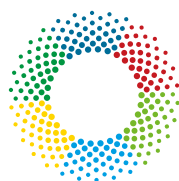


# Bewegungsbroschüre für Ältere

Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune –  
Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**





# Bewegung kennt kein Alter

## AuF-Leben: Aktiv und Fit Leben

Körperliche Aktivität ist eine der entscheidenden Voraussetzungen für ein gesundes und selbständiges Leben. Eine gute körperliche und auch kognitive Leistungsfähigkeit sind wichtige Grundlagen, um die Anforderungen des Alltags zu bewältigen und möglichst lange selbstständig, selbstbestimmt und zufrieden leben zu können.

Bewegung kennt dabei keine Altersgrenze – körperliche Aktivität hat in jeder Lebensphase einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Die nachfolgende Bewegungsbroschüre soll Sie unterstützen, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen und auch zu Hause aktiv sein zu können.

## Ihre Kommune als Teil des Interventionsprogramms „AuF-Leben“

Zum 1. März 2019 ist das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Interventionsprogramm „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ gestartet, im Rahmen dessen gesundheitsfördernde Maßnahmen für ältere Menschen umgesetzt werden sollen.

„AuF-Leben“ richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die aktuell keine oder nur sehr wenig

Bewegung in ihrem Leben haben. Durch die Einrichtung neuer und leicht zugänglicher Bewegungsangebote sowie der Verbesserung der Bewegungsverhältnisse innerhalb der Kommune soll der Einstieg in ein bewegt(er)es Leben erleichtert werden.

Das neu aufgesetzte Interventionsprogramm wird unter der Leitung des Deutschen Turner-Bundes in enger Abstimmung mit seinen Landesturnverbänden in Rheinhessen, Sachsen und Sachsen-Anhalt in insgesamt zehn Pilotkommunen umgesetzt.

Auch Ihre Kommune ist Teil des Programms.

*Vielleicht haben Sie bereits von „AuF-Leben“-Bewegungsangeboten gehört oder nehmen sogar daran teil?*

Ihre Kommune hat sich „AuF-Leben“ angeschlossen, um die Gesundheit ihrer Bewohnerinnen und Bewohner nachhaltig zu unterstützen. Sie bietet Ihnen dafür die Möglichkeit zur Teilnahme an (neuen) niederschweligen, bedarfsbezogenen Bewegungsangeboten sowie die kostenfreie Ausgabe dieser Bewegungsbroschüre, um dieses Ziel gemeinsam zu erreichen.

Zahlreiche Bewegungsangebote sind bereits seit

Programmbeginn entstanden und wir konnten viele inaktive, aber auch aktive Ältere mit diesen Angeboten erreichen und gemeinsam in Bewegung bringen. Der soziale Austausch steht dabei genauso im Vordergrund wie die Bewegung.

*Seien auch Sie dabei und leben Sie gemeinsam mit uns auf!*

Haben Sie Fragen zur Bewegungsbroschüre oder speziell zum Interventionsprogramm „AuF-Leben“?

### Kontaktdaten „AuF-Leben“

Am Ende der Broschüre (S. 18) finden Sie die folgenden Kontaktdaten:

- » AuF-Berater\*innen der Landesturnverbände (Rheinhessen, Sachsen und Sachsen-Anhalt)
- » Projektleitung des Deutschen Turner-Bundes

Wenden Sie sich gerne an uns.

# Die Bewegungsbroschüre

## Gemeinsam zu Hause „AuF-Leben“

Zeiten, in denen gemeinsame Bewegungseinheiten in der Sporthalle oder im Freien nicht oder nur eingeschränkt möglich sind, stellen uns alle vor Herausforderungen. Aber gerade in solchen Zeiten ist es besonders wichtig, weiterhin aktiv zu bleiben, um seine Gesundheit zu stärken.

Mit dieser Bewegungsbroschüre möchten wir Sie unterstützen, Ihren Alltag aktiv zu gestalten und auch zu Hause fit und in Bewegung zu bleiben. Unabhängig aus welchem Grund Sie nicht an Ihrer Vereinsstunde teilnehmen können - während der Ferienzeiten, aufgrund einer schlechten Witterung oder durch die Einschränkungen während eines Lockdowns, können Sie die nachfolgenden Übungen nutzen, um weiterhin aktiv zu bleiben.

