

REFERAT FÜR CHANCENGLEICHHEIT,  
TEILHABE UND GESUNDHEIT

# Werkstattbericht - Gesunde Kommune in der Praxis

#02 - Bewegte Apotheke Bernhausen



FILDERSTADT

*Eine Stadt.  
Viele Möglichkeiten.*



**D**ie Werkstattberichte „Gesunde Kommune in der Praxis“ dokumentieren und illustrieren die vielfältigen Maßnahmen, die auf der Grundlage der Strategie „Gesunde Kommune“ in Bonlanden und in anderen Stadtteilen seit 2021 entstanden sind. Im Mittelpunkt steht Gesundheitsförderung in und mit der Kommune. Sie stärkt Lebensqualität und Zusammenhalt. Das nützt vielen und geht alle an.

Wir laden SIE als Leser\*innen ein, sich inspirieren und anregen zu lassen!

## „Bewegte Apotheke“ ein Angebot für Gesundheitsförderung & Gesundheitskom- petenz in Bernhausen

### „Bewegte Apotheke“ – was sich zu wissen lohnt

Wussten Sie, dass regelmäßige Bewegung im Alter nicht nur die körperliche Gesundheit steigert, sondern auch

die Lebensqualität? Studien zeigen, dass körperliche Aktivität chronischen Krankheiten vorbeugt, die Mobilität erhält und sogar den Alterungsprozess auf zellulärer Ebene verlangsamen kann und somit das Sterberisiko senkt. Doch viele ältere Menschen bewegen sich zu wenig – warum? Oft fehlen wohnortnahe, barrierefreie Angebote oder soziale Anreize. Erfolgreiche Programme wie das Lübecker Modell „Bewegungswelten“ oder „Aktiv, gesund und fit mit DLRG 50 plus“ zeigen, dass niedrigschwellige, gemeinschaftliche Bewegungsangebote einen echten Unterschied machen.

Die Lösung? Bewegungsförderung muss in den Alltag integriert werden – durch leicht zugängliche Sport- und Begegnungsangebote, digitale Möglichkeiten und gezielte Motivation. Denn wer in Bewegung bleibt, ist länger gesund, selbstständig und sozial eingebunden!

Hier setzt das Projekt „**Bewegte Apotheke**“ an. Ein Gesundheitsprojekt in Baden- Württemberg, das insbesondere ältere Menschen zu regelmäßiger Bewegung anregen soll. Dabei starten wöchentliche Spazier-





gänge mit aktivierenden Übungen an ausgewählten Apotheken und werden ergänzt um aktive Übungen. Dieses niedrighschwellige Angebot fördert die körperliche Aktivität und stärkt die soziale Vernetzung der Teilnehmenden.

Seit Juli 2023 gibt es dieses kostenlose Angebot auch in Filderstadt-Bernhausen bei der Fleinsbach Apotheke. Jeden Donnerstag um 10 Uhr treffen sich Ältere und Junggebliebene zu einem einstündigen Spaziergang, der an der Apotheke beginnt und auch dort endet. Das Besondere in Bernhausen: Bewegung, die körperlich fordert, zum Lernen anregt, Kontakte leicht macht und Gesundheitskompetenz fördert. In jeder Einheit bauen zwei ausgebildete Übungsleiter\*innen Koordinations-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen ein.


Im Anschluss gibt es kostenfreie Erfrischungsgetränke. 14-tägige Kurzvorträge zu Gesundheitsthemen

durch die Apotheke machen das Bewegungsangebot zu einem Erlebnis für den ganzen Menschen!

Beworben wird die „**Bewegte Apotheke**“ über das wöchentliche Amtsblatt, auf Websites, mit Flyern und Plakaten im regionalen Einzelhandel, in den Bürgerämtern und bei Vereinen. Durch die persönliche Ansprache in der Apotheke werden auch Nutzer\*innen erreicht, die wenig Bezug haben zu organisierten Bewegungsangeboten. Vertrauen kann entscheidend sein, wenn es um den Einstieg in neuartige Aktivitäten oder in ein fremdartiges Gruppenangebot geht.

