über kommunale Strukturen aufgebaut werden. Dies wird durch die eigenständige Planung von Übungseinheiten und die eigenständig geplanten Exkursionen gestärkt. Darüber hinaus lernen sie in den Übungseinheiten Barrieren für mehr Alltagsaktivität zu benennen und neue Strategien für einen aktiveren Lebensstil zu entwickeln.

#### **2. Peers**

Die Peers bekommen eine spezielle Schulung für ihre Tätigkeit. Ihnen werden spezifische Inhalte zum Zusammenhang von Bewegung und Demenz vermittelt, damit sie fundierte Informationen weitergeben können.

Im Rahmen der kooperativen Planung werden sie zum Sprachrohr der Zielgruppe und diskutieren mit professionellen Akteuren ihre Belange und die Implementierung und Fortführung von GESTALT.

### **2.8.4 Interne Öffentlichkeitsarbeit**

Der Informationsfluss innerhalb der kommunalen Verwaltung und der beteiligten Akteure am Projekt ist durch verschiedene Maßnahmen gewährleistet. Das Projektvorhaben kann in Ausschüssen vorgestellt und ggf. beschlossen werden. Berichte über den aktuellen Stand können ebenfalls über diesen Kanal zirkuliert werden.

Innerhalb der kooperativen Planungsgruppe werden die wichtigsten Informationen mit allen Akteuren geteilt. Zudem gelangen die Bedarfe und das Feedback der Teilnehmer\*innen sowie der Übungsleitungen durch die direkte Vertretung in dieses Planungsgremium. Auf diese Weise kann zeitnah auf Probleme und Herausforderungen reagiert werden.

### 3. Zeit und Aufgabenpläne

#### 3.1 Zeitplan Kommunen

Zeitplan Kommunen																																																		
Jahr	Jahr 1												Jahr 2												Jahr 3												Jahr 4													
Quartal	I			II			III			IV			I			II			III			IV			I			II			III			IV																
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
<b>Ziel 01: Nutzung/Aufbau von Strukturen:</b>																																																		
Netzwerkaufbau																																																		
Schulung und Vernetzungstreffen der GESTALT-Koordinator*innen																																																		
1. Der GESTALT-Ansatz und das GESTALT-Bewegungsprogramm (wird voraussichtlich 2x angeboten)																																																		
2. Die Methode der kooperativen Planung																																																		
3. Grundlagen und Durchführung der Schulung von Peers																																																		
4. Netzwerkaufbau und Netzwerkarbeit																																																		
5. Verfestigung und Nachhaltigkeit																																																		
6. Evaluation																																																		
7. Einheit: Austausch/Thema offen																																																		
8. Einheit: Austausch/Thema offen																																																		
Schulung von Peers (10 Kommunen)																																																		
<b>Ziel 02: Analyse:</b>																																																		
Analyse vorhandener Strukturen zur Bewegungsförderung																																																		
Anpassung an spezielle Zielgruppen																																																		
<b>Ziel 03: Maßnahmenplanung:</b>																																																		
Kooperative Planungen																																																		
1. Kooperative Planung: Partizipative Erarbeitung einer gemeinsamen Vision für das Projekt																																																		
2. Kooperative Planung: Erarbeitung von Zielen und Meilensteinen																																																		
3. Kooperative Planung: Aktueller Stand zur Umsetzung von GESTALT und Planung neuer Kurse																																																		
4. Kooperative Planung: Aktueller Stand der Umsetzung																																																		
5. Kooperative Planung: Aktueller Stand der Umsetzung																																																		
6. Kooperative Planung: Vorbereitung der Nachhaltigkeit																																																		
7. Kooperative Planung: Vorbereitung der Nachhaltigkeit																																																		
Planung der Nachhaltigkeit																																																		
<b>Ziel 04: Umsetzung:</b>																																																		
Erste GESTALT-Bewegungskurse																																																		
Fortführung GESTALT-Bewegungskurse																																																		
Neue Bewegungsformen (aus den Kursen entstanden)																																																		
Schulung von Übungsleiter*innen für das GESTALT-Programm																																																		
Regelmäßiger Austausch mit Department für Sportwissenschaft und Sport																																																		
Peer-Aktivitäten: Teilnehnergewinnung																																																		
<b>Ziel 05: Evaluation:</b>																																																		
Entwicklung eigener Evaluation in den Kommunen																																																		