### *Ihre Vereinsstunde kann nicht stattfinden?*

*Sie wollen ergänzend zu Ihrer Vereinsstunden auch zu Hause aktiv sein?*

*Sie wollen grundsätzlich einen ersten Schritt in ein aktive(re)s Leben machen?*

Die Broschüre umfasst einfache und effektive Übungen, die von Jederfrau und Jedermann ohne Geräte durchgeführt werden können. Einige der Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden beschrieben. Somit kön-

nen Sie bei jeder Bewegungseinheit – je nach Tagesform – immer selbst entscheiden, wie hoch die Belastungsintensität sein soll. Führen Sie die Übungen regelmäßig durch, werden Sie schnell eine Verbesserung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit feststellen.

Falls Sie bereits in einem Sportverein oder einem Bewegungstreff aktiv sind, kennen Sie sicher schon einige der Übungen. Es gilt aber immer – egal, ob Sie sich allein oder in der Gruppe bewegen: Jede Übung soll schmerzfrei ausgeführt werden! Hören Sie stets auf Ihr Körpergefühl und achten Sie darauf, was Ihnen guttut. Und sollte Ihnen Ihr Arzt von bestimmten Übungen aufgrund z. B. einer Vorerkrankung oder einer Verletzung abgeraten haben, halten Sie sich unbedingt an diese Vorgaben.

Falls Sie weitere Übungen kennen und gerne ausführen, können Sie das hier dargestellte Programm beliebig erweitern oder verändern. Für Ihre Lieblingsübung sollte immer Zeit sein.

**Freude an der Bewegung spielt eine entscheidende Rolle für die Motivation.**

Ob allein, mit Ihrem Partner, mit einer Freundin oder einem Freund. Ob zu Hause im Wohnzimmer, im eigenen Garten oder im Park – diese Broschüre können Sie immer mitnehmen und aktiv werden, wenn es gerade für Sie passt.



Checkliste zur Vorbereitung jeder Bewegungseinheit:

- ✓ festes Schuhwerk, keine Hausschuhe (Alternative: rutschfeste Socken / barfuß)
- ✓ bequeme Kleidung
- ✓ Stolperfallen aus dem Weg räumen (Teppiche, Schuhe, ...)
- ✓ für gute Beleuchtung sorgen
- ✓ ausreichend trinken (Wasser, Saftschorle)
- ✓ eine Stützgelegenheit, die nicht umkippen kann, in unmittelbarer Nähe haben

Falls Sie Fragen zu einzelnen Übungen haben richten Sie sich gerne an Ihre\*n Übungsleiter\*in oder an ihren zuständigen Verein.

**Kontaktdaten meiner Übungsleiterin/meines Übungsleiters oder meines Vereins:**

# Übersicht der Übungen

---

- » **Ankommen**..... Seite 6  
Strecken
  
- » **Mobilisation (9 Übungen)**..... Seite 7  
Kopf drehen ▪ Kopf neigen ▪ Schulterkreisen ▪ Oberkörper beugen und strecken ▪  
Arme schwingen ▪ Füße wippen ▪ Füße kreisen ▪ Knie heben ▪ Auslockern
  
- » **Herz-Kreislauf-Training (4 Übungen)**..... Seite 10  
Marschieren auf der Stelle ▪ Hacker ▪ Füße tippen vorwärts, seitwärts und rückwärts ▪ Handradeln
  
- » **Kräftigung (7 Übungen)**..... Seite 13  
Ballenstand ▪ Beinheben seitwärts ▪ Beine drücken ▪ Zurücklehnen ▪ Oberkörper seitneigen ▪  
Aufstehen und hinsetzen ▪ Armbewegungen
  
- » **Ausklang**..... Seite 17

# Ankommen

Im Sportverein beginnt jede Bewegungseinheit mit einem kurzen Aufwärmprogramm.

Es geht darum, den Körper auf die anschließende Belastung vorzubereiten. Ziel ist die Mobilisation der Gelenke und die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems.



Wir empfehlen das Aufwärmen wie eine Art Ritual durchzuführen, bei dem die Abläufe immer gleich sind.

Versuchen Sie jede Übung 5 bis 10-mal zu wiederholen. Achten Sie auf ein ruhiges, gleichmäßiges Tempo und auf eine gleichmäßige Atmung.

Nehmen Sie eine aufrechte Körperposition ein (sitzend **oder** stehend).

Führen Sie 3 bis 5 tiefe Atemzüge durch (einatmen durch die Nase in den Bauch und ausatmen durch den Mund), spüren Sie dabei ganz bewusst in den Körper hinein.

**Folgende Fragen können Sie sich dabei stellen:**

- Wie geht es mir gerade?
- Kann ich den Alltag für die kommenden Minuten ausblenden?
- Welche Körperstellen sind locker und welche angespannt?