Die „**Bewegte Apotheke**“ in Bernhausen ist ein Kooperationsprojekt der Sportgemeinschaft Filderstadt e.V. (SpoGe), des TSV Bernhausen, der Fleinsbach Apotheke sowie dem Referat für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit der Stadtverwaltung.





# „Bewegte Apotheke“ – ein Meilenstein kommunaler Gesundheitsförderung in Baden-Württemberg

**Qualitätsmerkmale:  
niedrigschwellig, fachlich fundiert,  
strategisch ausgerichtet**

Das Projekt **„Bewegte Apotheke“** ist eine Initiative zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen durch gemeinschaftliche Bewegung. Es wurde 2018 von der Arbeitsgruppe "Gesund älter werden" der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landkreis Karlsruhe in Kooperation mit der AOK Mittlerer Oberrhein ins Leben gerufen. Seither hat sich die Idee verbreitet. „Bewegte Apotheke“ in Baden-Württemberg basiert auf der Kooperation verschiedener Akteur\*innen. Oftmals geht das Projekt von kommunalen Gesundheitskonferenzen aus, die für Initiierung und Organisation sorgen. Apotheken wirken als Treffpunkte und unterstützen die Teilnehmergebung. Sportvereine stellen qualifizierte Übungsleiter\*innen für Bewegungskompetenz im Alter.

„Bewegte Apotheke“ ist ein gutes Beispiel für erfolgreiche intersektorale Zusammenarbeit zwischen dem Gesundheitssektor und der lokalen Bewohnerschaft, um die Gesundheit

und das Wohlbefinden der älteren Bevölkerung zu fördern. Ansässige Apotheken und Vereine tragen Gesundheitsförderung direkt in die Gemeinden. Mit dem niedrigschwelligen, quartiersnahen Bewegungsangebot wird sichtbar und erlebbar, was "Gesunde Kommune" ausmachen kann. Andere Standorte verbinden die „Bewegte Apotheke“ mit weiteren Maßnahmen zur Gesundheitsförderung wie etwa dem "Rezept für Bewegung". Es stehen verschiedene Fördermöglichkeiten zur Verfügung, um solche Projekte zu unterstützen. Abhängig von lokalen Ressourcen entwickeln sich ortsbezogen unterschiedliche Durchführungsvarianten.

## **Wie „Bewegte Apotheke“ in Filderstadt Fuß fasste**

„Bewegte Apotheke“ in Filderstadt-Bernhausen geht zurück auf die Initiative eines überzeugten Übungsleiters aus dem Bereich Gesundheitssport des TSV Bernhausen, der das Konzept bei einer Schulung kennenlernte. Er stellte die Idee sowohl im eigenen Verein als auch in der SpoGe e.V. vor. Über diese Schnittstellen erreichte die Idee die Verwaltung und wurde von Herrn Oberbürgermeister Traub persönlich aufgegriffen. Hier zeigt sich, wie bedeutsam das Zusammenspiel aktiver Bürger\*innen mit besonderen Talenten und Erfahrungen, organisierter Vereine und einer „hörenden Verwaltung“ ist. Neue Projekte brauchen Mentor\*innen, die Zugang





zu relevanten Interessensstrukturen und Entscheider\*innen haben. Best practice, gut vermittelt und strukturiert, erleichtert den Wissenstransfer. Filderstadt mit seiner aktiven Bürgerschaft, engagierten Stakeholdern in und außerhalb von Vereinen und einer in Teilen bürgernahen Verwaltung erwies sich als bestens vorbereitet für ein solches Projekt.

