

## **Feedback der aktuell bereits tätigen Übungsbegleiter/innen:**

Insgesamt haben alle Übungsbegleiter/innen, bei denen ein Treff initiiert werden konnte, positive Erfahrungen gemacht und auch die Teilnehmer der Bewegungstreffs sind sehr zufrieden.

### Obermeitingen (jeden Freitag um 09.30 Uhr am Spielplatz beim Feststadel)

- ▶ 2 Übungsbegleiterinnen
- ▶ Der Treff startete mit 6 Personen, jetzt sind es 10
- ▶ Die älteste Teilnehmerin ist über 90 und kommt mit Rollator
- ▶ Für die fitteren Teilnehmer besteht die Möglichkeit, nach der halben Stunde noch zu walken
- ▶ Am Schluss der 30 Min. erzählt der Teilnehmer immer als Abschluss einen Witz

### Waldheimplatz Landsberg (jeden Dienstag um 09.30 Uhr am Waldheimplatz)

- ▶ 2 Übungsbegleiterinnen
- ▶ Der Treff startete beim ersten Mal mit 25 Leuten, aktuell kommen ca. 15-20 Leute
- ▶ Es bilden sich meist nach der halben Stunde kleine Grüppchen, die sich unterhalten
- ▶ Teilweise sind auch sportlich aktive Teilnehmer dabei (eine macht z.B. aktiv Qui Gong), die dann neue Ideen für Übungen einbringen

### Windach (jeden Mittwoch um 10.00 Uhr im Schlosspark)

- ▶ 2 Übungsbegleiter
- ▶ Werbung im örtlichen Dorfblatt, jedoch ist der Zulauf so groß, dass die Übungsbegleiter gar keine zusätzliche Werbung mehr machen müssen
- ▶ Aktuell sind es 15-20 Personen zwischen 60 und 90 Jahren, die mitmachen
- ▶ Aus der Diagrama-Einrichtung nehmen regelmäßig ca. 4 Personen teil, sie kommen mit Rollator. Einer der beiden Übungsbegleiter nimmt sich dann diesen speziell an und unterstützt sie.
- ▶ Nach der halben Stunde stehen die Leute noch zusammen und unterhalten sich.
- ▶ Der Treff ist mittlerweile ein Selbstläufer geworden, z.B. waren einmal beide Übungsbegleiter verhindert, was sie den Teilnehmern auch kommuniziert hatten. Dennoch kamen diese zur vereinbarten Zeit und machten die ihnen in den vorherigen Treffs gezeigten Übungen dann einfach alleine.
- ▶ Die Uttinger Übungsbegleiter kommen regelmäßig nach Windach zum „Schnuppern“.
- ▶ Beim nächsten Treff bringen die Teilnehmer Glühwein mit

### Penzing-Oberbergen (jeden Mittwoch um 09.00 Uhr auf der Wiese neben dem Spielplatz)

- ▶ 2 Übungsbegleiterinnen
- ▶ Der Treff läuft seit Anfang Oktober bei jedem Wetter. Bei Regen wird mit Schirm geübt.
- ▶ Im Schnitt nehmen 10 Leute daran teil, eine Frau kommt mit Rollator. Man sieht bei ihr bereits die Fortschritte, die sie durch die Bewegungsübungen gemacht hat.
- ▶ In der Nähe stehende Bäume oder Bänke werden in die Übungen mit einbezogen (man kann sich z.B. dagegen lehnen).
- ▶ Das Repertoire der Übungen ist jedes Mal ein anderes, abgestimmt je nach Teilnehmer und deren Bedarf / Möglichkeiten.

- ▶ Einige gehen anschließend nach Ende der halben Stunde zusammen frühstücken.

### Utting (jeden Montag um 10.00 Uhr im Summerpark)

Dort gibt es zwei Treffs, einer im Summerpark und einer beim Elisabeth-Heim.

#### Summerpark:

- ▶ 2 Übungsbegleiter/innen
- ▶ Im Schnitt kommen 8 bis 10 Leute. Sie dürfen sich auch einbringen mit Übungsideen, da viele von ihnen fit sind und zum Teil beim Sportverein aktiv sind.
- ▶ Manchmal bringt auch jemand einen CD-Player mit, dann wird mit Musik geübt.
- ▶ Als Gymnastikutensilien eignen sich v.a. Alltagsgegenstände, wie z.B. ein Schal, oder ein zerknülltes Papier, das man als Ball werfen kann usw.

#### Dießen:

- ▶ Es wurde versucht, einen Bewegungstreff in einer Seniorenwohnanlage des Landkreises zu starten. Dies scheiterte an den Rahmenbedingungen (Zugang nur für Mieter/innen der Wohnanlage, Durchführung nur im Gebäude, daher kein offener Bewegungstreff; Gartennutzung sowie Nutzung des Gemeinschaftsraums werden nicht genehmigt).
- ▶ Aktuell laufen Gespräche mit der AWO, ggf. können die zugehörigen Freiflächen genutzt werden, ebenso steht eine Teilüberdachung zur Verfügung.