Versuchen Sie mit jeder Ausatmung die Spannungen zu lösen.

- Fühle ich mich stabil und bereit für die kommenden Bewegungen?



1



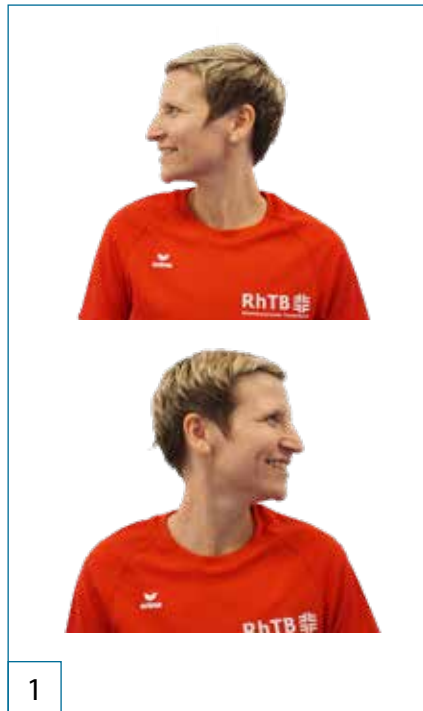
2

## 1 + 2) Strecken

Anschließend heben Sie beide Arme über den Kopf nach oben und strecken und recken sich. Dabei zieht mal der rechte Arm noch höher nach oben und mal der linke Arm.

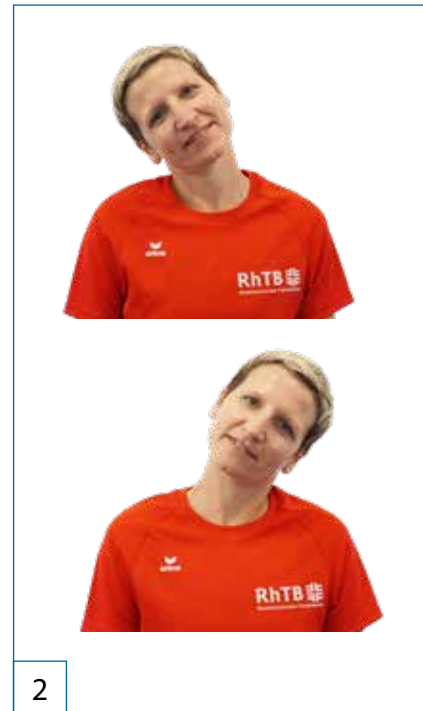
Alle in dieser Broschüre aufgeführten Übungen können sitzend (Abb. 1) oder stehend (Abb. 2) durchgeführt werden.

# Mobilisation – Übung 1 bis 4



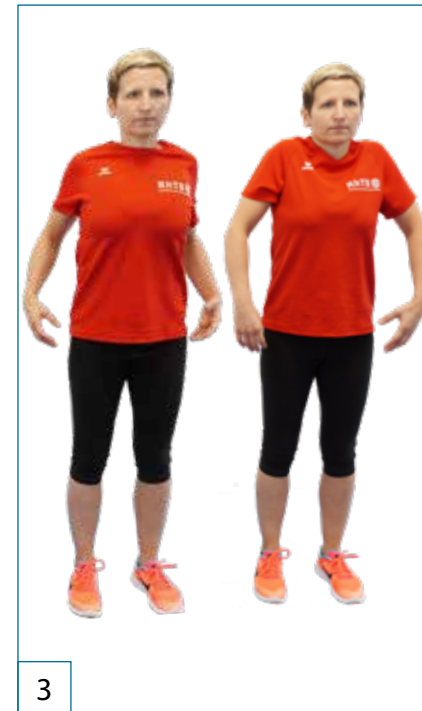
1) Kopf drehen

In einer aufrechten Körperposition den Kopf abwechselnd nach rechts und nach links drehen. Das Kinn sollte dabei möglichst auf einer Linie in Richtung Schulter bewegt werden.



