



PLATTFORM FÜR  
**GESUNDHEIT UND  
LEBENSQUALITÄT  
IM ALTER**



© Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)



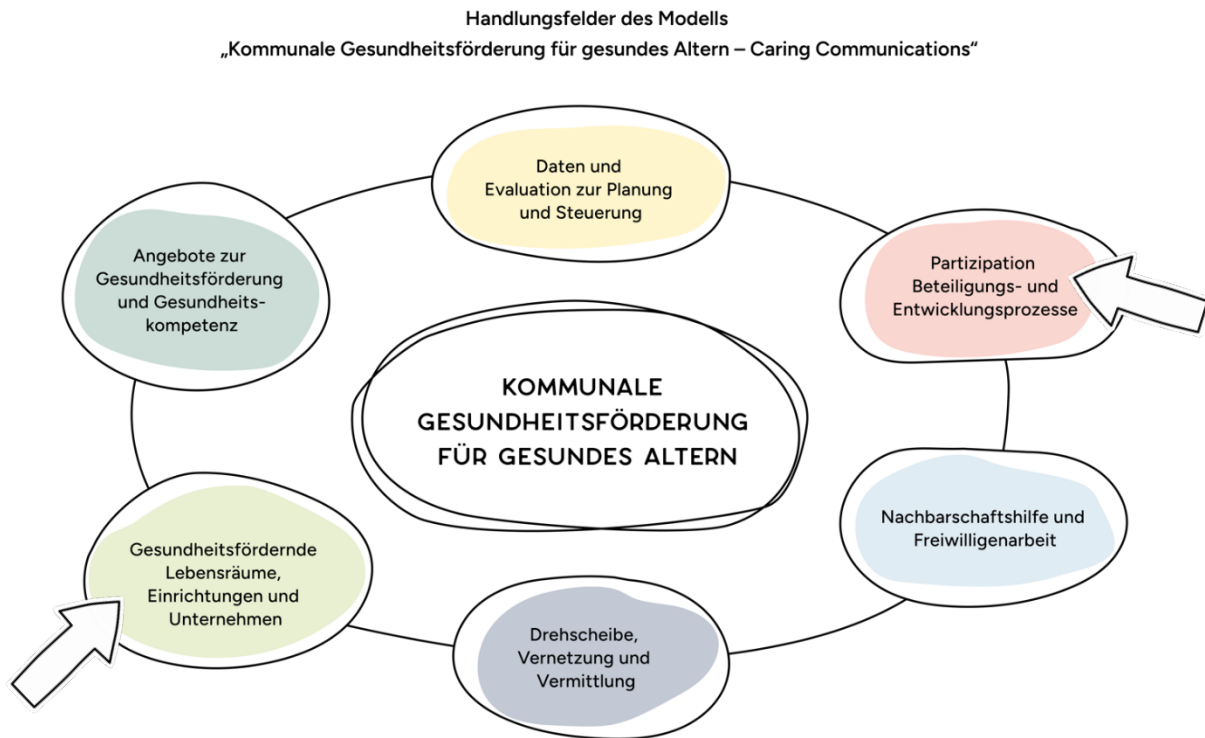
## TOOLS

# Impulsgeber Bewegungs- förderung

Digitales Planungstool zur Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen



Abbildung 1: Handlungsfelder des Modells "Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern - Caring Communications"



Quelle: Rohrauer-Näf et al. (2025)

## Kurzbeschreibung des Tools Impulsgeber Bewegungsförderung – Digitales Planungstool zur Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen

Der Impulsgeber Bewegungsförderung ist ein digitales Planungstool zur Schaffung von Bewegungsangeboten und -strukturen für ältere Menschen in Städten und Gemeinden, entwickelt durch das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit in Deutschland, in Kooperation mit dem Verband der Privaten Krankenversicherungen e.V.

**Umsetzende Organisation:** Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (Deutschland), <https://www.bioeg.de/>

**Fördergeber:** Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) mit finanzieller Unterstützung des Verbandes der privaten Krankenversicherungen e. V. (PKV)



**Links zum Projekt, bzw. zum Material/Maßnahme:** <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/>

**Publikationsdatum:** Der Impulsgeber Bewegungsförderung ist seit 2022 veröffentlicht und wird fortlaufend weiterentwickelt.

**Kontakt:** Dr. Christoph Aluttis, Mail: [impulsgeber-bewegungsfoerderung@bioeg.de](mailto:impulsgeber-bewegungsfoerderung@bioeg.de)

**Schwerpunktthema:** Partizipation/Beteiligung, Bewegung

**Settings:** Gemeinde/Stadt(viertel)/Region, Freizeit/Konsumwelten, Vereine/dritte Orte, Politik/Medien

**Schlagwörter:** Gesundes Altern, Bewegungsförderung, Beteiligung

## Toolbeschreibung

Als kostenloses digitales Tool unterstützt der Impulsgeber Bewegungsförderung bei der Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen. Kommunale Akteurinnen und Akteure erhalten Schritt für Schritt Unterstützung: von der Idee, über die Planung bis zur Umsetzung und Evaluation von bewegungsförderlichen Maßnahmen. Im Impulsgeber Bewegungsförderung werden qualitätsgesicherte Informationen, praxisnahe Anregungen, Projekte und nützliche Instrumente (z. B. das Audit KomBus) sowie ein Auswertungsservice bereitgestellt.

