



Gemeinsame PRESSEMITTEILUNG

Bewegung im Tandem: BeTaSen bringt Schwung in den Alltag Chemnitzer Seniorinnen und Senioren

Chemnitz, Dresden [02.10.2025]:

Das Projekt „BeTaSen - Bewegungs-Tandems in den Lebenswelten Chemnitzer Seniorinnen und Senioren: ein Beitrag zur kommunalen Gesundheitsförderung“, welches von der TU Chemnitz gemeinsam mit dem Amt für Gesundheit und Prävention der Stadt Chemnitz realisiert wurde, hatte das Ziel, einen aktiven und gesundheitsförderlichen Lebensstil bei älteren sozial benachteiligten Einwohner:innen in Chemnitz nachhaltig zu fördern. Das Projekt wurde von Oktober 2021 bis September 2025 vom GKV-Bündnis für Gesundheit gefördert.

Bewegung als Schlüssel für mehr Lebensqualität

Die demografischen Entwicklungen sind im Freistaat Sachsen besonders spürbar, da dieser zu den ältesten Regionen Deutschlands zählt. Mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit für chronische körperliche Erkrankungen, psychische Belastungen, soziale Einsamkeit und Pflegebedürftigkeit zu. Regelmäßige Bewegung ist eine nachgewiesene wirksame gesundheitsförderliche Maßnahme, um im Alter fit zu bleiben. Bewegung lindert körperliche Beschwerden, fördert das seelische Wohlbefinden und hält auch den Kopf „in Schwung“. Dennoch weisen 82 % der 60- bis 69-Jährigen und 86 % der über 70-Jährigen in Deutschland einen inaktiven Lebensstil auf, weshalb BeTaSen darauf abzielt, ältere und besonders unterstützungsbedürftige Chemnitzer:innen dabei zu begleiten, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen und so einen gesunden Lebensstil zu fördern.

„Gerade für ältere Menschen, die gesundheitlich und sozial benachteiligt sind, ist es wichtig, Bewegungsangebote direkt vor Ort im Wohnumfeld, ohne große Fahrtwege, anzubieten“, sagt Jenny Müller vom GKV-Bündnis für Gesundheit in Sachsen. „BeTaSen zeigt, wie solche niedrighwelligen und gut erreichbaren Angebote helfen können, die körperliche Fitness zu verbessern und das Wohlbefinden zu stärken. Das sind wichtige Bausteine für ein gesundes und aktives Leben im Alter.“

Pressekontakt:

Jenny Müller
GKV-Bündnis für Gesundheit in Sachsen
Tel.: 0351 87655-30
Jenny.Mueller@vdek.com

c/o Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Glacisstraße 4
01099 Dresden

Dr. Claudia Beutmann
Referatsleiterin Politik und Kommunikation
Tel.: 0351/87655-37
Fax: 0351/87655-43
Claudia.Beutmann@vdek.com

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Landesvertretung Sachsen

Strukturen schaffen, die Bewegung ermöglichen

Das Bewegungsangebot BeTaSen kombinierte Maßnahmen auf Verhaltens- und Verhältnisebene. Wöchentliche Bewegungstandems und monatliche bewegungsbezogene Gruppenstunden im direkten Wohnumfeld (sowohl im Innen- als auch im Außenbereich) der Senior:innen erhöhten die körperliche Belastbarkeit und stärkten die psychische Gesundheit sowie das soziale Wohlbefinden der Teilnehmenden. Für die zunächst wöchentlichen Bewegungstandems wurden ehrenamtliche Mentor:innen gewonnen, die in einer Schulung befähigt wurden, kleine Gruppen von ein bis vier Senior:innen mittels Bewegungsübungen anzuleiten. An den monatlichen bewegungsbezogenen Gruppenstunden nahmen mehrere Bewegungstandems eines Stadtteils gleichzeitig teil (ca. 15 Senior:innen). Innerhalb dieser Bewegungsstunden, die von einer geschulten und lizenzierten Übungsleiterin umgesetzt wurden, wurden praktische Übungen zur Schulung der Kraft, Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit sowie Beweglichkeit mit der Vermittlung von Wissen zur nachhaltigen Aufrechterhaltung von Bewegung kombiniert. Auf struktureller Ebene wurden Netzwerke zwischen für die Zielgruppe relevanten Akteur:innen (u.a. Bürgerplattformen, Wohnungsgenossenschaften) angeregt, Ressourcen aufgebaut und zielgruppenspezifische Routen für Stadtteilspaziergänge entwickelt, um die Bewegungsfreundlichkeit in den Quartieren nachhaltig zu fördern.

Messbare Erfolge durch alltagsnahes Bewegungsangebot

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Evaluation durch die TU Chemnitz weisen auf positive Effekte hin. Die teilnehmenden Senior:innen – insgesamt waren es 105 Teilnehmende in 21 Tandems –, welche im Mittel ca. 80 Jahre alt und teils mehrfach chronisch erkrankt waren, konnten ihre körperliche Gesundheit sowie ihr seelisches und soziales Wohlbefinden über 18 Monate aufrechterhalten. Besonders hervorzuheben sind die statistisch belegten Verbesserungen der Handkraft und des Frailty-Scores (Gebrechlichkeitsgrad). Das spricht dafür, dass die Teilnehmenden im Alltag körperlich fitter und belastbarer wurden. Die Zufriedenheit mit dem Angebot war hoch und rund die Hälfte der Teilnehmenden führte die erlernten Übungen eigenständig weiter. Neben den Senior:innen selbst, profitierten auch ehrenamtliche Mentor:innen, welche die Bewegungstandems in den ersten Interventionsmonaten mit den Senior:innen umsetzten. Durch die im Projekt erstellten Materialien und Schulungen wurden diese befähigt, das Programm eigenständig durchzuführen. Dadurch konnten die Mentor:innen wertvolle Erfahrungen in der Bewegungsförderung von Senior:innen sammeln. Auch die erstellten zielgruppenspezifischen Routen für die Stadtteilspaziergänge, welche größtenteils rollator- und rollstuhlgerechte Wege integrierten und für verschiedenen Belastungsniveaus konzipiert wurden, bieten eine dauerhafte Bewegungsmöglichkeit im Wohnumfeld der Chemnitzer Senior:innen.

Die nachhaltige Wirkung des Projekts zeigt sich in verschiedenen Aspekten. Einige Bewegungsgruppen werden von den Teilnehmenden eigeninitiativ im Quartier weitergeführt. Andere Senior:innen haben sich für eine Teilnahme an Rehabilitationssportangeboten oder andere freie Bewegungsgruppen entschieden und sind weiterhin körperlich aktiv. Zudem berichten Teilnehmende von



CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT
EUROPAS 2025



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Sachsen

neuen sozialen Kontakten und einer gestärkten Teilhabe im Quartier durch die Teilnahme an BeTaSen. Zusätzlich gibt es Bestrebungen einiger geschulter Mentor:innen, selbst eine Bewegungsgruppe im Stadtteil neu zu etablieren. Zentrale Erkenntnisse aus BeTaSen, wie z.B. die Bedeutung einer kontinuierlichen Betreuung der Senior:innen, die Notwendigkeit niederschwelliger Angebote und die direkte Ansprache der Zielgruppe in deren Lebenswelten, sind wertvolle Impulse für die Weiterentwicklung zukünftiger Maßnahmen im Rahmen der kommunalen bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass BeTaSen einen Beitrag zur Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit sowie zum sozialen Miteinander älterer Personen mit individuellen gesundheitlichen Beeinträchtigungen geleistet hat.

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit in Sachsen:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit in Sachsen ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Förderung der Gesundheit und Prävention in sächsischen Kommunen. Es unterstützt Projekte, die auf die Verbesserung der Lebensqualität ausgerichtet sind und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung kommunaler Gesundheitsförderung.

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

