

WHO-Projekt „Gesunde Städte“

Förderung der körperlichen Aktivität



Dr. Peggy Looks

Gesundheitsamt
WHO-Projekt „Gesunde Städte“

Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdnen.

Förderung der körperlichen Aktivität - ein interdisziplinäres Thema



Ausgangspunkt

Modellprojekt 2009 in Gorbitz



verstetigt als
geführter
Stadtrundgang 2x-
jährlich



Gesundheitsamt
WHO-Projekt „Gesunde Städte“

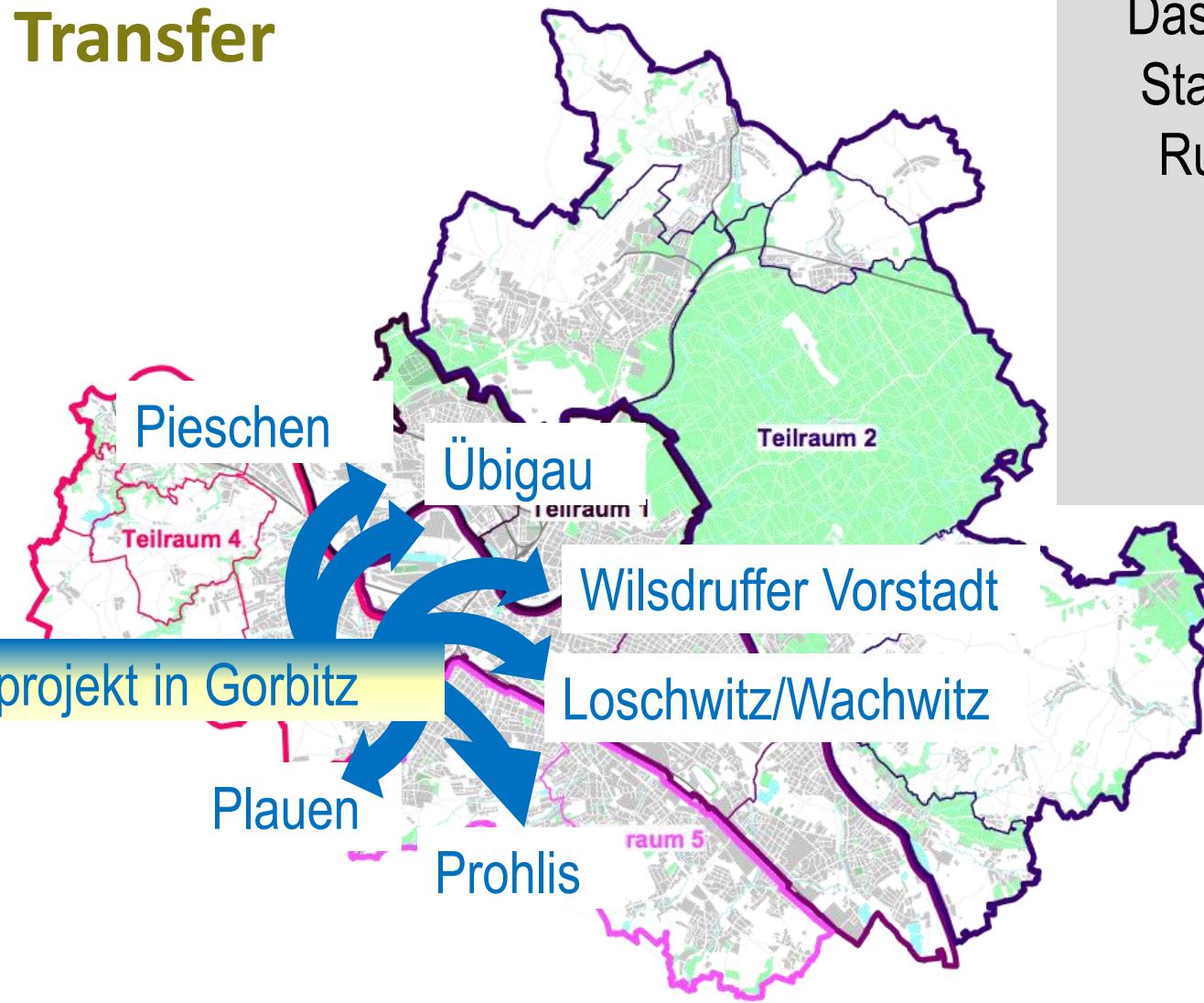


Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresd^{en}.