### 3.3 Ziele- und Maßnahmentabelle Kommunen

Ziele- und Maßnahmenplan der Kommune	
ZEITRAUM (Monat)	Geplante Umsetzung Arbeitspakete/ <u>Meilensteine</u> im gesamten Förderzeitraum
<b>Vorbereitung:</b> Die Vorbereitungsphase ist mit Einreichung des Antrages abgeschlossen.	
<b>Ziel 01: Nutzung und Aufbau von Strukturen:</b> Vorhandene und für das Vorhaben relevante Strukturen und Netzwerke sind identifiziert und werden genutzt. Ein Steuerungsgremium ist aufgebaut und relevante Akteure sind eingebunden. Maßnahmen zur Verstetigung sind definiert und gesichert.	
<b>Ein Netzwerk für das GESTALT-Projekt ist aufgebaut</b>	
<b>1.-12.</b>	<b><u>Kontinuierliche Netzwerkarbeit</u></b>
<b>Die GESTALT-Koordinator*innen und die Peers sind geschult</b>	
<b>3.-31.</b>	<b><u>Schulung der GESTALT-Koordinator*innen</u></b>
3.-5.	1. Der GESTALT-Ansatz und das GESTALT-Bewegungsprogramm (wird voraussichtlich zweimal angeboten)
6.	2. Die Methode der kooperativen Planung
7.	3. Grundlagen und Durchführung der Schulung von Peers
8.	4. Netzwerkaufbau und Netzwerkarbeit
13.	5. Verstetigung und Nachhaltigkeit
15.	6. Evaluation
22.	7. Austausch/Thema offen
31.	8. Austausch/Thema offen
<b>5.-45.</b>	<b><u>Schulung der Peers</u></b>
<b>Ziel 02: Analyse:</b> Die Bedarfsanalyse ist abgeschlossen und belegt einen erkennbaren Bedarf. Ressourcen sind analysiert und identifiziert. Die Bedarfsanalyse wird in regelmäßigen Abständen wiederholt, sodass eine kontinuierliche Überprüfung der Bedarfe erfolgt.	
<b>Die Bedarfe/Bedürfnisse sind wurden erhoben</b>	
<b>5.-43.</b>	<b><u>Die kommunalen Strukturen zur Bewegungsförderung sind erhoben und analysiert</u></b>
5.-7.	• Erster Erhebungszeitraum

Ziele- und Maßnahmenplan der Kommune	
ZEITRAUM (Monat)	Geplante Umsetzung Arbeitspakete/ <u>Meilensteine</u> im gesamten Förderzeitraum
24.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweiter Erhebungszeitraum</li> </ul>
36.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dritter Erhebungszeitraum</li> </ul>
43.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierter Erhebungszeitraum</li> </ul>
<b>21.+33.</b>	<b><u>Prüfung einer Anpassung von GESTALT an spezielle Zielgruppen</u></b>
<b>Ziel 03:</b> Maßnahmenplanung: Basierend auf der Bedarfslage sind Ziele, Handlungsschwerpunkte und Maßnahmen definiert. Die Bedürfnisse der Zielgruppen sind bei der Planung maßgeblich berücksichtigt.	
<b>Das GESTALT-Projekt ist in der Kommune implementiert</b>	
<b>7.-43.</b>	<b><u>Eine kooperative Planungsgruppe zur Projektsteuerung ist eingerichtet</u></b>
7./8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Kooperative Planung: Partizipative Erarbeitung einer gemeinsamen Vision für das Projekte</li> </ul>
10./11.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2. Kooperative Planung: Erarbeitung von Zielen und Meilensteinen</li> </ul>
15./16.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3. Kooperative Planung: Aktueller Stand zur Umsetzung von GESTALT und Planung neuer Kurse</li> </ul>
22./23.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4. Kooperative Planung: Aktueller Stand der Umsetzung</li> </ul>
27./28.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5. Kooperative Planung: Aktueller Stand der Umsetzung</li> </ul>
35./36.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6. Kooperative Planung: Vorbereitung der Nachhaltigkeit</li> </ul>
42./43	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7. Kooperative Planung: Vorbereitung der Nachhaltigkeit</li> </ul>
37.-48.	Planung der Nachhaltigkeit
<b>Ziel 04: Umsetzung:</b> Maßnahmen, die geeignet sind, die Lebenswelt gesundheitsförderlich zu verändern, sind eingeleitet und werden umgesetzt, ebenso gesundheitsförderliche Maßnahmen, die auf das individuelle Verhalten der Menschen im Setting zielen. Die Personen im Setting sind in allen Phasen der Umsetzung eingebunden.	
<b>Kommunale Strukturen zur Umsetzung von GESTALT sind aufgebaut</b>	
<b>17.,23.,29.,35.,41.,47.</b>	<b><u>Schulung von Übungsleiter*innen für das GESTALT-Bewegungsprogramm</u></b>
<b>7.-48.</b>	<b><u>Peer-Aktivitäten: Teilnehmergewinnung</u></b>
<b>Bewegungsangebote für Wenig- und Nichtbeweger werden angeboten</b>	
<b>10.-14.</b>	<b><u>GESTALT-Bewegungskurse (Initialkurse)</u></b>

Ziele- und Maßnahmenplan der Kommune	
ZEITRAUM (Monat)	Geplante Umsetzung Arbeitspakete/ <u>Meilensteine</u> im gesamten Förderzeitraum
15.-48.	<u>Fortführung der GESTALT-Bewegungskurse</u>
15.-48.	<u>Neue Bewegungsformen (aus den Kursen entstanden)</u>
1.-47.	<u>Regelmäßiger Austausch mit Department für Sportwissenschaft und Sport</u>
<b>Ziel 05: Evaluation:</b> Eine Struktur-, Prozess- und Ergebnisevaluation – auch unter dem Gesichtspunkt der Verstetigung und Nachhaltigkeit – wird durchgeführt.	
<b>Eine eigenständige Evaluation wird in den Kommunen erprobt</b>	
35.+36.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung einer eigenen Evaluation in den Kommunen</li> </ul>

### 3.4 Ziele- und Maßnahmentabelle DSS

Ziele- und Maßnahmenplan der FAU	
<b>ZEITRAUM (Monat)</b>	<b>Geplante Umsetzung Arbeitspakete/Meilensteine im gesamten Förderzeitraum</b>
<b>Vorbereitungsphase Department für Sportwissenschaft und Sport</b>	
<b>Die Schulungsinhalte sind methodisch und didaktisch aufbereitet</b>	
1.-5.	Ausarbeitung/Überarbeitung des GESTALT-Manuals
1.-4.	Ausarbeitung der Peer-Schulung, der GESTALT-Ausbilder-Schulung, der Schulung der GESTALT-Koordinator*innen
<b>Die Kommunen werden bei der Öffentlichkeitsarbeit zum Projekt unterstützt</b>	
1.-6.	Vorstellung des Projekts in den Kommunen (bei Bedarf)
<b>Ziel 01: Nutzung und Aufbau von Strukturen</b>	
<b>Die GESTALT-Koordinator*innen, die Peers und die GESTALT-Ausbilder*innen sind geschult</b>	
<b>3.-31.</b>	<b><u>Schulung der GESTALT-Koordinator*innen</u></b>
3.-5.	• 1. Der GESTALT-Ansatz und das GESTALT-Bewegungsprogramm (wird voraussichtlich zweimal angeboten)
6.	• 2. Die Methode der kooperativen Planung
7.	• 3. Grundlagen und Durchführung der Schulung von Peers
8.	• 4. Netzwerkaufbau und Netzwerkarbeit
13.	• 5. Verstetigung und Nachhaltigkeit
15.	• 6. Evaluation
22.	• 7. Austausch/Thema offen
31.	• 8. Austausch/Thema offen
<b>5.-8.</b>	<b><u>Schulung der Peers</u></b>
<b>16./17.</b>	<b><u>Schulung von Ausbilder*innen für das GESTALT-Bewegungsprogramm</u></b>
<b>Ziel 02: Analyse:</b> Die Bedarfsanalyse ist abgeschlossen und belegt einen erkennbaren Bedarf. Ressourcen sind analysiert und identifiziert. Die Bedarfsanalyse wird in regelmäßigen Abständen wiederholt, sodass eine kontinuierliche Überprüfung der Bedarfe erfolgt.	
<b>Die kommunalen Strukturen zur Bewegungsförderung sind erhoben und analysiert</b>	