## Was „Bewegte Apotheke“ in Bernhausen auszeichnet

**Kommunal verankert:** „Bewegte Apotheke“ ist keine Einzelmaßnahme, sondern kommunal gut eingebettet. Die Initiative startete in Bernhausen zu einem Zeitpunkt, als Oberbürgermeister und Gemeinderat Gesundheit als Standortfaktor auf die Agenda setzten. Mit der Strategie „Gesunde Kommune“ sollte Gesundheitsförderung stadtteilbezogen, kooperativ und bürgernah angegangen werden. Die Kommune leistet darin Vermittlung,

Koordination und unterstützt Gesundheitsakteur\*innen bei Aufbau sowie Qualitätssicherung.

Im Referat für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit existierte bereits eine kompetente Struktur in der Stadtverwaltung, die über praktische Erfahrung und Konzepte zur Verknüpfung von Gesundheitsförderung und Quartiersarbeit verfügte. Damit lagen beste Rahmenbedingungen für die praktische Unterstützung durch die Kommunalverwaltung vor.

**Lokaler Reichtum an Engagement:** Ein entscheidender Motor für Aufbau, praktische Umsetzung und unverkennbarem Profil ist seither das gewachsene Team der vier Übungsleiter\*innen. Sie teilen sich die Termine und bringen je eigene Kompetenzen und berufliche Erfahrungen ein; von Physiotherapie bis Kampfsporterfahrung; von Leistungssport oder Berufsschulerfahrung bis zu langjährigem Vereinsvorsitz. Das besondere Potenzial dieser bürgergestützten Aktivität: ein Ort, an dem lokaler Reichtum und örtliche Talente für das Gemeinwohl Wirkung entfalten!



Mit der Inhaberin der Apotheke in Bernhausen schloss sich eine Persönlichkeit dem Projekt an, die dem Vorhaben seither eine ganz besondere Note verleiht: beste Gastfreundschaft mit kleinen Erfrischungen, vor allem aber mit kurzen, anregenden Gesundheitsvorträgen. Themen sind u. a. Grippe, sinnvolle Einnahme von Vitamin D, elektronisches Rezept und Hitzeschutz. So wächst Gesundheitskompetenz ganz praktisch im Alltag.

### **Verlässliche Strukturen und**

**Ressourcen:** Die Aktivität ist heute eingeführt und funktioniert durch klare Strukturen: feste, verlässliche und transparente Verabredungen, einen anerkannten öffentlichen Ort und vertrauensvolle und kompetente Übungsleiter\*innen. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Das Referat übernimmt Werbung und Koordinationsaufgaben. Die Teilnehmerzahl liegt stabil

bei ca. 25 Personen, mehrheitlich in der Altersgruppe 70+. Entscheidend ist die Eigenverantwortung aller Beteiligten. Das Engagement von Apothekerin und Übungsleiter\*innen prägt die besondere Atmosphäre und fördert den Zusammenhalt. Das beweisen die höchst stabilen Teilnehmerzahlen. Die Stadt übernimmt bisher die Finanzierung der Auslagen. Sie bestehen im Wesentlichen aus den Aufwendungen für Öffentlichkeitsarbeit, der Aufwandsentschädigung für Übungsleiter\*innen und der eingesetzten Koordinationszeit der städtischen Mitarbeitenden.

Diese stützen sich in ihrem Auftrag auf bewährte Arbeitsprinzipien aus der Quartiersarbeit und den Kriterien für gute Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung.





- 1. Vor Ort und konzentriert auf den lokalen Reichtum**  
Stützen auf die lokalen Ressourcen. Das bietet Möglichkeiten, aber auch Grenzen.

---

- 2. Im Schulterschluss mit denjenigen, die wollen**  
Umsetzung in tragfähigen Kooperationen.

---

- 3. Nichts für die Bürgerschaft ohne die Bürgerschaft**  
In Kontakt mit der Bürgerschaft, mit Beteiligung und im öffentlichen Raum.

---

- 4. Gemeinsam gestalten zählt**  
Ko-produktives Arbeiten.

---

- 5. Handfest und greifbar**  
erlebnis- und handlungsorientiert Handeln - erkunden, experimentieren, reflektieren.

---

- 6. Brücken machen den Unterschied ...**  
Schnittstellenarbeit mit Vereinen, mit professionellen Gesundheitsakteur\*innen, mit Bürger\*innen.

