



GesundeKommune

KREIS PADERBORN

Jahresbericht 2025

GesundeKommune ist ein gemeinsames Projekt von:



KreisSportBund
Paderborn e.V. ● ● ● ●
Gemeinsam sind wir stärker!



Die Techniker

INHALTSVERZEICHNIS

1	ZUSAMMENFASSUNG	1
2	ARBEITSGRUPPE „GESUNDE KOMMUNE“	1
2.1	PERSONALENTWICKLUNG	1
2.2	ARBEIT DES KERNTEAMS.....	2
3	ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	2
3.1	INFOBRIEF.....	2
3.2	PRESSEARBEIT.....	2
3.3	NUTZUNG DER PLATTFORM „CROSSIETY“	2
3.4	VERANSTALTUNGSKALENDER.....	3
3.5	BEITRAG EDITIONSBAND „NACHHALTIGE REGIONALGESUNDHEIT IN OSTWESTFALEN-LIPPE“	3
4	VERNETZUNG, ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATION	3
4.1	ZUSAMMENARBEIT INNERHALB DES KSB PADERBORN	3
4.2	ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATIONEN AUSSERHALB DER EIGENEN ORGANISATION.....	3
4.3	ÜBERREGIONALER AUSTAUSCH.....	4
4.4	ARBEITSGRUPPE GESUNDE KOMMUNE	5
4.5	KOMMUNALE GESUNDHEITSKONFERENZ	6
4.6	FÖRDERUNG VON MIKROPROJEKTEN – TK-VERFÜGUNGSFONDS	6
5	AKTIVITÄTEN AUF KREISEBENE	7
5.1	SCHULUNG KINDERGESUNDHEIT	7
5.2	VON SWING BIS POP – TANZ IM DEELENHAUS	8
5.3	KATHO-FORUM „GESUNDE KOMMUNE“ – SELBSTREGULATION IN VERSCHIEDENEN LEBENSPHASEN	8
5.4	WORKSHOP „KLARHEIT & LEICHTIGKEIT IM ALLTAG – MENTALE GESUNDHEIT“	10
6	AKTIVITÄTEN AUF EBENE DER STÄDTE UND GEMEINDEN	11
6.1	DELBRÜCK	11
6.2	BAD LIPPSPRINGE	13
6.3	BAD WÜNNENBERG.....	16
6.4	BORCHEN.....	20
6.5	SALZKOTTEN.....	27
6.6	BÜREN	30
7	EVALUATION	33
8	PROJEKTVERLÄNGERUNG	35

9	AUSBLICK JAHRESPLANUNG 2026.....	37
9.1	DELBRÜCK	39
9.2	BAD LIPPSRINGE	39
9.3	BORCHEN	39
9.4	BAD WÜNNENBERG.....	39

1 ZUSAMMENFASSUNG

Das Jahr 2025 war geprägt von vielen Meilensteinen, Höhepunkten und dem Abschluss der ersten Projektphase.

Das Projektteam stellte die Projektarbeit auf dem Gesundheitsförderungskongress „Armut und Gesundheit“ in Berlin vor. Darüber hinaus wurde die Forumsveranstaltung als katho-Forum „Gesunde Kommune“ verstetigt und wird federführend durch die katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen (katho NRW, Standort Paderborn) fortgeführt.

Die Techniker Krankenkasse (TK) stellt dem Kreis Paderborn für zwei Jahre einen Verfügungsfonds zur Förderung von Mikroprojekten zur Gesundheitsförderung zur Verfügung. Die geförderten Projekte sollen niedrigschwellige, nachhaltige Angebote schaffen und den Zugang zu gesundheitsfördernden Strukturen im Kreis Paderborn erleichtern.

Die Erkenntnisse der im vergangenen Jahr durchgeführten Evaluation wurden im Kreistag vorgestellt und trugen maßgeblich dazu bei, dass ein entscheidender Meilenstein für das Projekt „Gesunde Kommune“ erreicht wurde: Das Projekt „Gesunde Kommune“ wird für weitere vier Jahre von der TK gefördert. Der Fokus der Projektarbeit wird erweitert und zukünftig werden alle Zielgruppen in den Blick genommen.

Ein Highlight in der Projektarbeit stellt die Planung und Umsetzung des Gesundheitspasses für die Zielgruppe ab 55 in Borchlen dar. Die Borchener Bürger*innen hatten in einem Aktionszeitraum von 6 Wochen die Möglichkeit, bei verschiedenen Vereinsangeboten, Gesundheitsimpulsen, Gemeinschaftsaktionen oder Beratungen Punkte zu sammeln und das Bewusstsein für einen aktiven und gesunden Lebensstil durch Bewegung, Bildung und Begegnung anzuregen.

2 ARBEITSGRUPPE „GESUNDE KOMMUNE“

2.1 PERSONALENTWICKLUNG

Im Jahr 2025 ergaben sich einige Veränderungen innerhalb der Personalstruktur des Projektes. Zum 31. Januar 2025 beendete Lena Böhm ihre Tätigkeit im Projekt, in dem sie mit 20 Wochenstunden für die Zielgruppe 0-6 zuständig war. Zu dem Zeitpunkt war die Fortschreibung des Projekts noch keine Option, weshalb zunächst die Stelle nicht nachbesetzt wurde. Hinsichtlich des Kernteams gab es eine weitere Veränderung. Lina Pühs, Projektkoordinatorin im Gesundheitsamt des Kreises Paderborn, ging zum 01. Mai 2025 in Mutterschutz und in anschließende Elternzeit. Im April übernahm Melike Gün die Elternzeitvertretung für Lina Pühs und somit die Leitung des Projektes beim Kreis Paderborn.