Ziele- und Maßnahmenplan der FAU	
ZEITRAUM (Monat)	Geplante Umsetzung Arbeitspakete/Meilensteine im gesamten Förderzeitraum
5.-7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erster Erhebungszeitraum</li> </ul>
24.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweiter Erhebungszeitraum</li> </ul>
36.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dritter Erhebungszeitraum</li> </ul>
48.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierter Erhebungszeitraum</li> </ul>
<p><b>Ziel 03: Maßnahmenplanung:</b> Basierend auf der Bedarfslage sind Ziele, Handlungsschwerpunkte und Maßnahmen definiert. Die Bedürfnisse der Zielgruppen sind bei der Planung maßgeblich berücksichtigt.</p>	
<p><b>Die Kommune wird in der Maßnahmenplanung unterstützt</b></p>	
7./8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Kooperative Planung: Partizipative Erarbeitung einer gemeinsamen Vision für das Projekt</li> </ul>
37.-48.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützung der Nachhaltigkeitsplanung</li> </ul>
<p><b>Ziel 04: Umsetzung:</b> Maßnahmen, die geeignet sind, die Lebenswelt gesundheitsförderlich zu verändern, sind eingeleitet und werden umgesetzt, ebenso gesundheitsförderliche Maßnahmen, die auf das individuelle Verhalten der Menschen im Setting zielen. Die Personen im Setting sind in allen Phasen der Umsetzung eingebunden.</p>	
<p><b>Die Voraussetzungen für die Umsetzung von GESTALT in der Kommune sind geschaffen</b></p>	
7.-9., 24., 36., 48.	Schulung von Übungsleiter*innen für das GESTALT-Bewegungsprogramm (nach Bedarf)
1.-47.	Regelmäßiger Austausch mit und Beratung der Koordinator*innen in den Kommunen
<p><b>Ziel 05: Evaluation:</b> Eine Struktur-, Prozess- und Ergebnisevaluation – auch unter dem Gesichtspunkt der Verstetigung und Nachhaltigkeit – wird durchgeführt.</p>	
<p><b>Das GESTALT-Projekt ist wissenschaftlich evaluiert</b></p>	
<b>10./2020-10./2022</b>	<b><u>Erstellung der Erhebungsinstrumente zur Evaluation des GESTALT-Projekts</u></b>
10.-20.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung der Erhebungsinstrumente zu den Evaluationsdimensionen: Reach (Zufriedenheit), Efficacy, Adoption &amp; Implementation, Maintenance, nachhaltige Bindung an körperliche Aktivität, Faktoren der Verstetigung von GESTALT-Kursen</li> </ul>
34.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung der Erhebungsinstrumente zur Evaluationsdimension: Faktoren der Verstetigung von GESTALT-Kursen</li> </ul>
<b>10.-48</b>	<b><u>Kontinuierliche Erhebung der Evaluationsdimensionen</u></b>

Ziele- und Maßnahmenplan der FAU	
ZEITRAUM (Monat)	Geplante Umsetzung Arbeitspakete/Meilensteine im gesamten Förderzeitraum
13.-48.	<u>Auswertung der Evaluationsergebnisse</u>

## Literaturverzeichnis

- Gajewski, P. D., & Falkenstein, M. (2016). Physical activity and neurocognitive functioning in aging - a condensed updated review. *European review of aging and physical activity : official journal of the European Group for Research into Elderly and Physical Activity*, 13, 1. doi:10.1186/s11556-016-0161-3.
- GKV-Spitzenverband (2018). Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V. Zugriff am 18. November 2019 unter [https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden\\_Praevention\\_2018\\_barrierefrei.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Praevention_2018_barrierefrei.pdf)
- Glasgow, R.E., Vogt, T.M., & Boles, S.M. (1999). Evaluating the public health impact of health promotion interventions: The RE-AIM framework. *American Journal of Public Health* 89(9):1322-7.
- Hughes, T. F., Becker, J. T., Lee, C. W., Chang, C. C. H., & Ganguli, M. (2015). Independent and combined effects of cognitive and physical activity on incident MCI. *Alzheimer's and Dementia*, 11(11), 1377–1384.
- Karp, A., Paillard-Borg, S., Wang, H. X., Silverstein, M., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2006). Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 21(2), 65–73.
- Rütten, A., & Pfeifer, K. (Eds.). (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen: FAU Erlangen-Nürnberg.
- Streber A, Abu-Omar K, Hentschke C, Rütten A. 2017. A multicenter controlled study for dementia prevention through physical, cognitive and social activities - GESTALT-kompakt. *Clin. Interv. Aging*. 12:2109–21.
- The Lancet Neurology. (2014). G8 dementia summit: A chance for united action. *The Lancet Neurology*. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(13\)70275-8](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(13)70275-8)
- Williams, J. W., Plassman, B. L., Burke, J., Holsinger, T., & Benjamin, S. (2010). *Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. Evidence Report/Technology Assessment* (Vol. 193). Retrieved from <https://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/alzheimers/alzcog.pdf>
- World Health Organisation. (2015). First WHO Ministerial Conference on global action against dementia. *Meeting Report*. [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(03\)01154-9](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(03)01154-9)
- World Health Organisation. (2017). *Global action plan on the public health response to dementia*. Geneva: World Health Organization. <https://doi.org/Licence>: CC BY-NC-SA 3.0 IGO