---

- 7. Synergie und Teilhabe – die Zauberworte**  
Kontinuierlich für politische und fachliche Einbettung sorgen.  
Erschließung von Ressourcen aus dem Quartier, aus der Stadt, überregional und aus der Wissenschaft.

Abb.: Arbeitsprinzipien der Stadtteilkoordination





## Was die „Bewegte Apotheke“ schafft

Das Setting, das im Laufe von ein- und einhalb Jahren in Bernhausen gewachsen ist, erstaunt und überzeugt: konstant hohe Teilnehmerquote, gutes Feedback des Übungsleiterteams, Dabei-bleiben des Teams. Es bilden sich neue Freundschaften und Bekanntschaften unter den Teilnehmenden. Sie profitieren nicht nur körperlich, sondern auch sozial. Das entspricht dem, was auch die Evaluation in drei Gemeinden des Landkreises Karlsruhe gezeigt hat.

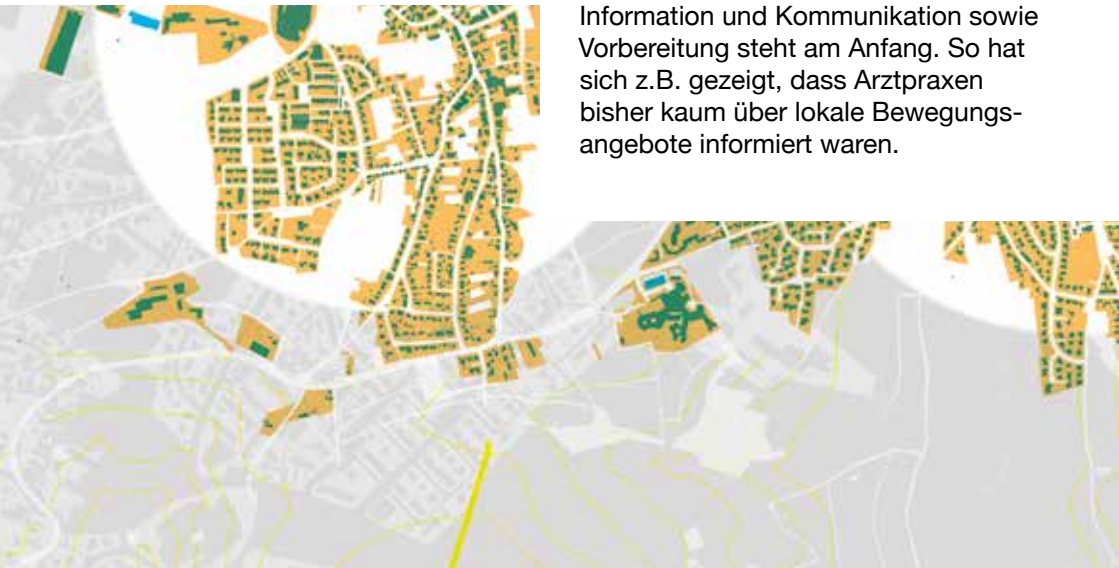
Viele Teilnehmende gaben an, sich nach längerer Zeit wieder mehr zu bewegen und schätzten besonders die Kombination aus körperlicher Aktivität und Geselligkeit.

## Erfolgsfaktoren und Herausforderungen

**Eine solche Aktivität und die damit verbundene Zusammenarbeit muss man wollen!** Engagement und Kooperation bilden die „Währung“ des Projekts, beim Einstieg, im Aufbau, bei der Verstetigung. Die „**Bewegte Apotheke**“ in Bernhausen zeigt sich heute selbstgesteuert, ist aber auch weiterhin kein Selbstläufer. Sie bewegt sich auf Neuland.