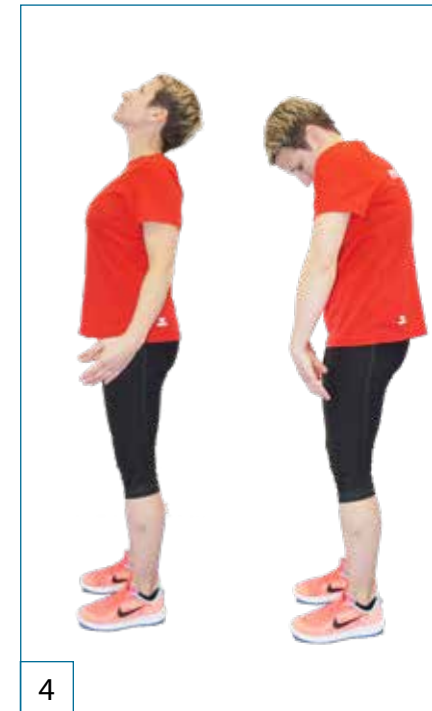
2) Kopf neigen

In einer aufrechten Körperposition den Kopf abwechselnd nach rechts und nach links neigen. Dabei nähert sich das Ohr immer der gleichseitigen Schulter.



3) Schulterkreisen

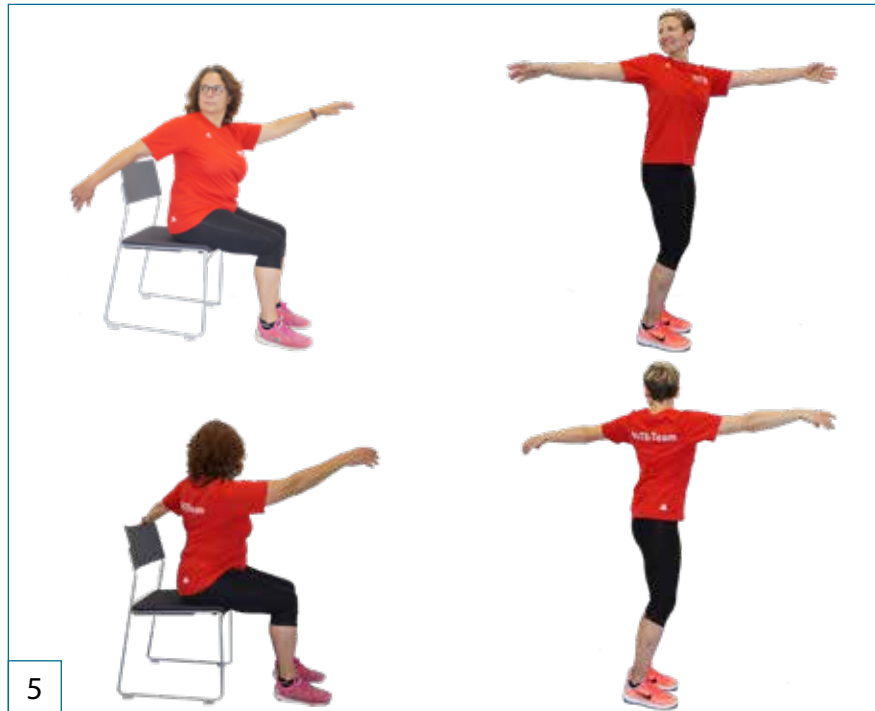
In einer aufrechten Körperposition beide Schultern gleichzeitig kreisen. Zuerst rückwärts, dann vorwärts.



4) Oberkörper beugen und strecken

Aus einer aufrechten Körperposition beide Schultern nach vorne schieben und dabei den Blick zum Boden senken (Kinn in Richtung Brustbein absenken). Anschließend die Schultern zurückziehen und den Blick zur Decke heben.

# Mobilisation- Übung 5 bis 7



## 5) Arme schwingen

In einer aufrechten Körperposition beide Arme locker neben dem Körper gegengleich vor- und zurückschwingen.

Das heißt, wenn der rechte Arm vorne ist, ist der linke Arm hinten und umgekehrt. Zusätzlich folgt

der Blick immer dem hinteren Arm.

Wer im Stehen übt, kann dabei locker in den Knien mitwippen (Knie beugen und strecken).



## 6) Füße wippen

In einer aufrechten Körperposition abwechselnd das Körpergewicht nach vorne auf die Fußballen und nach hinten auf die Fersen verlagern. Wer im Sitzen übt, hebt jeweils Fersen oder Fußspitzen vom Boden ab.



## 7) Füße kreisen

In einer aufrechten Körperposition einen Fuß leicht nach vorne anheben und diesen Fuß einige Male nach rechts und dann nach links kreisen. Anschließend den Fuß wieder absetzen und die gleiche Übung mit dem anderen Fuß durchführen.



# Mobilisation – Übung 8 bis 9



## 8) Knie heben

In einer aufrechten Körperposition im Wechsel das rechte und das linke Knie nach vorne oben anheben und wieder senken.

## 9) Auslockern (ohne Abbildung)

Zum Abschluss Arme und Beine locker ausschütteln!



Beim Aufwärmen geht es darum den Körper psychisch und physisch auf die folgende Belastung vorzubereiten.

Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems ist die Mobilisation der großen Gelenke elementarer Bestandteil. Sie bewirkt direkt eine gesteigerte Produktion der Gelenkflüssigkeit.

Das Knorpelgewebe des Gelenks saugt sich mit dieser Flüssigkeit voll, wird dicker und kann in der folgenden Belastungsphase Druck- und/oder Stoßbewegungen besser abpuffern.

# Herz-Kreislauf-Training – Übung 1 bis 2

Mit dieser Einheit soll das Herz-Kreislauf-System trainiert werden. Die Übungen sollten in einem moderaten Tempo ausgeführt werden, sodass die Pulsfrequenz etwas ansteigt.

Dabei gilt aber stets die Regel „Laufen ohne Schnaufen“.



Starten Sie mit 30 Sekunden pro Übung. Halten Sie die Pausen zwischen den Übungen möglichst kurz. Versuchen Sie sich durch regelmäßiges Üben so zu steigern, dass Sie alle Bewegungen hintereinander jeweils eine Minute lang ausführen können.

Die nachfolgenden Übungen sind alle im Stehen beschrieben. Alle Übungen können aber auch im Sitzen durchgeführt werden.



1

## 1) Marschieren auf der Stelle

In einer aufrechten Körperposition am Platz marschieren. Dabei werden die Beine dynamisch auf und ab bewegt. Auch die Arme schwingen gebeugt wechselseitig neben dem Körper mit. Durch gezielte Tempowechsel (von Zeitlupe über ein moderates in ein zügiges Tempo) steigern Sie die Intensität.



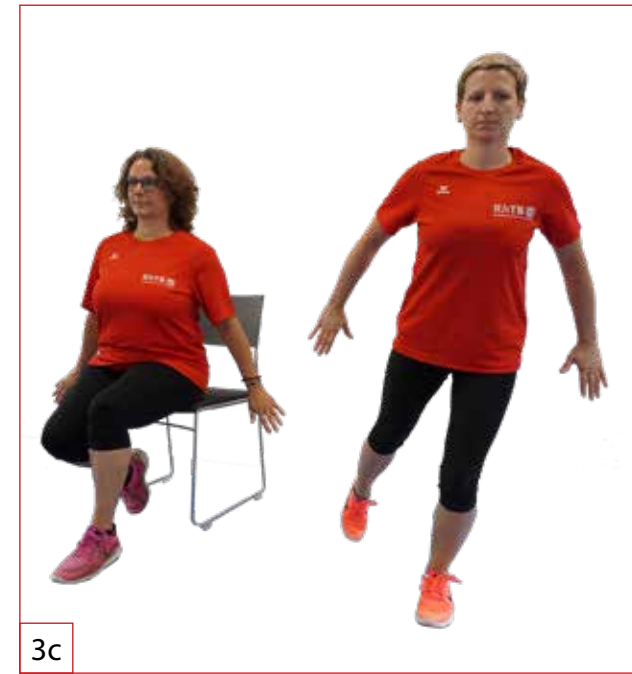
2

## 2) Hacker

In einer aufrechten Körperposition die Arme gestreckt neben dem Körper positionieren. Nun die Ellenbogen um 90° beugen, sodass die Unterarme nach vorne und die Handflächen zueinander zeigen (die Oberarme bleiben am Oberkörper). Spannung im Rumpf aufbauen und

dann gegengleich kleine schnelle Hackbewegungen mit den Unterarmen ausführen. Dabei die Geschwindigkeit variieren.

# Herz-Kreislauf-Training – Übung 3



## 3) Füße tippen vorwärts, seitwärts und rückwärts

3a) Stellen Sie sich aufrecht hin. Setzen Sie nun abwechselnd die rechte und die linke Ferse nach vorne auf und führen Sie sie wieder zurück. Dabei werden beide Arme immer mit nach vorne gestreckt und zurückgenommen (ähnlich einer Ruderbewegung). Führen Sie die Bewegung mög-

lichst flüssig in einem gleichmäßigen Tempo aus.

3b) Anschließend wechseln Sie zur Seite. Das heißt die Füße werden nun im gleichen Tempo abwechselnd zur Seite nach außen getippt und wieder herangeführt (rechter Fuß zur rechten Seite, linker Fuß zur

linken Seite). Heben und senken Sie dabei die Arme gleichzeitig.