Transfer



Das Projekt der
Stadt Köln: Ein
Rundgang mit
Tiefgang



Zusammenarbeit

- Seniorenbegegnungsstätten
- Umweltzentrum Dresden
- Initiative Plauen e.V.



5-10
Personen



Dresden.
Dresdner

Gesundheitsamt
Sozialamt

Studenten
verschiedener
Hochschulen

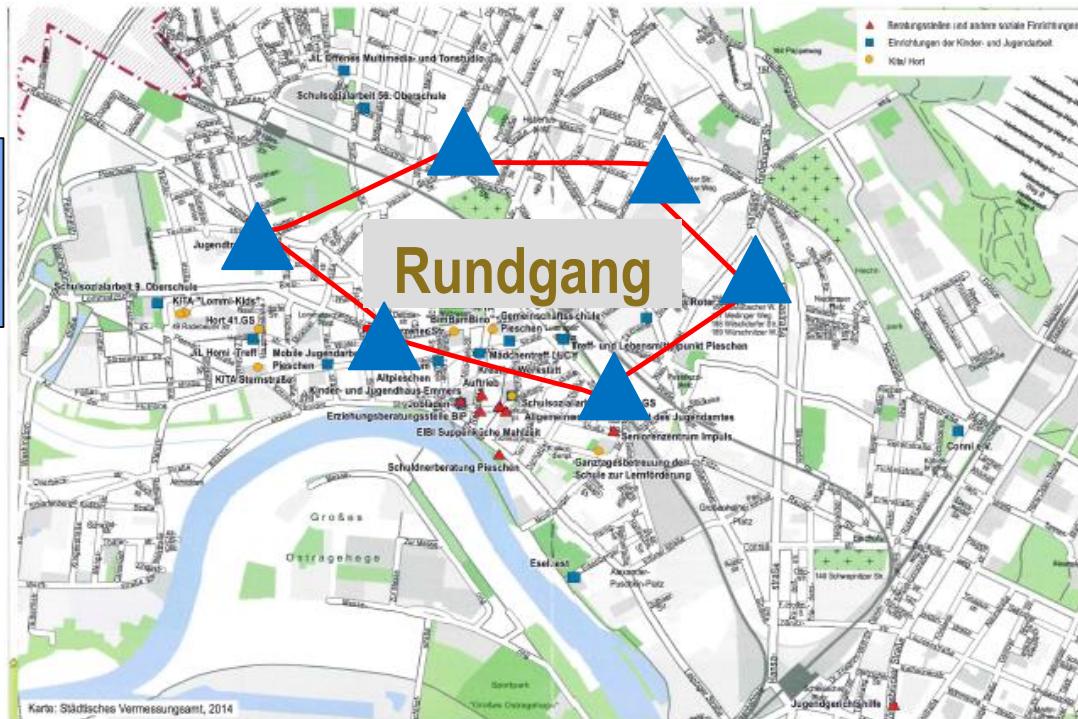
Gesundheitsamt
WHO-Projekt „Gesunde Städte“



Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner



6-9 Monate Projektlaufzeit

Gesundheitsamt WHO-Projekt „Gesunde Städte“



Landeshauptstadt Dresden



Dresden.
Dresden.