Das Tool enthält Elemente zur Partizipation der Zielgruppe: Unter IST-Analyse werden Verfahren zur Bürgerbeteiligung angeführt, zum Beispiel World Café, Photovoice oder Wunschkasten. Im Rahmen der Etablierung einer Steuerungsgruppe wird angeregt, dass sich ältere Gemeindemitglieder als Mitgestaltende beteiligen. Durch den Impulsgeber Bewegungsförderung wird auf die Beteiligung der Zielgruppe hingewiesen und hierzu motiviert. Bezugnehmend auf die Partizipationsstufen von Wright et al. (2010) ist von den Stufen Information und Einbeziehung auszugehen.

## Nutzen

Bewegung stärkt das Wohlbefinden, die Teilhabe und die Lebensqualität älterer Menschen. Kommunen können die Gesundheit älterer Menschen aktiv fördern, indem Maßnahmen zur Bewegungsförderung umgesetzt werden. Diese Maßnahmen kommen nicht nur den älteren Menschen selbst zugute, sondern machen die Kommune auch attraktiver für alle Altersgruppen, beleben öffentliche Räume und können langfristig Ressourcen im Gesundheitsbereich einsparen. Der Impulsgeber Bewegungsförderung unterstützt Kommunen dabei, nachhaltige und effektive Bewegungsangebote und -strukturen zu entwickeln, umzusetzen sowie zu evaluieren und bietet so eine ganzheitliche Prozessbegleitung (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, o.J.). Er ist wie ein Baukasten angelegt, aus dem sich die Kommunen je nach Erfordernissen und Gegebenheiten bedienen können – passgenau, praxisnah und nachhaltig.

## Kontext und Rahmenbedingungen

Der Impulsgeber Bewegungsförderung basiert auf einem Prozess zur Schaffung bewegungs- und gesundheitsförderlicher Lebenswelten, der von der Weltgesundheitsorganisation konzipiert wurde



(Edwards / Tsouros 2008). Dieser Prozess wurde in verschiedenen Modellkommunen der Bundesländer Sachsen-Anhalt, Thüringen und Hessen getestet und vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit begleitet. Die im Impulsgeber Bewegungsförderung enthaltenen Informationen und Instrumente wurden in enger Zusammenarbeit mit kommunalen Akteurinnen und Akteuren ausgewählt, aufbereitet und durch wissenschaftliche Expertise sowie Praxiserfahrung geprüft. Im Modul zur Ist-Analyse wurden geeignete Instrumente durch eine systematische Recherche der Pädagogischen Hochschule Heidelberg identifiziert. Die Instrumente "StadtRaumMonitor" und "Kommunale Bewegungsverhältnisse untersuchen" (KomBus) wurden in Kooperation mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit entwickelt und in den Impulsgeber Bewegungsförderung integriert. Die in der Projektsammlung des Impulsgeber Bewegungsförderung dokumentierten Projekte, wurden systematisch recherchiert, wobei die wissenschaftliche Fundierung der einzelnen Projekte transparent kategorisiert wurde. Die Aufbereitung der Projekte ist auf Grundlage der Bedarfe der Praxis erfolgt.

## Konkrete Umsetzung

Der Impulsgeber Bewegungsförderung führt durch den Prozess der Entwicklung und Umsetzung von Bewegungsangeboten und -strukturen. Dieser besteht aus folgenden Schritten, prozessorientierend am Public Health Action Cycle:

- Sensibilisierung
- Etablierung einer Steuerungsgruppe
- Leitbildentwicklung
- IST-Analyse
- Handlungs- und Strategieentwicklung
- Prüfung des Finanzierungskonzeptes
- Umsetzung von Maßnahmen
- Evaluation und Steuerung

Zu allen Schritten werden weiterführende Informationen (u. a. Leitfäden, Checklisten und Factsheets) im Tool angeführt.



## Literatur

- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. (o. J.). Impulsgeber Bewegungsförderung. Digitales Planungstool zur Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen [online]. Impulsgeber Bewegungsförderung. <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung.de/> [Zugriff am 04.03.2026]
- Edwards, Peggy; Tsouros, Agis D. (2008). A healthy city is an active city: A physical activity planning guide [online]. World Health Organization. [https://www.icsspe.org/system/files/WHO%20-%20A%20healthy%20city%20is%20an%20active%20city\\_0.pdf](https://www.icsspe.org/system/files/WHO%20-%20A%20healthy%20city%20is%20an%20active%20city_0.pdf) [Zugriff am 05.03.2026]
- Rohrauer-Näf, Gerlinde; Plunger, Petra; Wosko, Paulina; Preiner, Barbara; Leitner, Klaus (2025): Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern in Gemeinden und Städten. Soziale Teilhabe älterer Menschen stärken. Policy Brief. Gesundheit Österreich, Wien.
- Wright, Michael T.; von Unger, Hella, & Block, Martina (2010). Partizipation der Zielgruppe in der Gesundheitsförderung und Prävention. In: Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention. Hg. v. Wright, Michael T. Verlag Hans Huber, Bern, S. 35-53

Die Plattform für Gesundheit und Lebensqualität im Alter wird finanziert aus den Vorsorgemitteln der BGA

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit  
Österreich GmbH

 VORSORGMITTEL DER  
BUNDESGESUNDHEITSENTWICKLUNG