

# Inhalt

## Grußworte

Grußwort der Präsidentin des LIGA.NRW Dr. Eleftheria Lehmann .....	9
Grußwort des Bundesministeriums für Gesundheit Imke Thieme .....	11
Grußwort des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen Helmut Bretkopf .....	13

## Rahmenbedingungen und Wissenschaftliche Grundlagen

Das Modellprojekt „Zentrum für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen“ Gunnar Geuter, Manfred Dickersbach .....	17
Bewegung, Bewegungsförderung und Gesundheit – Befunde aus der Wissenschaft Gunnar Geuter .....	19
Wie kann der Alltag Bewegung bei älteren Menschen fördern? Dr. Ellen Freiburger .....	31
Körperliche Aktivität im Alltag älterer Menschen fördern – Ergebnisse einer Literaturanalyse Norbert Seidl .....	35
Krankenstand und Übergewicht in NRW: Sonderauswertung des Mikrozensus 2005 Dr. Alfons Holleederer .....	41

## Bewegungsförderung in der Praxis– Ergebnisse aus den Workshops

Workshop I – Bewegungsförderung im Stadtteil. Mehr Bewegung im Alter – ein Rundgang mit Tiefgang. Stadtteilrundgänge des Gesundheitsamtes Köln Erika Meißner .....	49
Gesund leben und älter werden in Eving. Das Dortmunder Aktionsbündnis zur Gesundheitsförderung älterer Menschen mit hohen Risikopotentialen Katharina Lis und Dr. Marina Schmitt .....	51
Workshop II – Bewegt leben – Mehr vom Leben. Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen im kommunalen Bereich Erkenntnisse des Modellprojekts im Rhein-Sieg-Kreis Wiebke Flor .....	53
Workshop III – Sicher, aktiv und mobil im Alter. Kommunale Erfahrungen im Rhein-Kreis Neuss zur Sturzprävention in Seniorenheimen und Begegnungsstätten als Beitrag zur Bewegungsförderung im Alter Carsten Rumpeltin .....	57
Workshop IV – Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen Praxisbeispiele aus den Sportorganisationen Anke Borhof und Dr. Michael Matlik .....	59

## Anhang

Weiterführende Literaturhinweise .....	63
Präsentationsfolien .....	69