



**big**  
 bewegung als investition  
 in gesundheit

Gesundheitsförderung in der Kommune

# BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit

## Die Idee von BIG

Viele Studien belegen, dass sozial benachteiligte Gruppen nur bedingt gesundheitsfördernde Angebote nutzen. Dies gilt besonders für die Gruppe der Frauen in schwierigen Lebenslagen wie zum Beispiel alleinerziehende oder arbeitslose Frauen sowie Frauen mit Migrationshintergrund.

Im Zentrum des Projekts BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit steht daher die Frage: Wie kann man diejenigen für das Thema Bewegung gewinnen, die hiervon besonders profitieren würden?

Entwickelt wurde BIG als Modellprojekt vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg in Erlangen. Gemeinsam mit der BARMER wird nun ein Konzept für einen deutschlandweiten Transfer des BIG-Ansatzes erprobt.

## Wie funktioniert BIG?

Der BIG-Ansatz wurde gemeinsam mit Frauen in schwierigen Lebenslagen in den Settings Stadtteil, Sportverein und Betrieb entwickelt. So konnten bisher in vielen Städten Bewegungsangebote konzipiert werden, die den spezifischen Bedürfnissen der Frauen entsprechen und daher auch angenommen wurden. Darüber hinaus hatten die beteiligten Frauen eine Multiplikatorinnenfunktion: Sie warben Teilnehmerinnen aus ihrem persönlichen Umfeld und erleichterten so den Zugang dieser Frauen zu den Bewegungsangeboten.

Zu der Konzeption der entsprechenden Bewegungsangebote gehört es auch, die notwendigen strukturellen Voraussetzungen zu schaffen. Einige Beispiele:

- Gibt es wohnortnahe Räumlichkeiten?
- Wie viel darf ein Angebot für Menschen in schwierigen Lebenslagen kosten?
- Was muss bei der Umsetzung von Angeboten nur für Frauen beachtet werden?
- Kann eine Kinderbetreuung angeboten werden?

Diese Beispiele verdeutlichen, dass es nur mit Unterstützung von Politikerinnen und Politikern sowie Hauptamtlichen aus der Verwaltung, den Wohlfahrtsverbänden und den Sportvereinen möglich ist, die entsprechenden Bewegungsangebote umzusetzen. Diese Personenkreise und Institutionen werden daher, genauso wie die Frauen selbst auch, von Anfang an in den einzelnen Städten in die Planung miteingebunden.

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)  
[www.big-projekt.de](http://www.big-projekt.de)

# BARMER

**FAU** FRIEDRICH-ALEXANDER  
 UNIVERSITÄT  
 ERLANGEN-NÜRNBERG

**DSS**  
 Department für  
 Sportwissenschaft  
 und Sport

Bayerisches Staatsministerium für  
 Gesundheit und Pflege

Gesund. Leben. Bayern.

Bundesministerium  
 für Gesundheit

Bundesministerium  
 für Bildung  
 und Forschung

INTEGRATION  
 DURCH SPORT  
 DfSB

in form  
 Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
 und mehr Bewegung

Durch die mehrmonatige Zusammenarbeit der verschiedenen Akteurinnen und Akteure kommt es bei allen Beteiligten zu wichtigen „Empowerment-Effekten“. Im Rahmen von BIG werden insbesondere bei den Frauen weniger vermeintliche Defizite, sondern Interessen und Stärken in den Mittelpunkt gerückt.

## Was bietet BIG?

Im Rahmen von BIG wurden bislang folgende Maßnahmen durchgeführt:

- Kursangebote (z. B. Yoga, Pilates oder Schwimmkurse)
- Bewegungsgelegenheiten (z. B. Frauenbadezeit oder Gesundheitsseminare)
- Ausbildung der Frauen zur Sportassistentin interkulturell und zu Übungsleiterinnen
- Projektbüros in den Stadtteilen
- Kommunale Koordinationsstellen

Grundlage für die Umsetzung in den Städten ist das BIG-Manual, das als Schritt-für-Schritt-Anleitung interessierte Kommunen bei dem Aufbau geeigneter Strukturen und der Aneignung erfolgreicher Methoden unterstützt.

## Bisheriges Ergebnis von BIG

Insgesamt wurden bzw. werden in bundesweit 16 Städten BIG-Projekte durchgeführt. Allein in Erlangen nehmen derzeit über 350 Frauen an insgesamt 30 BIG-Kursen teil. Dazu kommen noch etwa 80 bis 100 Frauen sowie deren Kinder, die die wöchentliche Frauenbadezeit nutzen. Der Anteil der Frauen aus der Zielgruppe unter den Teilnehmerinnen liegt konstant bei 85 bis 90 Prozent. Bundesweit wurden bislang mit dem BIG-Ansatz mindestens 3.000 Frauen erreicht.

## Sie haben Interesse an BIG?

Sprechen Sie uns an.

Oder Sie besuchen unsere Seiten zu BIG im Internet. Auf die Projektseite gelangen Sie über [www.big-projekt.de](http://www.big-projekt.de). Die Internetseite der BARMER zum BIG-Projekt erreichen Sie über [www.barmer.de/g100813](http://www.barmer.de/g100813). Auf den Seiten finden Sie mehr zu dem Projektvorhaben sowie das BIG-Manual.

## Impressum

### Herausgeber

BARMER  
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Department für Sportwissenschaft und Sport  
Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg  
Gebbertstraße 123b, 91058 Erlangen

### Konzeption und Text

BIG-Kompetenzzentrum  
Department für Sportwissenschaft und Sport  
Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg

### Redaktion

#### (verantwortlich i. S. d. PR)

Anna Streber  
BIG-Kompetenzzentrum  
Department für Sportwissenschaft und Sport  
Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg  
E-Mail: [anna.streber@fau.de](mailto:anna.streber@fau.de)

Daniela Beerens  
BARMER  
Produktentwicklung, Versorgungsmanagement, Prävention  
Team Prävention und Gesundheitsinformation  
E-Mail: [daniela.beerens@barmer.de](mailto:daniela.beerens@barmer.de)

### Abbildung

Department für Sportwissenschaft und Sport  
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

### Druck

BARMER Dienstleistungszentrum, Team Print  
Lichtscheider Straße 89, 42285 Wuppertal

Stand: Januar 2018

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

© BARMER und Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg 2018.  
Alle Rechte vorbehalten.