



INFORMATIONSVORLAGE

Federführung:
FB Sport und Gesundheit

VORL.NR. 128/17

Sachbearbeitung:
Schmidt, Christin
Datum:
15.03.2017

Betreff: 5-Esslinger-Station zur Bewegungsförderung und Sturzprophylaxe
Bezug SEK: MP 10 - Sport und Gesundheit, MP 8 - Zusammenleben von Nationen und Generationen

**Bezug:
Anlagen:**

Mitteilung:

Der Außenbereich des Seniorenbüros in der Stuttgarter Straße 12 bietet sich als idealer Treffpunkt für die Besucherinnen und Besucher der Begegnungsstätte aber auch für die Bürgerinnen und Bürger sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Ludwigsburg an. Die dort vom Fachbereiche Sport und Gesundheit in Abstimmung mit dem Fachbereich Bürgerschaftliches Engagement und Soziales neu geschaffene „5 Esslinger Station“ bietet die Möglichkeit, zwanglos und niederschwellig etwas für die Gesundheit zu tun. Die 5 Esslinger Station steht allen Menschen in Ludwigsburg zur freien Nutzung zur Verfügung und soll darüber hinaus in die städtischen (Bewegungs-)Angebote eingebunden werden.

Das Bewegungsprogramm „Die fünf Esslinger“ wurde durch Dr. Martin Runge, der jahrelang als Facharzt am geriatrischen Zentrum in Esslingen a.N. tätig war, entwickelt. Das Bewegungsprogramm ist für Menschen jeden Alters geeignet und bietet besonders in der 2. Lebenshälfte die Möglichkeit, den Körper mit einfachen Übungen zu fordern, ohne ihn zu überfordern. Die fünf Übungen des Bewegungsprogramms zielen auf den Aufbau und Erhalt der Kraft, Ausdauer, Balance, Geschicklichkeit, Körperwahrnehmung und Feinmotorik ab und tragen letztendlich auch zur Sturzprophylaxe bei.

Alle Übungen lassen sich problemlos bis ins hohe Alter ausführen und können auch von Menschen mit Demenz umgesetzt werden. Die Bewegungsabläufe der 5-Esslinger werden auf Tafeln, die an der 5-Esslinger-Station angebracht sind beschrieben, wodurch eine eigenständige Ausübung ermöglicht wird. Die Übungen können darüber hinaus auch regelmäßig in der eigenen Häuslichkeit durchgeführt werden.

Mit der Neuausrichtung des Seniorenbüros wird darauf abgezielt, so lange wie möglich eine hohe Lebensqualität der Menschen zu erhalten. Alle Angebote fördern in unterschiedlichen Bereichen die Eigenständigkeit. Sie unterstützen den Wunsch der älteren Menschen, lange fit und mobil zu bleiben, um in der eigenen Häuslichkeit leben zu können. Die Besucherinnen und Besucher der Begegnungsstätte sollen dazu angeregt werden, einzelne Übungen auch zuhause zu machen.

Der Fachbereich Sport und Gesundheit möchte mit der Einrichtung der 5-Esslinger-Station einen zusätzlichen Beitrag zur Förderung regelmäßiger Bewegungsaktivitäten in der Gemeinschaft leisten. Dazu sollen Übungsleiterinnen und Übungsleiter als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gewonnen werden, welche die 5-Esslinger-Übungen in bestehende und neue Bewegungsangebote integrieren. Die Angebote können sowohl vereinsgebunden, als auch vereinsungebunden sein und sollen zur Bewegungsförderung in den Stadtteilen und Bezirken in Ludwigsburg beitragen.

Durch einen Fachvortrag im April 2017 sollen Informationen zur Umsetzung und zu den Einbindungsmöglichkeiten der 5-Esslinger-Übungen in die Bewegungsangebote von Ehrenamtlichen sowie für Übungsleiterinnen und Übungsleiter vermittelt werden. Damit lassen sich die Übungselemente der 5 Esslinger vielseitig in die bestehenden und geplanten Bewegungsangebote des Seniorenbüros und des Fachbereichs Sport und Gesundheit einbauen.

Für die Errichtung der 5-Esslinger-Station wurde die Firma Roger Mauser Stahl und Metallbau GmbH beauftragt, da diese die einzige im Umkreis von Ludwigsburg ist, die die 5-Esslinger-Station baut. Durch die Firma Mauser wurden bereits mehrere Anlagen in anderen Kommunen (z.B. in Esslingen, Remseck, Affalterbach) eingerichtet.

Die Gesamtabwicklung der Baumaßnahmen wird durch den Fachbereich Grünflächen und Ökologie (FB 67/4) betreut.

Für die Einrichtung einer „Green Gym Anlage“ (Outdoor-Fitness-Anlage) waren im Haushaltsjahr 2016 entsprechende Mittel eingeplant.

Unterschriften:

Raphael Dahler

Volker Henning

Finanzielle Auswirkungen?				
<input checked="" type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein	Gesamtkosten Maßnahme/Projekt:		39.714,97 EUR
Ebene: Haushaltsplan				
Teilhaushalt		Produktgruppe		
ErgHH: Ertrags-/Aufwandsart				
FinHH: Ein-/Auszahlungsart		2220000		
Investitionsmaßnahmen				
Deckung		<input checked="" type="checkbox"/> Ja		
		<input type="checkbox"/> Nein, Deckung durch		
Ebene: Kontierung (intern)				
Konsumtiv			Investiv	
Kostenstelle	Kostenart	Auftrag	Sachkonto	Auftrag
			2220000	742410000016

Verteiler: D I, D II, D III, 17, 67, Ref. 05