3c) Zum Schluss wechseln Sie nach hinten. Dabei werden die Füße im Wechsel nach hinten getippt und wieder herangeführt. Auch hier führen die Arme die gleiche Bewegung aus, nach hinten strecken

und wieder heranzuführen.

Bei allen Bewegungen lässt sich die Intensität über die Bewegungsdynamik steigern. Beugen und strecken Sie bspw. zusätzlich das Standbein im Kniegelenk oder erhöhen Sie die Schwungbewegung der Arme.

# Herz-Kreislauf-Training – Übung 4



## 4) Handradeln

In einer aufrechten Körperposition mit den Armen vor dem Oberkörper „Radfahren“. Die Hände bilden dabei eine Faust, die Handrücken zeigen zur Decke. Den Oberkörper stabil halten.

Stellen Sie sich vor, Sie machen eine schöne Radtour. Mal geht es ganz entspannt ebenerdig geradeaus, mal mühsam bergauf (langsa-

mere kraftvolle Armbewegung) oder schnell bergab (schnelle lockere Armbewegung). In den Kurven lehnt sich der ganze Körper mit auf eine Seite. Und wenn Sie die Abfahrt verpasst haben, werden die Pedale rückwärts gedreht.



Möchten Sie über diese Übungen hinaus ihr Herz-Kreislauf-System trainieren, können Sie auch im Alltag etwas tun.

Ganz nach dem Motto „Jeder Schritt hält fit“, sollten Sie jede Gelegenheit nutzen eine gewisse Strecke am Tag zu Fuß zurückzulegen. Ob in der Wohnung, im Garten, auf dem Weg zum Einkaufen oder im Park. Es gibt immer eine Möglichkeit die Schrittzahl zu erhöhen.

Achten Sie dabei besonders auf den zuvor erwähnten Merksatz „Laufen ohne Schnaufen“. Versuchen Sie auch bei dieser Bewegung das Tempo immer wieder zu verändern. Wenn Sie immer die gleiche Strecke wählen, werden Sie bei regelmäßiger Wiederholung bald eine Verbesserung spüren.

# Kräftigung – Übung 1 bis 2



Nun folgen einige Übungen zur Stärkung der Muskulatur. Achten Sie auf eine stabile aufrechte Körperhaltung (Bauch und Rücken sind bewusst angespannt) und eine gleichmäßigen Atmung.

Wie oft Sie eine Übung wiederholen, hängt von Ihrem Ausgangsniveau und Ihrer Tagesform ab. Wir empfehlen zum Einstieg 3-mal jeweils 5 Wiederholungen pro Übung.

Wenn Sie das gut schaffen, erhöhen Sie auf 3-mal 10 bzw. 15 Wiederholungen.



1

## 1) Ballenstand (Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur)

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Falls nötig, halten Sie sich mit einer oder beiden Händen an einer Stuhllehne, einer Fensterbank o. Ä. fest. Bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf.

Heben Sie nun langsam die Fersen vom Boden ab. Halten Sie die höchste Position kurz und senken Sie dann die Fersen wieder langsam zum Boden.



2

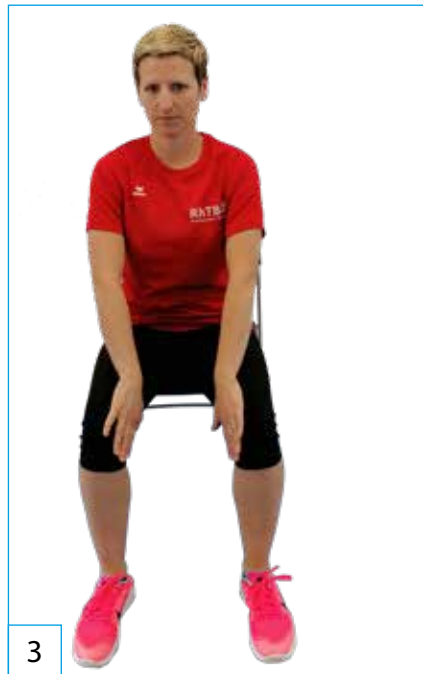
## 2) Beinheben seitwärts (Kräftigung der äußeren Oberschenkelmuskulatur)

Stellen Sie sich aufrecht hin. Falls nötig, halten Sie sich an einer Stuhllehne, einer Fensterbank o. Ä. fest. Bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf. Verlagern Sie nun das Gewicht auf einen Fuß und spreizen Sie das

andere Bein leicht zur Seite, sodass sich der freie Fuß in der Luft befindet. Dies ist die Ausgangsposition.

Führen Sie das abgespreizte Bein nun langsam noch etwas höher und senken Sie es wieder in die Ausgangsposition (Fuß nicht absetzen!). Führen Sie diese Übung zunächst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein aus.

# Kräftigung – Übung 3 bis 4



3

## 3) Beine drücken (Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur)

Setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Rand eines Stuhls oder einer Bank. Beine hüftbreit geöffnet, Knie im rechten Winkel, Füße fest am Boden. Führen Sie nun die Hände an die Innenseite der Knie (rechte Hand an rechtes Knie, linke Hand an linkes



4

## 4) Zurücklehnen (Kräftigung der Bauchmuskulatur)

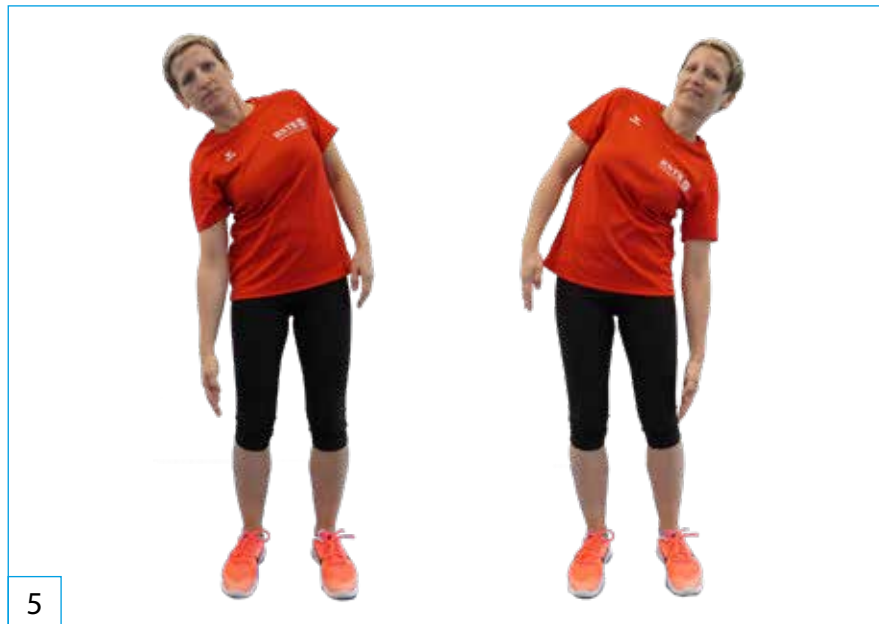
Setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Rand eines Stuhls oder einer Bank. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust und bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf.

Nun lehnen Sie den Oberkörper leicht nach hinten. Halten Sie diese

Position kurz und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Während der gesamten Übung bleibt der Rücken aufgerichtet.

Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können Sie die Armposition verändern. Halten Sie die Arme z. B. gestreckt zur Seite oder über Kopf.

# Kräftigung – Übung 5 bis 6



## 5) Oberkörper seitneigen (Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur)

Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine leicht geöffnet. Alternativ setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Rand eines Stuhls, Knie im rechten Winkel, Füße fest am Boden. Die Arme hängen seitlich neben dem Körper. Neigen Sie nun den Oberkörper zu einer Seite, so dass sich

die Fingerspitzen der gleichseitigen Hand dem Boden nähern. Wenn Sie den für sich tiefsten Punkt erreicht haben, richten Sie sich wieder auf. Der Rücken bleibt dabei die ganze Zeit aufrecht, der Blick nach vorne. Nun folgt die gleiche Bewegung zur anderen Seite. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können Sie kleine Gewichte (Hantel, Wasserflasche o.Ä.) in den Händen halten.



## 6) Aufstehen und hinsetzen (Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur)

Setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Rand eines Stuhls (ohne Rollen) oder einer Bank.

Bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf (besonders auf Bauch- und Beckenbodenspannung achten!).

Versuchen Sie nun aus dem Sitz in den Stand zu kommen. Halten Sie den Rücken dabei gestreckt. Falls nötig, können Sie sich mit den Händen leicht abstützen.

Schwieriger wird es, wenn Sie die Arme vor der Brust kreuzen und noch schwieriger, wenn Sie die Arme gestreckt überkopf halten.

Anschließend wieder langsam absetzen.

# Kräftigung – Übung 7



## 7) Armbewegungen (Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur)

Nehmen Sie eine aufrechte Körperposition (stehend oder sitzend) ein. Strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite (rechter Arm nach rechts, linker Arm nach links). Bauen Sie im gesamten Körper eine Grundspannung auf.

