

**Projekt-Koordinator**

**Klaus-Hermann Wilbert**

Schnörrnberg 2, 65624 Altendiez

Tel./Fax: 0049-6432/81882  
Funk: 0049-172/6833013  
e-mail: wilbert.sport@t-online.de  
Internet: [www.vfl-altendiez.de](http://www.vfl-altendiez.de)



25. Okt. 2015

## **Medien-Info des VfL Altendiez**

über:

### **Die Seniorengymnastik-Gruppe, 80 Jahre und älter, besteht seit zwei Jahren im VfL Altendiez im Rahmen des DTB-Projekts AUF(„Aktiv und Fit“)- Leben**

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) wurde für das Projekt „AUF (Aktiv und Fit) Leben“ des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) als Partner ausgewählt. Das Gesamtprojekt zielte darauf ab, Bewegungsangebote für Menschen in der zweiten Lebenshälfte zu schaffen und wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Hierfür wurden deutschlandweit an sechs verschiedenen Standorten Netzwerke aus z.B. Kommunen, Vereinen, Kirchengemeinden, Wohlfahrtsorganisationen, usw. aufgebaut, die nachhaltig Bewegungsangebote für inaktive Ältere, Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige einführen.

**Diez (Rheinland-Pfalz)**, Düsseldorf (Nordrhein-Westfalen), Henstedt-Ulzburg (Schleswig-Holstein), Ingelheim (Rheinland-Pfalz), Malchow (Mecklenburg-Vorpommern) und Stuttgart (Baden-Württemberg) wurden vom DOSB und dem BMFSFJ aus einer **Vielzahl an Bewerbungen** als Modellstandorte **ausgewählt**.

Seit Projektbeginn im Januar 2013 wurden in den Standorten Tandems aus Kommune und Vereinen gebildet, die bereits in gemeinsamer Arbeit ein größeres, lokales Netzwerk mit vielen wichtigen Partnern aufbauten. Mithilfe der unterschiedlichen Netzwerkpartner kann die obengenannte Zielgruppe leichter angesprochen und motiviert werden, an den Bewegungsangeboten teilzunehmen.

In der **Verbandsgemeinde Diez** sind fünf erfolgreiche Bewegungsgruppen seit September 2013 entstanden.

Die Senioren-Gymnastik-Gruppe 80 + beim VfL Altendiez hat bereits Ende September 2013 ihren Betrieb aufgenommen und somit im Oktober 2015 ihr zweijähriges Bestehen gefeiert.

Die VfL-Gruppe trifft sich freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr in der Altendiezer Lahnblickhalle zu ihrer wöchentlichen Übungsstunde.

In der **Verbandsgemeinde Diez arbeiten als Netzwerk-Partner** die VG-Verwaltung, mit Torsten Loosen von der Abteilung Soziales, die Kirchliche Sozial-Station, Kirchengemeinden, Senioren-Büro DIE BRÜCKE, DRK und verschiedene Privatpersonen erfolgreich zusammen und kooperieren mit dem federführenden Verein VfL Altendiez sowie seinen Partnervereinen TSK Oranien Diez, TuS Gückingen und TV Scheidt. Als Besonderheit entstand in Eppenrod eine Bewegungsgruppe unter Leitung der dortigen Ev. Kirchengemeinde. Als Netzwerk-Koordinator für alle Organisationen und Vereine in der VG Diez arbeitet Klaus-Hermann Wilbert vom VfL Altendiez.

Im Übungsbetrieb der Bewegungsgruppen für die älteren Menschen über 80 Lebensjahre steht im Mittelpunkt, durch Schulung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination, im Sitzen, Stehen und Gehen, Voraussetzungen für die Alltagsbewältigung zu schaffen und dadurch die Lebensqualität zu verbessern. Dabei gilt es auch, durch gesellige Kontakte das Gemeinschaftserlebnis zu pflegen.

Während der Projektlaufzeit wurde standortübergreifend ein Leitfaden für „nachhaltige Netzwerkarbeit in Kommunen“ erarbeitet, der bis Mitte 2015 fertig gestellt wurde. Dieser enthält eine Auflistung der Partner, die in einem solchen Netzwerk erfolgreich sind, und deren Aufgaben. Zudem nennt der Leitfaden eine Vielzahl von Erfolgsfaktoren, die als Hilfestellung dienen, den Zugang zu den Zielgruppen inaktive Hochaltrige und pflegende Angehörige zu erlangen, die passenden Bewegungsangebote einzuführen und diese erfolgreich langfristig umzusetzen.

Das beigefügte Foto, das 1456 Lebensjahre abbildet, zeigt die Senioren-Gymnastikgruppe 80 + des VfL Altendiez:



Die Senioren-Gymnastikgruppe 80 + des VfL Altendiez, mit den beiden Übungsleiterinnen Liesel Heymann (1. von links) und Ursula Ohl (1. von rechts), sowie dem Fahrdienst-Koordinator Karl-Heinz Schweitzer (2. von rechts), nach ihrer Jubiläums-Übungsstunde Mitte Oktober 2015, bevor sie ihr zwei-jähriges Bestehen mit einem zünftigen, bayrischen Weißwurst-Essen feierten.