Die folgende Tabelle stellt die aktuellen Aufgabenbereiche sowie die Wochenstundenanzahl der Projektmitarbeiterinnen zum 31. Dezember 2025 dar:

Projektmitarbeiterin	Wochenstundenanzahl
Carina Moss	35 Stunden
Lisa Frintrup	16 Stunden

2.2 ARBEIT DES KERNTREAMS

In diesem Jahr fanden insgesamt fünf Arbeitstreffen in Paderborn statt. Im Rahmen der Sitzungen tauschten sich die Beteiligten des Kreises, des KreisSportBunds Paderborn e.V. (KSB Paderborn) sowie der TK sowohl auf organisatorischer als auch auf fachlicher Ebene über den aktuellen Stand des Projektes und den weiteren Verlauf aus. Zudem wurden grundlegende Entscheidungen getroffen.

3 ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

3.1 INFOBRIEF

Um einen guten Informationsfluss zu gewährleisten, besteht für alle Netzwerkpartner die Möglichkeit den monatlich erscheinenden Infobrief des KSB zu erhalten. Dort werden neben Informationen vom KSB Paderborn auch alle Aktivitäten des Projektes „Gesunde Kommune“ veröffentlicht.

3.2 PRESSEARBEIT

Eine Vielzahl der Projektaktivitäten wurden medial anhand von Presseartikeln in den lokalen Tageszeitungen begleitet. Gleichzeitig stellten auch die Stadt- und Gemeindemagazine der Kommunen ein wichtiges Medium der Kommunikation dar.

3.3 HOMEPAGE

Auf der Homepage des KSB Paderborn werden alle projektbezogenen Aktivitäten auf der Seite „Gesunde Kommune“ vollständig und transparent veröffentlicht. Dort werden sämtliche Projektschritte, Fortschritte und relevanten Informationen bereitgestellt, sodass der gesamte Projektverlauf jederzeit nachvollzogen werden kann.

3.4 NUTZUNG DER PLATTFORM „CROSSIETY“

Die Projektmitarbeiterinnen nutzen bereits seit 2022 die Plattform „Crossiety“ als Kommunikationsmedium für die Kommune Lichtenau. Seit Anfang 2024 wird die Kommunikationsplattform auch in den Kommunen Bad Wünnenberg und Borcheln genutzt. „Crossiety“ ist ein digitaler Dorfplatz mithilfe dessen sich die Bürger*innen einer Region vernetzen und austauschen können. Auch Institutionen wie Vereine oder Unternehmen haben die Möglichkeit, auf Ereignisse

und Neuigkeiten hinzuweisen. Das Projektteam berichtet hier regelmäßig über anstehende Termine und Aktuelles aus dem Projekt.

3.5 VERANSTALTUNGSKALENDER

Für eine erfolgreiche Bewerbung von Maßnahmen und Aktionen werden verschiedene Kommunikationswege genutzt. Dabei stellen Medien und Plattformen, die bereits in den jeweiligen Kommunen vorhanden sind und von den Bürger*innen regelmäßig genutzt werden, eine wichtige Rolle dar. In Delbrück, Lichtenau, Borchon und Bad Wünnenberg haben sich die jeweiligen Veranstaltungskalender der Stadt als effektive Kanäle bewährt. Diese ermöglichen es, wichtige Informationen transparent zu verbreiten und die Bürger*innen aktiv einzubinden.

3.6 BEITRAG EDITIONSBAND „NACHHALTIGE REGIONALGESUNDHEIT IN OSTWESTFALEN-LIPPE“

Die Universität Bielefeld veröffentlicht voraussichtlich im Frühjahr 2026 das Buchband „Nachhaltige RegionalGesundheit in Ostwestfalen-Lippe“. Im Zuge dessen hat das Projektteam einen Buchbeitrag zum Thema „Gesundheitsförderung in Lebenswelten und Prävention in OWL am Beispiel der Gesunden Kommune Kreis Paderborn“ verfasst.

4 VERNETZUNG, ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATION

Auch in diesem Jahr war das Projektteam vor allem vernetzend tätig. So wurde eine Vielzahl von Akteur*innen zusammengebracht, weitere Kontakte geknüpft und die bereits bestehende Zusammenarbeit gestärkt. In den folgenden Kapiteln sind einige dieser Aktivitäten genauer beschrieben.

4.1 ZUSAMMENARBEIT INNERHALB DES KSB PADERBORN

2025 fanden einige KSB-fachbereichsübergreifende Aktivitäten statt. So führten die Projektmitarbeiterinnen gemeinsam mit der Sportjugend des KSB Paderborn die Aktion „Bewegungspass für Kindergarten und Grundschulkindern“ fort. Außerdem wurde gemeinsam mit dem Fachbereich Bildung das „Groupfitness Event“ sowie der Workshop „Klarheit & Leichtigkeit im Alltag“ organisiert. Regelmäßig findet ein fachbereichsübergreifender Austausch innerhalb der KSB-Organisation, zum Beispiel über das wöchentliche Jour Fixe statt. Der enge Austausch mit den anderen Fachbereichen des KSB Paderborn schafft eine Vielzahl von Synergieeffekten.

4.2 ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATIONEN AUSSERHALB DER EIGENEN ORGANISATION

Im Laufe des Jahres sind neue Kooperationen entstanden. Außerdem wurde die bereits bestehende Zusammenarbeit mit einigen Institutionen und Akteur*innen intensiviert. Beispielhaft sind untenstehend einige Institutionen aufgelistet, mit denen eine Zusammenarbeit erfolgte:

- Abteilung soziale Teilhabe der Stadt Paderborn
- Ahorn-Sportpark gGmbH
- Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e. V.
- Bad Driburger Naturparkquellen GmbH & Co. KG
- BSV 1921 Fürstenberg e. V.
- Deelenhaus Paderborn
- DJK Dörenhagen 1946 e. V.
- Eggegebirgsverein e. V.
- Energiestadt Lichtenau, Stadt Delbrück, Stadt Bad Lippspringe, Stadt Bad Wünnenberg, Gemeinde Borchen
- Hochschule Bochum
- Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki)
- Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie
- J-Team vom Stadtsportverband Delbrück
- Katholische Hochschule NRW, Abteilung Paderborn
- Kfd/ Nordborchen
- Kreispolizeibehörde Paderborn
- Planetariumsgesellschaft OWL e. V.
- Physiopraxis Stoppelkamp
- Radtreff Borchen
- Rotary Club Paderborner Stadt und Land
- SC Borchen 1926/32 e. V.
- St. Laurentius Apotheke Borchen
- Stadtsportverband Bad Wünnenberg, Stadtsportverband Büren, Stadtsportverband Delbrück, Gemeindesportverband Borchen
- SV Blau – Weiss Verlar 1955 e. V.
- SV Blau-Weiß Etteln 1923 e. V.
- SV Rot-Weiß 1927 e.V. Alfen
- Untouchables Paderborner Baseball Club e. V.
- Wanderverein Kirchborchen e. V.

4.3 ÜBERREGIONALER AUSTAUSCH

Das Projektteam tauschte sich auch über den Kreis Paderborn hinaus aus. So nahm es an den folgenden überregionalen Veranstaltungen teil und präsentierte die bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse sowie die verschiedenen Meilensteine aus der Projektarbeit:

- Fokus Gesundheitsförderung – Einblicke in die Praxis des Landesamtes für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen
- Gute Praxis für gesunde Lebenswelten des Landesamtes für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen
- Kongress Armut und Gesundheit in Berlin zum Thema „Gesundheit fördern, heißt Demokratie fördern“ von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Auf dem Kongress Armut und Gesundheit in Berlin gestaltete das Projektteam gemeinsam mit der Hochschule Bochum das Fachforum „Gesunde Kommune – Gemeinsam zum Ziel. Netzwerkarbeit als Grundpfeiler für eine kommunale Gesundheitsförderungsstrategie“. Dabei wurde vorgestellt, wie es gelingt, eine nachhaltige Gesundheitsförderung durch ein funktionierendes und systematisches Netzwerk zu verankern. Das Fachforum gab einen Einblick in die Netzwerkarbeit und zeigte die jeweiligen Perspektiven der Projektpartner auf. Es



v.l.: Ralf Pahlsmeier (Vorstand und Vizepräsident KSB), Lisa Frintrup (Vorstand KSB), Carina Moss (Projektmitarbeiterin, KSB), Asja Kraus (Hochschule Bochum), Jessica Spörhase (Vizepräsidentin KSB), Prof. Dr. Heike Köckler (Hochschule Bochum) und Christian Mayr (Techniker Krankenkasse).

wurde beleuchtet, wie Maßnahmen partizipativ gestaltet werden müssen, um das Netzwerk nachhaltig zu erhalten. Praxisbeispiele zeigten die genaue Vorgehensweise. Prof. Dr. Heike Köckler und Asja Kraus von der Hochschule Bochum schlossen das Fachforum mit der Präsentation der Netzwerkanalyse als Teil der Evaluation des Projektes.

4.4 ARBEITSGRUPPE GESUNDE KOMMUNE

Um die Projektarbeit „Gesunde Kommune“ nachhaltig als Netzwerk im Kreis Paderborn zu etablieren, wurde im Rahmen der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Paderborn die Arbeitsgruppe „Gesunde Kommune“ geschaffen. Ziele der Arbeitsgruppe (AG) sind der kommunenübergreifende Austausch sowie die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefin-

dens der Bürger*innen im Kreis Paderborn. Im Jahr 2025 fanden in den Kommunen Salzkotten, Bad Wünnenberg und Borchten sowie beim SC Paderborn 07 e. V. insgesamt vier Sitzungen statt. Es nahmen neben dem Projektteam Vertreter*innen aus einzelnen Kommunen und dem Kreis Paderborn, den St. Vincenz-Kliniken, dem Team Gesundheit, dem SC Paderborn 07 e.V., der Universität Paderborn, dem Jobcenter und der TK teil. Das Ziel der Sitzungen in diesem Jahr bestand darin, in den Erfahrungsaustausch zu gehen und die ersten Arbeitsschritte sowie eine gemeinsame Vorgehensweise zu initiieren. Als erstes Schwerpunktthema für die gemeinsame Arbeit wurde das Thema „Einsamkeit“ festgelegt. Dazu wurden Good-Practice Beispiele von den Mitgliedern der AG vorgestellt. Darauf aufbauend bereitet die AG eine gemeinsame Aktionswoche im Rahmen der bundesweiten Woche der Einsamkeit vor.

4.5 KOMMUNALE GESUNDHEITSKONFERENZ

Am Mittwoch, den 02. Juli 2025 fand im großen Sitzungssaal des Kreishauses die Kommunale Gesundheitskonferenz zum Schwerpunktthema „Komplexität im Gesundheitswesen“ statt. In diesem Rahmen stellte das Projektteam den Status Quo des Projekts Gesunde Kommune vor. Inhaltliche Schwerpunkte lagen dabei auf den zentralen Ergebnissen der Evaluation, der Förderung von Mikroprojekten und der Arbeitsgruppe „Gesunde Kommune“.