### **Sorgfältiges „Einfädeln“ zahlt sich aus: kommunale Vermittlung und Koordination im Hintergrund!**

Strukturen entstehen vorwiegend durch die Zuständigen der Stadtverwaltung. Informationen zwischen Vereinen, Stadtverwaltung, Gesundheitsakteur\*innen sowie Bürgerschaft können sich erst auf vereinzelte verlässliche Kanäle oder Plattformen stützen. Intersektorale Information und Kommunikation sowie Vorbereitung steht am Anfang. So hat sich z.B. gezeigt, dass Arztpraxen bisher kaum über lokale Bewegungsangebote informiert waren.



**Ein niedrighschwelliges Profil, das zu Gestaltung einlädt für die Machernden:** Die „Bewegte Apotheke“ verlangt Aufbauarbeit. Das gilt für die beteiligten Übungsleitungen als auch für Verantwortliche in der Apotheke. Übungsleiter\*innen mit Leidenschaft für das Konzept, gutem Gespür und Kommunikationsfähigkeit für die Altersgruppe der Nutzenden passen gut zu diesem Profil und bringen eigene Vorstellungen und innovative Ideen mit. Macher\*innen brauchen Raum für eigene Akzente. Die Veranstaltungen sollten zudem für die Zielgruppe leicht zugänglich sein, ohne hohe Hürden oder Kosten.

**Kooperation mit Sportvereinen:** Die Zusammenarbeit mit qualifizierten Übungsleitenden gewährleistet die fachliche Qualität der Bewegungsangebote. Allerdings müssen diese gefunden und zum Teil vorbereitet werden. Die Suche nach geeigneten

Übungsleiter\*innen für eine Aktivität an einem Wochentag, mit einem gerontologischen Schwerpunkt hat sich als größere Herausforderung beim Einstieg herausgestellt. Mit Unterstützung haben Vereine diese Anforderung geschafft.

**Kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit und systematische Kommunikation:** Eine effektive Kommunikation ist notwendig, um die Zielgruppe zu erreichen und zur Teilnahme zu motivieren. In Filderstadt leistet die neue städtische Informationsplattform [www.gut-versorgt-in-Filderstadt.de](http://www.gut-versorgt-in-Filderstadt.de) einen wichtigen Beitrag. Auch die Selbststeuerung in der Initiative profitiert von regelmäßigen Feedback- und Auswertungsrunden. Die neutrale Rolle der städtischen Koordination erleichtert dieses Vorgehen.





Und das sagen  
Übungsleiter\*innen:

»Ich sehe deutlich, dass sich die  
Fitness einiger verbessert hat.«

»Eine Frau liebte bisher mit  
Stock und nun ohne, das  
finde ich toll.«

»Es macht so viel Spaß.«

»Ich habe meine Frau heute  
mal wieder zuschauen las-  
sen, ob ich das ordentlich  
mache.«

»Ich kann gerne auch an  
Feiertagen die Bewegte Apo-  
theke machen, da ist mir und  
einigen anderen sicher auch  
langweilig.«

# Orientierungspunkte bei Konzeption und Umsetzung



Stadtverwaltung Filderstadt  
Referat für Chancengleichheit,  
Teilhabe und Gesundheit

Referatsleitung  
Dr. Susanne Omran  
chancengleichheit@filderstadt.de

## Info und Kontakt

### Gesunde Kommune

Gesundheitslotsin  
Jasmin Fritz  
Telefon: 0711 7003-2560  
jfritz@filderstadt.de



# FILDERSTADT

*Eine Stadt.  
Viele Möglichkeiten.*

### Unsere Kooperationspartner\*innen:



Fleinsbach Apotheke  
Alexandra Scollo  
www.fleinsbach-apotheke.de  
Telefon: 0711 | 70 21 11  
info@fleinsbach-apotheke.de



Sportgemeinschaft Filderstadt e.V.  
Oliver Munz  
www.spoge.de  
Telefon: 0711 | 70 67 71  
info@spoge.de



TSV Bernhausen  
Norbert Leven  
www.tsv-bernhhausen.de  
Telefon: 0711 / 70 35 96  
geschaeftsstelle@tsv-bernhhausen.de