Verfestigung und Verbreitung

- Förderung über Sportförderrichtlinie zur Durchführung „Bewegung im Stadtteil“ durch Sportvereine
- TK-Projekt zu Multiplikatorenenschulungen (MitarbeiterInnen der Seniorenbegegnungsstätten, ehrenamtlich Tätige, SeniorInnen der LHD)
 - Start: 1.7.2018 (Laufzeit 3 Jahre)

Beispiel II: „Walking People – It's never too late to start“

- EB Sportstätten (federführend)
- Gesundheitsamt
- Stadtplanungsamt
- Citymanagement
- Straßen- und Tiefbauamt
- Eisenbahnerwohnungsgenossenschaft e.G.
- Ortsämter
- Gemeinde Bannewitz

Gesundheitsamt
WHO-Projekt „Gesunde Städte“



Walking People – Ziele

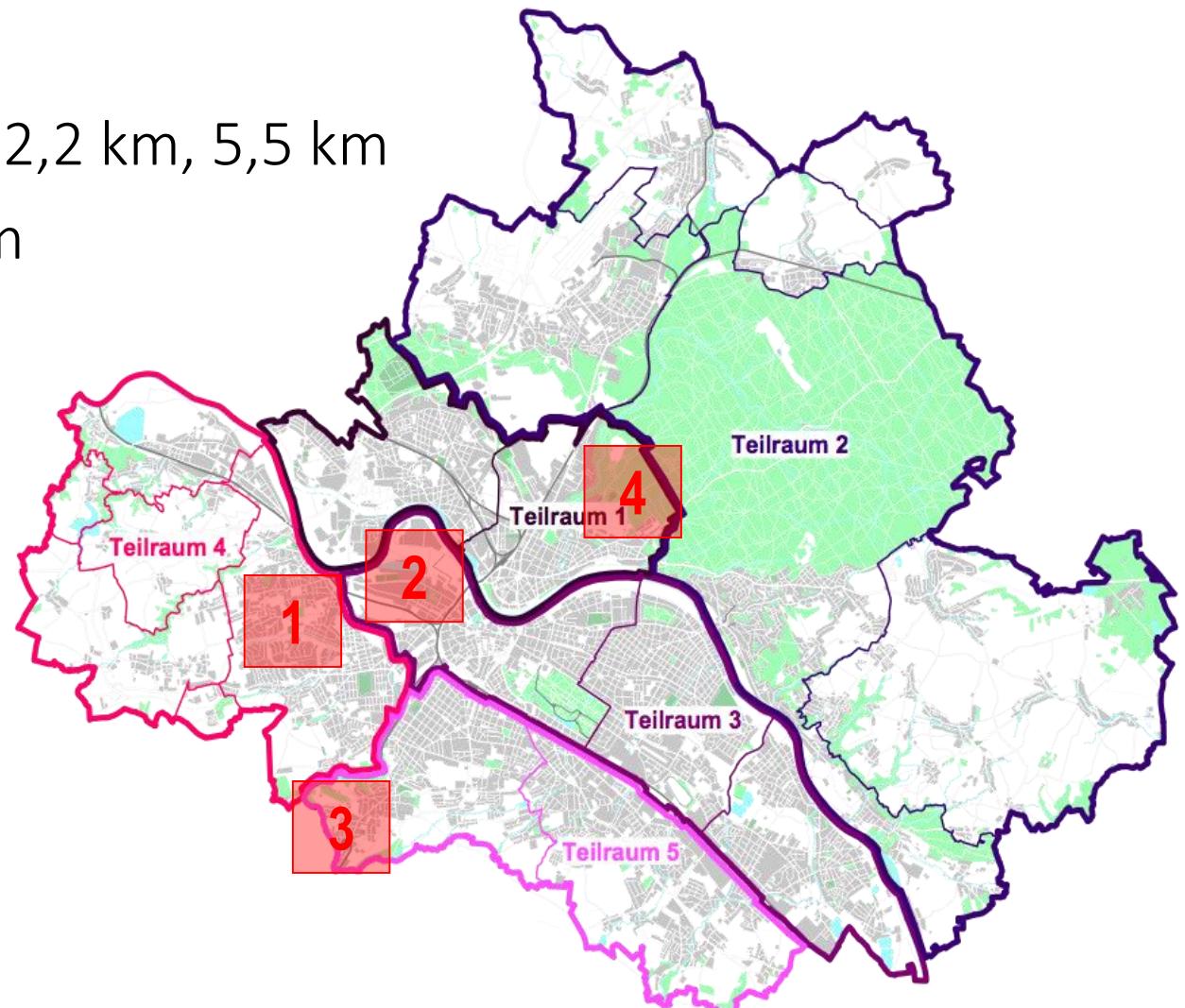
■ Gestaltung öffentlicher Räume um:

- Wohnortnahe & kostengünstige Möglichkeiten der Bewegung zu schaffen (Nordic Walking, Joggen und Spazieren)
- Menschen zur **Bewegung zu bringen**; Zielgruppe 35 plus
- **stadträumlichen** Ansatz zu verfolgen (bedarfsbezogen): insbesondere Stadträume mit hohem Anteil an sozialbenachteiligten Menschen
- **Verbesserung des Gesundheitszustandes**, der Leistungsfähigkeit und Vorbeugung chronischer Erkrankungen
- **Verknüpfung** mit weiteren Angeboten



4 Lauf- und Bewegungsstrecken

1. Sportpark Ostra 1,1 km, 2,2 km, 5,5 km
2. Gorbitz „Westhang“ 3 km
3. Jägerpark 4,3 km
4. Kaitzer Höhe 4,2 km



Beschilderung



Zur Orientierung auf der Strecke
folgen Sie diesem Symbol

- zusätzlich Videotrailer
- Themenstadtplan
- Datenbank Sportalis

Strecke Westhang
Dresden macht sich fit - bleiben Sie in Bewegung und nutzen Sie die Strecke!

WAP - it's never too late to start

3,0 km 20 m

0,7 h 0,3 h

Zur Orientierung auf der Strecke
folgen Sie diesem Symbol

www.dresden.de/walkingpeople



Beispiel III: „Fit im Park“



- 12 kostenfreie Sportangebote pro Woche im Zeitraum August-September 2017
- sehr gute Resonanz (hohe Teilnehmerzahl und Zufriedenheit)
- für breite Bevölkerung



Fortführung in 2018 (mit geplanter Verstetigung)

„Fit im Park“ 2018

- Angebote für die breite Bevölkerung (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen sowie Menschen mit Behinderung)
- mehr Angebote am Nachmittag/Abend
- kostenfrei und ohne Anmeldung kann jede/jeder teilnehmen



Kursplan

Montag

Zumba Gold
10–11 Uhr
Sportpark Ostra

Qi Gong
17–18 Uhr
Sportpark Ostra

Greenfield Body Workout
17–18 Uhr
Cockerwiese

Dienstag

Active Kids
10–11 Uhr
Sportpark Ostra

Dance Fitness
18.30–19.30 Uhr
Sportpark Ostra

Funs Camp 040
17–18 Uhr
Cockerwiese

Mittwoch

Barbaras Body Workout
17–18 Uhr
Sportpark Ostra

Shadowboxer
18.15–19.15 Uhr
Sportpark Ostra

Taekwondo
17–18 Uhr
Helmut-Schön-Allee

Donnerstag

Multi-Elastiband
9–10 Uhr
Helmut-Schön-Allee

Mama Fit
10.30–11.30 Uhr
Helmut-Schön-Allee

Bogenschießen
für Rollfahrer
17–18 Uhr
Sportpark Weißig

Archa
18–19 Uhr
Sportpark Weißig

Freitag

Baseball für Einsteiger
18–19 Uhr
Sportpark Ostra

Treffpunkte

Sportpark Ostra
Sportpark Weißig
Helmut-Schön-Allee
Cockerwiese



Beispiel IV: Jährlicher Präventionstag

- Prävention – keine Frage des Alters

26. Mai 2018, Johannstadt-Halle

- Tipps zur gesunden Lebensweise
- Mitmachaktionen
- Präsentation der Einrichtungen und Sportvereine



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. Peggy Looks

Landeshauptstadt Dresden
Beauftragte WHO-Projekt
„Gesunde Städte“
PF 12 00020
01001 Dresden

Tel.: +49 /0351 4 88 53 52
PLooks@Dresden.de
www.dresden.de/WHO