4.6 FÖRDERUNG VON MIKROPROJEKTEN – TK-VERFÜGUNGSFONDS

In den bisher fünf teilnehmenden Kommunen – Delbrück, Lichtenau, Bad Lippspringe, Borchten und Bad Wünnenberg – wurden bereits zahlreiche Projekte umgesetzt, die aufzeigen, wie gesundheitsbewusst gelebt und ein gesundheitsbewusster Lebensstil gefördert werden kann. Seit dem 01. April 2025 stellt die TK zusätzliche Fördermittel für orts- und zielgruppenbezogene Gesundheitsprojekte bereit.



v.l.: Landrat Christoph Rüter, Christian Mayr (Techniker Krankenkasse), Lina Pühs (Gesundheitsamt Kreis Paderborn), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Dr. André Brandt (Dezernent Kreis Paderborn). Foto: Kreis Paderborn.

Vereine, Initiativen, Institutionen und engagierte Bürger*innen aus dem gesamten Kreisgebiet können bis zum 31.03.2027 finanzielle Unterstützung für ihre Gesundheitsprojekte beantragen. Insgesamt stehen 100.000 Euro für zwei Jahre zur Verfügung, mit einer einmaligen Fördersumme von bis zu 5.000 Euro pro Projekt.

Gefördert werden Vorhaben aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressreduktion, Gewaltprävention, Medienkompetenz sowie der Umgang mit Genuss- und Suchtmittel.

Besonderer Fokus liegt bis Ende März 2026 auf den Zielgruppen Kinder bis sechs Jahre sowie Menschen über 55 Jahren. Im weiteren Verlauf besteht die Möglichkeit, auch weitere Zielgruppen miteinzubeziehen. Die Projekte sollen niedrigschwellige, nachhaltige Angebote schaffen und den Zugang zu gesundheitsfördernden Strukturen im Kreis Paderborn erleichtern.

5 AKTIVITÄTEN AUF KREISEBENE



5.1 SCHULUNG KINDERGESUNDHEIT

Am 06. Februar 2025 veranstaltete das Kommunale Integrationszentrum des Kreises Paderborn für Multiplikator*innen eine Schulung zum Thema Kindergesundheit. Im Rahmen dessen stellte das Projektteam Good Practice-Beispiele wie die Stadtrallye in Delbrück, der entwickelte Bewegungspfad durch den Wald sowie die Länderspiele vor.

5.2 VON SWING BIS POP – TANZ IM DEELENHAUS

Die beliebte Tanzveranstaltung „Von Swing bis Pop“ ging am 20. Februar 2025 in die vierte und am 09. Oktober 2025 in die fünfte Runde. Gemeinsam organisierten ehrenamtlich Engagierte mit dem Deelenhaus und dem Projektteam die geselligen Abende für Alle. Die Abteilung Soziale Teilhabe der Stadt Paderborn unterstützte dabei.

Der Fokus lag auf der Freude am Tanzen, an guter Musik sowie dem Miteinander und der Geselligkeit. Beide Abende waren ein voller Erfolg und es wurde deutlich, dass auch im kommenden Jahr weitere Veranstaltungen angeboten werden, welche die Herzen der Tanzfreunde höher schlagen lässt.



Das ehrenamtliche Organisationsteam freut sich auf weitere gemeinsame Veranstaltungen: Hanne Loser, Dagmar Köthenbürger, Brigitta Habermann, Gaby Behrens-Jochmaring und Günter Roggel. Foto: Carina Moss, KSB Paderborn.

5.3 KATHO-FORUM „GESUNDE KOMMUNE“ – SELBSTREGULATION IN VERSCHIEDENEN LEBENSPHASEN

In einer Welt, die sich rasant verändert und in der wir täglich neuen Herausforderungen gegenüberstehen, ist die Fähigkeit zur Selbstregulation von entscheidender Bedeutung. Mit dem Ziel aufzuzeigen, wie die eigenen Impulse mithilfe der Selbstkontrolle in verschiedenen Lebensphasen gesteuert werden können, fand am 21. Mai 2025



Gemeinsam für mehr Selbstregulation – alle Beteiligten freuen sich über die gelungene Veranstaltung. Foto: katho NRW – Charlotte Pleger.

und bereits zum dritten Mal in der Katholischen Hochschule NRW (katho) am Standort Paderborn die Veranstaltung katho-Forum „Gesunde Kommune“ statt. In fünf Impulsvorträgen wurde das Thema Selbstregulation von Expertinnen aus unterschiedlichen Perspektiven und im Hin-

blick auf unterschiedliche Lebensphasen beleuchtet und zum Austausch eingeladen. Das Projekt „Gesunde Kommune“ wird in Form des katho-Forums „Gesunde Kommune“ weitergeleitet und konnte bereits erfolgreich verstetigt werden.

Die Veranstaltung vermittelte Einblicke in das Thema Selbstregulation in unterschiedlichen Lebensphasen. Linda Becker (Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Kindheits- und Jugendforschung im Sport, Universität Paderborn) eröffnete die Reihe mit einem kurzen Input zum Thema „Selbstregulation und exekutiven Funktionen in der frühen Kindheit“. Sie zeigte auf, wie sich die exekutiven Funktionen in der frühen Kindheit entwickeln, welche Auswirkungen sie auf die Selbstregulation haben und wie diese insbesondere durch Bewegung, Spiel und Sport gefördert werden können. Nahtlos an ihre Vorgängerin schloss sich Antje Spannuth (Lehrerin an der Geschwister-Scholl-Realschule Gütersloh) an. Sie berichtete in ihrem Vortrag „Förderung der Selbstregulation mit Hilfe der exekutiven Funktionen in der Sekundarstufe I“, wie die Förderung der Selbstregulation im Schulalltag an ihrer Schule verankert ist. Den dritten Impuls gaben Dr. Marion Krause-Wolters und Anke Meinhardt (Fachbereich Sozialwesen der katho, Paderborn). Die beiden Dozentinnen stellten das achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungsprogramm namens „MSBB-Programm Mind, Soul & Body in Balance“ vor und leiteten am Ende ihres Inputs mit einer kleinen Achtsamkeitsübung für alle Gäste die anschließende Pause ein.