Drehen Sie nun die Handflächen in einer fließenden Bewegung im Wechsel zur Decke und zum Boden. Achten Sie darauf, die Schultern dabei aktiv nach unten zu ziehen. Bei der letzten Wiederholung enden Sie mit den Handflächen zur Decke zeigend.

Beugen Sie nun die Ellenbogen, sodass die Unterarme zur Decke zeigen (U-Halte). Aus dieser Posi-

tion führen Sie die Ellenbogen auf Schulterhöhe nach hinten (Schulterblätter nähern sich) und wieder zur Seite.

Nach der ersten Wiederholungsrunde folgt eine weitere Bewegung. Strecken Sie aus der U-Halte die Arme senkrecht nach oben und führen Sie sie wieder in die U-Halte zurück. Am Ende Arme und Schultern lösen und aus-

schütteln.

Zur Steigerung der Intensität, können Sie zusätzlich Gewichte (kleine Hanteln, Wasserflaschen o. Ä.) in den Händen halten.



# Ausklang

So wie man ganz bewusst eine Bewegungseinheit beginnt, sollte man sie auch beenden.  
Der Ausklang dient dazu, wieder zur Ruhe zu kommen.

Hören Sie bei ein paar intensiven Atemzügen in sich hinein.

## Folgende Fragen können Sie sich dabei stellen:

- Wie geht es mir nach der Bewegungseinheit?
- Waren die Übungen heute leicht oder schwer zu schaffen?
- Ist meine Muskulatur noch angespannt? Falls ja, versuchen Sie ganz bewusst die Spannungsherde zu lokalisieren und dann zu lösen.
- Wie ist mein Atemrhythmus? Ruhig und gleichmäßig oder schnell und flach? Dann konzentrieren Sie sich auf regelmäßige, tiefe Atemzüge.



Tun Sie das, was Ihnen guttut.

Noch eine kleine Mobilisation mit den Übungen aus dem Aufwärmprogramm?

Den Körper in alle Richtungen ausstrecken und dehnen? Oder ganz ruhig, mit offenen oder geschlossenen Augen, den Geräuschen der Umgebung lauschen oder ein schönes Lied anhören.

Wichtig ist, dass Sie am Ende der Einheit wieder mit ruhigem Atemrhythmus und einem gestärkten Gefühl in den Alltag zurückkehren.

# Kontakt

---

## Deutscher Turner-Bund e.V.

Marisa Sann (Projektleitung)  
E-Mail: marisa.sann@dtb.de  
Telefon: 069/67801 –100

## Ihre Kontaktpersonen in den Pilotkommunen

### Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

Dexheim, Jugenheim und Ober-Olm:  
Jennifer Hähn (AuF-Beraterin)  
E-Mail: haehn@rhtb.de

### Sächsischer Turn-Verband e.V.

Grimma und Stollberg/Erzgebirge  
Dr. Gudrun Paul (AuF-Beraterin)  
E-Mail: Dr.GudrunPaul@web.de

### Schkeuditz

Jörg Müller (AuF-Berater)  
E-Mail: joerg.mueller@stv-turnen.de

### Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V.

Genthin, Gommern und Mansfeld (Molmerswende)  
Janka Daubner (AuF-Beraterin)  
E-Mail: bildung@ltv-sachsen-anhalt.de

### Merseburg

Halina Czikowsky (AuF-Beraterin)  
E-Mail: halina.czikowsky@gmx.de



Weitere Informationen zu „AuF-Leben“ finden Sie unter:

[www.dtb.de/auf-leben](http://www.dtb.de/auf-leben) und unter

[https://www.gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/  
bundesweite-aktivitaeten/auf-leben/](https://www.gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/bundesweite-aktivitaeten/auf-leben/)

# Impressum

---

## Herausgeber

Deutscher Turner-Bund e.V. in Zusammenarbeit mit dem Rhein Hessischen Turnerbund e.V.  
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

## Autorinnen

Jennifer Hähn, Rhein Hessischer Turnerbund e.V.  
Anne Krieger, Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

## Redaktion

Jennifer Hähn, Rhein Hessischer Turnerbund e.V.  
Anne Krieger, Rhein Hessischer Turnerbund e.V.  
Marisa Sann, Deutscher Turner-Bund e.V.

## Layout

Carina Partenheimer, Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

## Fotos

U1: fotolia.com; S. 6-16: Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

## Druck

www.flyeralarm.com

## © Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieser RhTB-Bewegungsbroschüre insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.  
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders vereinbart, beim DTB. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieser Broschüre verwenden möchten.

Frankfurt am Main, November 2020

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



