



# Bewegung macht Spaß – mit Qualität machbar!

Landesvereinigung für  
Gesundheit Bremen e.V.  
Ansgar Haus  
Horner Str. 70  
28203 Bremen

Tel.: (0421) 361 - 184 94  
Fax: (0421) 496 - 184 94  
mail: [info@lvgb.de](mailto:info@lvgb.de)  
[www.lv-gesundheitbremen.de](http://www.lv-gesundheitbremen.de)



## Bewegung trifft auf unterschiedliche Bedürfnisse

Jeder Mensch hat eine andere Vorstellung von Bewegung. Die oder der eine ist gerne draußen, joggt, wandert oder fährt Fahrrad, andere treiben Sport im Verein, nutzen das Schwimmbad oder andere Angebote. Damit jede/r Spaß an Bewegung findet, sollten die Bedürfnisse der Zielgruppe bekannt sein bzw. die NutzerInnen in die Angebotsplanung involviert werden. Welche Bedürfnisse hat Ihre Zielgruppe?

## Bewegung hat viele Gesichter

Bewegung fördert Fitness und Gesundheit. Jede Zielgruppe, unabhängig von ihrem Alter, Geschlecht, Migrationshintergrund oder Einkommen sollte die Chance haben, ein geeignetes Bewegungsangebot zur Förderung der eigenen Gesundheit zu finden. Wie berücksichtigt Ihr Angebot die gesundheitliche Chancengleichheit?

## Bewegung ist überall möglich

Bewegung findet an allen Orten des täglichen Lebens statt. Bewegung systematisch von Kindheit an bis ins hohe Alter zu fördern bedeutet, Lebenswelten für Bewegung zu öffnen. Mit wem tun Sie sich zusammen, um gemeinsam Bewegung in ein Setting zu bringen?

## Bewegung - Ernährung - Stressbalance im Zusammenhang sehen

Bewegung ist ein Aspekt der Gesundheitsförderung. Neben Bewegung wirken sich auch eine gesunde Ernährung und Stressbewältigung positiv auf die Gesundheit aus. Welche Wirkungszusammenhänge können Sie in Ihrem Konzept erkennen?

## Qualität ist machbar!

Mit der Entwicklung zielgruppen- und lebensweltorientierter Konzepte werden zentrale Kriterien der Gesundheitsförderung berücksichtigt. Partizipation, Empowerment und Chancengleichheit sind darin zentrale Elemente. Das Qualitätssystem „quint-essenz“ der Gesundheitsförderung Schweiz stellt zu diesen und anderen Kriterien zahlreiche Informationen und praxiserprobte Instrumente zur systematischen Planung und Reflexion von Projekten online zur Verfügung.

## quint-essenz in Deutschland

Damit Qualität machbar ist, fördert das Bundesministerium für Gesundheit die fachliche Beratung von Projekten der Gesundheitsförderung. „quint-essenz in Deutschland“ berät und unterstützt gezielt die Planung und Reflektion von Projekten in den Bereichen Bewegungsförderung, Gesunde Ernährung und Stressbalance. Wenden Sie sich an: „quint-essenz in Deutschland“, Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.

# quint-essenz

[www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch)