

München, den 24.08.2023

## Einladung zur Landeskonzferenz **AuF leben** am 21. Oktober 2023 in Coburg

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Vereinsvertreterinnen, liebe Vereinsvertreter,

der demografische Wandel ist in vollem Gange. Zukünftig werden also immer mehr ältere Menschen mit einer steigenden Lebenserwartung unsere Gesellschaft prägen. Dieser Wandel macht sich auch in den Vereinen bemerkbar, sodass die Zielgruppe der Älteren auch hier immer weiter in den Fokus rückt. Auf diese Entwicklung gilt es bereits jetzt zu reagieren – gesundheitsfördernde Maßnahmen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Körperliche Aktivität ist hiervon ein wichtiger Part, denn regelmäßige Bewegung hat nachweislich einen hohen Einfluss auf die Gesundheit und leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Mobilität und der Selbstständigkeit im Alter.

Die gesetzlichen Krankenkassen fokussieren das Thema in den letzten Jahren daher zunehmend und unterstützen Projekte im Bereich „Gesundheitsförderung älterer Menschen“. Dazu gehört auch das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Projekt „**Im Alter AKTIV und FIT leben (AuF leben) – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune**“, welches durch den Deutschen Turner-Bund seit dem 01.06.2022 geleitet wird. Umgesetzt wird es auf Landesebene durch sieben Landeturnverbände, unter anderem dem Bayerischen Turnverband e.V. Bis Mai 2025 soll das Projekt bayernweit an bis zu 20 Standorten realisiert werden. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, Teil des bundesweiten Projekts zu werden und mit unserer Unterstützung Ihren Verein gesundheitsfördernd zu gestalten.

Um mehr über das Projekt zu erfahren und gemeinsam in den Austausch zu kommen, laden wir Sie im Rahmen des GYMWELT-Kongresses in Coburg recht herzlich ein zur

**Landeskonzferenz **AuF leben**  
am Samstag, den 21. Oktober 2023  
von 17:00 bis ca. 19:00 Uhr**

**(Ort: Städtische Pestalozzi-Schule, Seidmannsdorfer Str. 72, 96450 Coburg)**

**Anmeldung: über Microsoft Forms oder per Mail an [judith.krechting@btv-turnen.de](mailto:judith.krechting@btv-turnen.de)**

Getränke und ein kleines Catering werden die Veranstaltung abrunden.

Um meine Planungen zu vereinfachen, bitte ich um An- bzw. Abmeldung bis zum 13. Oktober 2023.

**Wenn Sie Interesse haben, jedoch nicht persönlich dabei sein können, biete ich Ihnen an, die Veranstaltung online zu verfolgen.** Einen Link hierzu erhalten Sie bei Anmeldung kurz vor der Veranstaltung.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

## Worum geht es bei *AuF* leben?

Die Erkenntnisse aus Vorgängerprojekten und der dreijährigen Pilotphase sind eindeutig: Wenn eine Kommune (Gemeinde, Amt, Stadt) zusammen mit dem örtlichen Sportverein im Rahmen von Bewegungsförderung in einem sogenannten *Tandem* zusammenarbeitet und gemeinsam Strategien entwickelt, können diese erfolgreicher und langfristig umgesetzt werden.

*AuF* leben zielt auf die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse sowie die Steigerung der körperlichen Aktivität (inaktiver) älterer Menschen (60+) in der Kommune ab. Ihr Wohnumfeld soll so gestaltet werden, dass sie sich regelmäßig, selbstständig und gerne bewegen.

Um dem Bewegungsmangel der Menschen im höheren Alter entgegenzuwirken, sind Sie als Experte für Sport, Bewegung und Gemeinschaft ein unersetzlicher Partner, um unter anderem entsprechende (niedrigschwellige) Angebote in Ihrem Verein zu etablieren. Einige Beispiele zur bisherigen Umsetzung sowie eine Übersicht über alle aktiven Tandems und wichtigen Projektinformationen finden Sie auch online unter [www.dtb.de/aufleben](http://www.dtb.de/aufleben).

## Welchen Nutzen haben Sie als Verein von der Teilnahme?

Durch *AuF* leben helfen Sie älteren Menschen in Ihrer Kommune, körperlich aktiv zu werden und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit, zum Erhalt ihrer Selbstständigkeit und zur Förderung ihrer sozialen Kontakte.

Mit Hilfe von *AuF* leben

- richten Sie Ihren Verein zukunftsorientiert aus
- gestalten Sie Ihren Verein vielfältig
- erfährt Ihr Verein eine Imageverbesserung
- binden Sie Ihre Mitglieder
- gewinnen Sie neue Mitglieder
- erhalten Sie Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen
- erhalten Sie Vorlagen für professionelle Werbematerialien

Während der Umsetzung werden Sie durch den Bayerischen Turnverband e.V. begleitet.

Ich freue mich, wenn ich Sie zur **Landeskongferenz *AuF* leben** begrüßen darf.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Sportliche Grüße

Judith Krechting  
Projektmanagerin für „*AuF* leben“ in Bayern



Bayerischer Turnverband e. V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
mobil +4917660380989, fax 089 15702-317  
email [judith.krechting@btv-turnen.de](mailto:judith.krechting@btv-turnen.de)  
web [www.btv-turnen.de](http://www.btv-turnen.de)

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