In der zweiten Veranstaltungshälfte stellte Sophie Frank (ehemalige Studierende der katho, Paderborn) die Ergebnisse ihrer Bachelorarbeit zum Thema „Die Rolle der Selbstregulation im Kontext sozialer Medien: Herausforderungen und Chancen für junge Menschen“ vor. Zum Abschluss des katho-Forums thematisierte Prof.in Dr.in Gulshat Ouadine (Professorin für Theorien, Konzepte und Methoden Sozialer Arbeit am Fachbereich Sozialwesen der katho, Paderborn) unter dem Titel „Selbstregulation im Alter“ welche Bedeutung die Selbstregulation im Hinblick auf ein erfolgreiches und gesundes Altern hat. Das katho-Forum „Gesunde Kommune“ ist ein für alle Interessierten öffentliches Forum, dass dazu einlädt sich über gesundheitsbezogene Themen zu informieren und darüber in den Austausch zu kommen. Es soll zukünftig ein Mal pro Jahr an der katho, Standort Paderborn stattfinden und unterschiedliche gesundheitsbezogene Schwerpunktthemen in den Blick nehmen.

Die Veranstaltung wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Programm anerkannter Bewegungskindergarten der Sportjugend NRW, dem Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki), dem Institut für Gesundheitsförderung und Soziale Psychiatrie (igsp) und der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen (katho), Standort Paderborn organisiert. Unterstützt wurde die Veranstaltung durch den Ministerpräsidenten des Landes Nordrhein-Westfalen und den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

5.4 WORKSHOP „KLARHEIT & LEICHTIGKEIT IM ALLTAG – MENTALE GESUNDHEIT“

Dauerhafter Stress, ständige Erreichbarkeit und das Jonglieren zwischen Arbeit, Ehrenamt und Privatleben bringen viele Menschen an ihre Grenzen. Körperliche Anspannung, Schlafprobleme und ein Gefühl innerer Unruhe sind oft die Folge – die mentale Gesundheit gerät dabei schnell aus dem Gleichgewicht.



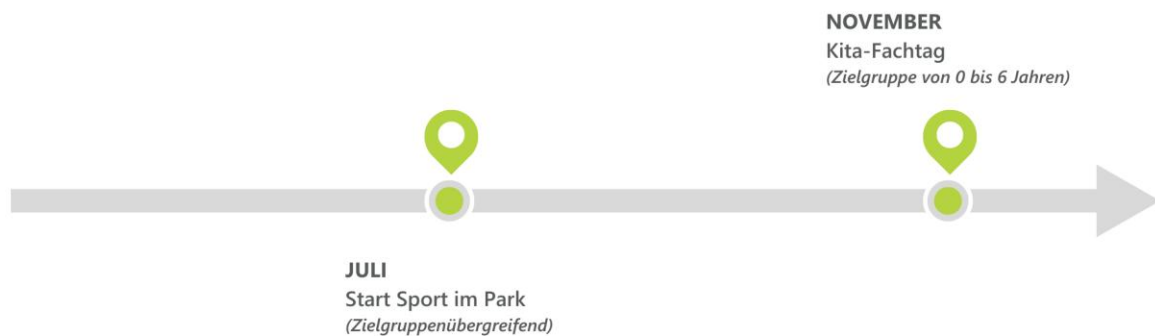
Um dem entgegenzuwirken, hat das Projektteam „Gesunde Kommune“ und das Sportbildungswerk NRW – Außenstelle Paderborn am Donnerstag, den 20. November 2025, gemeinsam mit dem Business- und Life-Coach Tobias Falkenroth zum Workshop „Klarheit & Leichtigkeit im Alltag – Mentale Gesundheit“ in das Vereinsheim des SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn eingeladen.

Die Teilnehmenden lernten an diesem Abend, wie sie Stressmuster besser erkennen, ihre Energien bewusster einsetzen und eine neue Balance finden können. Tobias Falkenroth (zertifizierter Business- und Life-Coach) vermittelte dabei, wie sich innere Ruhe durch mentale Bilder stärken lässt, wie das sogenannte „Energiekonto“ wieder aufgefüllt werden kann und wie kleine Routinen im Alltag zu einem gesünderen Leben beitragen. Ziel war es, Resilienz und psychische Widerstandskraft zu entwickeln, Stress wirksam zu reduzieren und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Klarheit in den Alltag zu bringen.

6 AKTIVITÄTEN AUF EBENE DER STÄDTE UND GEMEINDEN

6.1 DELBRÜCK

MEILENSTEINE IN DELBRÜCK 2025



Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten

ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

VIERTE RUNDE SPORT IM PARK

In der Zeit vom 07. Juli bis zum 31. August 2025 hieß es für 8 Wochen wieder „Sport an der frischen Luft – gemeinsam, unverbindlich und kostenlos.“ Sport im Park ist ein gemeinsames Angebot des Stadtsportverbands Delbrück, der Stadt Delbrück und des KSB Paderborn in Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen. Das Projekt sollte die Menschen ermutigen den Weg zum Sport zu finden. Sowohl Einsteiger*innen als auch aktive Sportler*innen hatten die Möglichkeit, ohne Anmeldung, an den Angeboten teilzunehmen. Neben Klassikern wie Tabata, Fitnessgymnastik und Nordic Walking durften die Teilnehmenden sich dieses Jahr über ein neues Sportangebot freuen: Functional Fitness – ein effektives Ganzkörpertraining. Der Spaß an der Bewegung und das Kennenlernen der Delbrücker Sportvereine mit seinen qualifizierten Übungsleitungen stand dabei im Vordergrund. Insgesamt haben in diesem Jahr 295 Menschen an den 24 angebotenen Einheiten teilgenommen.



Haben für Sport im Park ein buntes Programm zusammengestellt: (vorne) Lisa Frintrup (Vorstand KSB Paderborn) sowie (hinten v.l.) Fachbereichsleiter Manuel Tegethoff, Bürgermeister Werner Peitz (Stadt Delbrück), Projektkoordinatorin Carina Moss (KSB Paderborn) und der Vorsitzende des SSV Delbrück Bernhard-Hoppe-Biermeyer. Foto: SSV Delbrück.

ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

KITA-FACHTAG DER STADT DELBRÜCK

Am 19. November 2025 hat die Stadt Delbrück in der Stadthalle Delbrück für die städtischen Kindertageseinrichtungen einen Fachtag veranstaltet. Das Projekt „Gesunde Kommune“ ist sowohl mit einem Informationsstand über die bisherigen Maßnahmen und Aktionen als auch mit dem Workshop „Entspannung im KiTa-Alltag – Theorie und Praxis für Kinderyoga“ vor Ort gewesen.

6.2 BAD LIPPSPRINGE

MEILENSTEINE IN BAD LIPPSPRINGE 2025

MÄRZ

„BaLi 2050 –
Demografie Kongress“
(Zielgruppenübergreifend)

MÄRZ

Entdecke den Planetenweg
(Zielgruppe ab 55 Jahren)

MÄRZ

Bewegungsspass
(Zielgruppe von 0 bis 6 Jahren)

OKTOBER

Weltkindertag
(Zielgruppe von 0 bis 6 Jahren)

Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten

ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

KONGRESS BALI 2050

Am 08. März 2025 lud die Stadt Bad Lippspringe zum „BaLi 2050 – Demografie Kongress“. Im Rahmen dessen wurde vom KSB Paderborn der Workshop „Bewegung und Sport“ geleitet. Das Ergebnis des Workshops zeigt, dass eine konkrete Anlaufstelle mit Kompetenz für Bewegung und Sport in Bad Lippspringe installiert werden soll. Darüber hinaus wird der quantitative Bestand an Bewegungs- und Sportinfrastruktur erhalten und qualitativ (weiter-) entwickelt. Ebenso soll ein bunter Angebotsmix für alle Zielgruppen entstehen, der sowohl in Quantität und Qualität funktioniert.

Daraufhin wurde im Sommer 2025 eine Befragung bei den Sportvereinen in Bad Lippspringe durchgeführt. Inhalte der Befragung waren u.a. die Beschaffenheit der Sportstätten, die freien Kapazitäten und die Bedarfe. Ein Austausch zu den Ergebnissen wird 2026 im Schul- und Sportausschuss erfolgen.

ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

BEWEGUNGSPASS

Im März drehte sich in den Kommunen Bad Lippspringe, Bad Wünnenberg, Borchten, Büren und Salzkotten alles um mehr Bewegung: Der „Bewegungspass“ ging erfolgreich in die nächste Runde. Insgesamt sammelten rund 5.000 Kinder im Aktionsmonat März Unterschriften und Stempel. Für jeden aktiven Schul- oder Kitaweg – also zu Fuß, mit dem Rad oder Roller – gab es eine Unterschrift. Stempel konnten sich die Kinder zudem bei den teilnehmenden Sportvereinen verdienen. Nach Ablauf der Aktion wurden die Bewegungspässe ausgewertet. In Bad Lippspringe haben rund 1.200 Kinder am Bewegungspass teilgenommen.

Mit Hilfe der TK und des Rotary Club Paderborn Stadt und Land konnte den Kindern im Anschluss kleine sportliche Sachpreise und Urkunden überreicht werden. Zusätzlich hat die 1c der evangelischen Grundschule und die kath. Kindertageseinrichtung und Familienzentrum St. Josef ein Bewegungsangebot der UNTOUCHABLES Paderborn gewonnen.



(v. l.): Marina Glatthor (KSB Paderborn), Dominique Soethe (Leitung Kath. Kindertageseinrichtung und Familienzentrum St. Josef), Helena Anklam (Kita St. Josef), Stefan Brand (TK), Ulrike Köhler (SSV Bad Lippspringe), Anika Diestelkamp (Untouchables Paderborn), Imke Wieseler (Grundschule an der Lippeaue), Marie Henksmeier (Grundschule an der Lippeaue), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Ulrich Lange (Bürgermeister der Stadt Bad Lippspringe) sowie die Kinder der Kita St. Josef und der Klasse 1c der Grundschule an der Lippeaue, die jeweils den Gruppenpreis gewonnen haben.
Foto: T.Kaiser – KSB Paderborn.

WELTKINDERTAG

Am 12. Oktober 2025 wurde der Weltkindertag des Kreises Paderborn in Bad Lippspringe gefeiert. Zahlreiche Kinder und Familien nahmen an dem Tag die verschiedenen Angebote der teilnehmenden Einrichtungen und Vereine wahr. Das Projektteam beteiligte sich aktiv an der Veranstaltung mit dem Kinderbewegungsabzeichen.

ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN

ENTDECKE DEN PLANETENWEG

Unter dem Motto „Körper und Geist stärken“ lud das Projektteam „Gesunde Kommune“ gemeinsam mit Hubert Hermelingmeier zu insgesamt vier Wanderungen auf dem Planetenweg in Bad Lippspringe ein. Wanderführer Hubert Hermelingmeier ist Vorsitzender der Planetariumsgesellschaft OWL e.V. und freute sich, den Teilnehmenden die Besonderheiten des Planetenwegs in Bad Lippspringe näherzubringen. Auf dem Planetenweg, welcher u.a. im Arminiuspark an der Sonne beginnt und weiter durch die Innenstadt und den Kurwald führt, finden sich neun Planetenskulpturen. An jeder dieser Skulpturen erhielten die Teilnehmenden spannende Informationen zu dem jeweiligen Planeten.

Die Wanderungen fanden im März, Juni, Oktober und November statt. Sie erstreckten sich über ca. 7 km und dauerten etwa 3 bis 3,5 Stunden. Mehrere Schutzhütten entlang des Weges boten dabei Möglichkeiten zum Picknick.



*Hubert Hermelingmeier freute sich mit vielen interessierte Spaziergänger*innen den Planetenweg zu entdecken.*

6.3 BAD WÜNNENBERG



ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

TEILNAHME AM GESUNDHEITSFORUM UND PROJEKTVORSTELLUNG

Am Samstag, 29. März 2025, hat die Stadt Bad Wünnenberg zum Netzwerktreffen des Gesundheitsforums eingeladen. Neben einem spannenden Vortrag der Ultraläuferin und Autorin Claudia Esser zu ihrem Buch „Sahara Knallhart – Leben, Leiden, Laufen“ und Einblicke in die betriebliche Gesundheitsvorsorge der Firma Wöhler Technik GmbH stellte das Projektteam „Gesunde Kommune“ den aktuellen Stand ihrer Projektarbeit in der Kommune Bad Wünnenberg und auf Kreisebene vor.

SPORT IM PARK BAD WÜNNENBERG

Vom 14. Juli bis zum 24. August konnten Bürger*innen in Bad Wünnenberg aktiv werden. Es hieß wieder: Raus an die frische Luft und gemeinsam Sport treiben – kostenlos und ohne Anmeldung. Die Stadt Bad Wünnenberg, der Stadtsportverband Bad Wünnenberg und das Projektteam „Gesunde Kommune“ haben gemeinsam mit den örtlichen Sportvereinen ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt auf die Beine gestellt. Unter qualifizierter Anleitung konnten die Bürger*innen an insgesamt zehn unterschiedlichen Sportangeboten kostenfrei in Bad Wünnenberg teilnehmen. Mit dabei waren bewährte Kurse wie das Gesundheitswandern mit Entdeckertour, aber auch ein neues Yoga-Angebot. Auch für Kinder wurde ein gezieltes Bewegungsangebot durchgeführt.

Ziel war es mit Sport im Park allen Bürger*innen ganz unabhängig vom Fitnesslevel eine einfache Möglichkeit zu bieten, sich zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun. Eine Anmeldung war nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen und mitmachen war die Devise.

Sport im Park schloss fast nahtlos an die vorherige Gesundheitsreihe „Gesundheit im Park“ des Verkehrs- und Kneippvereins Bad Wünnenberg an. Dort wurde ein vielfältiges Angebot rund um das Thema Kneipp im Kur-



Freuten sich auf den Start von Sport im Park in Bad Wünnenberg: (v. l.): Christian Carl (ehem. Bürgermeister Bad Wünnenberg), Frauke Sandbothe (KSB Paderborn), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Klaudia Loer (SSV Bad Wünnenberg) und Christian Beyerstedt (Kneipp- und Verkehrsverein). Foto: N. Wieners – Stadt Bad Wünnenberg.

park angeboten. Die Angebote von Sport im Park fanden ebenfalls direkt im Kurpark in Bad Wünnenberg statt – eine ideale Umgebung für Bewegung, Entspannung und frische Luft. Im zweiten Sport im Park Jahr in Bad Wünnenberg sind 404 Teilnehmende bei 19 Angebotseinheiten zu verzeichnen.

ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

BEWEGUNGSPASS

Im März fand die Aktion zum zweiten Mal in der Kommune Bad Wünnenberg statt. Mehr als 1.000 Kinder hatten sich angemeldet, innerhalb von vier Wochen so viele Unterschriften und Stempel wie möglich zu sammeln. Unterschriften erhielten die Kinder für den aktiven Hin- und Rückweg zur Schule oder Kita. Die Stempel hingegen gab es für verschiedene Aktionen in den Sportvereinen.

Die Kinder haben sich mit viel Eifer eingebracht. Ohne das Engagement der Fach- und Lehrkräfte sowie die tatkräftige Unterstützung der Eltern wäre das nicht möglich gewesen. Das Durchhaltevermögen und die Bemühungen der Kinder wurden durch Unterstützung der Techniker Krankenkasse und des Rotary Club Paderborn Stadt und Land mit Sachpreisen und Ur-

kunden belohnt. Darüber hinaus haben die Kita „Große Rasselbande“ und die 3b der Grundschule Bad Wünnenberg ein Bewegungsangebot der UNTOUCHABLES Paderborn gewonnen.



(v. l.): Carina Moss (KSB Paderborn), Hans-Norbert Blome (TK), Johannes Tarrach (Grundschule Bad Wünnenberg), Ricarda Bedei (Untouchables Paderborn), Lisa Schlüter (Kita Rasselbande), Christian Carl (damaliger Bürgermeister Bad Wünnenberg), Anja Hillebrand (Kita Große Rasselbande), Claudia Grote (Schulleiterin der GS Bad Wünnenberg), Sabrina Schäfer (stellv. Leitung Kita Rasselbande), Burkhard Fingerhut (SSV Bad Wünnenberg), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn) sowie die Kinder der Kita „Große Rasselbande“ und der Klasse 3c der Grundschule Bad Wünnenberg. Foto: Norina Wieners – Stadt Bad Wünnenberg.

ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN

GEMEINSAM UNTERWEGS - BEGLEITETE SPAZIERGÄNGE FÜR JEDES ALTER

Das Projektteam und die Stadt Bad Wünnenberg freuen sich über die positive Resonanz auf das Angebot der begleiteten Spaziergänge. In Haaren findet die begleiteten Spaziergänge regelmäßig statt. Termin ist jeden Montag in ungeraden Kalenderwochen um 14 Uhr. Der Treffpunkt ist am Kirchplatz. Aufgrund der hohen Motivation der Spazierpatinnen und -paten wurde das Angebot in Bad Wünnenberg ab Juli erweitert. Die Spaziergänge wurden am 1. und 3. Montag im Monat angeboten. Treffpunkt ist jeweils um 10 Uhr an der Konzertmuschel im Kurpark Bad Wünnenberg.

Ziel der begleiteten Spaziergänge ist es, ältere Menschen zusammenzubringen, der Vereinsamung entgegenzuwirken und gleichzeitig die Gesundheit sowie das Wohlbefinden zu fördern. Ehrenamtliche Spazierpatinnen und -paten begleiten die Teilnehmenden auf festgelegten Routen. Tempo und Strecke werden individuell an die Gruppe angepasst – alle, die Lust auf Bewegung in Gesellschaft haben, sind willkommen. Auch Menschen mit Rollator oder Rollstuhl können problemlos teilnehmen. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich.

Ohne die ehrenamtlichen Spazierpatinnen und -paten ist ein solches Projekt nicht denkbar. Aus diesem Grund hat die Stadt Bad Wünnenberg die Spazierpatinnen und -paten im Juni zu einem Dankes-Kaffee in den Kurgarten eingeladen. Gemeinsam wurde zuerst den Haarener Spazierpatinnen die Route durch den Kurgarten gezeigt. Im Anschluss wurde der Nachmittag bei Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen ausgeklungen. Die Spazierpatinnen und -paten berichteten von ihren Erlebnissen und tauschten sich aus, welche Möglichkeiten weiterhin angeboten werden können.

SICHER AUF DEM ELEKTROFAHRRAD FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Nach der großen Resonanz des Workshops „Sicher unterwegs auf dem Elektrofahrrad für Senioren“ im Oktober 2024 veranstalteten der BSV 1921 Fürstenberg e.V. in Kooperation mit dem Projekt „Gesunde Kommune“, der Kreispolizeibehörde Paderborn und der Kulturscheune 1a einen zweiten Workshop am 02. April 2025.

13 Teilnehmenden wurden durch die Kreispolizeibehörde Paderborn wichtige Aspekte im Umgang mit dem E-Bike vermittelt und auf die Herausforderungen im Straßenverkehr hingewiesen. Es wurden viele knifflige Situationen aus dem Straßenverkehr vorgestellt und aufgezeigt, wie sich E-Bike-Fahrer*innen richtig und sicher im Verkehr bewegen.

Im praktischen Teil konnten sich die Teilnehmenden, ausgerüstet mit ihrem eigenem E-Bike und Helm, den von den Polizisten auf dem Busbahnhof der Profilschule gestellten Situationen stellen. Die Aufgaben waren es, unter verschiedenen Voraussetzungen den Umgang mit dem Bike auszutesten. Dabei gaben die erfahrenen Beamten Tipps und Ratschläge, die das sichere Fahren mit dem E-Bike im Straßenverkehr erleichtern. Eine tolle Erfahrung für alle Teilnehmenden sowohl im theoretischen als auch praktischen Teil des Workshops.

6.4 BORCHEN

MEILENSTEINE IN BORCHEN 2025

JANUAR

Start begleitete Spaziergänge
(Zielgruppe ab 55 Jahren)

SEPTEMBER

Start Gesundheitspass
(Zielgruppe ab 55 Jahren)

MÄRZ

Bewegungspass
(Zielgruppe von 0 bis 6 Jahren)

NOVEMBER

Groupfitness Event
(Zielgruppenübergreifend)

Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten

ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

50 JAHRE GEMEINDE BORCHEN

Die Gemeinde Borchten nahm diesen Geburtstag zum Anlass am 18. Mai 2025 ein Jubiläum rund um das Rathaus und der anliegenden Sportanlage zu feiern. Neben einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm gab es ein buntes Familien- und Mitmachprogramm auf dem Sportplatz. Durch die positive Resonanz beim Weltkindertag im vergangenen Jahr bot das Projektteam hier wieder die Möglichkeit an, das Park-Sportabzeichen zu absolvieren. Hierbei konnten Teilnehmende aller Altersgruppen ihre Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit unter Beweis stellen.



GROUPFITNESS EVENT

Am 15. November 2025 fand in der Gemeinde Borchten zum dritten Mal das Groupfitness Event statt und lockte zahlreiche Teilnehmende an, die sich auf vier abwechslungsreiche Workshops freuen konnten. In den praxisorientierten Workshops hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, neue Impulse im Bereich Groupfitness zu erlangen.

Die Workshops von Katja Hambrecht und Sebastian Piatek boten vielfältige Ansätze für die Themen Beckenbodentraining,

Step-Aerobic und Bodyworkout. Im ersten Workshop „Power für den Beckenboden“ von Katja Hambrecht lag der Fokus auf Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung und vielen praktischen Tipps für einen wunderbaren Zugang zum Körper. Sebastian Piatek brachte den Teilnehmenden im zweiten Workshop „Step – Spaß und Ausdauer auf dem Step“ in einem energiegeladenen Step-Workout einfache bis mittelschwere Schrittfolgen bei, die schrittweise aufgebaut und je nach Leistungsstand angepasst werden können. Nach der Mittagspause folgte der Workshop „Becken-Balancetraining“ mit Katja Hambrecht. Hier lag der Fokus auf der Beckenbeweglichkeit, wodurch das Wohlbefinden und die Beweglichkeit in der gesamten Wirbelsäule verbessert wird. Abgeschlossen wurde der sportliche Tag von Sebastian Piatek mit dem Workshop „Bodyworkout – Ganzkörpertraining für alle Levels“ und zeigte ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches effektiv, abwechslungsreich und für jede*n machbar ist.

Die Workshops wurden von den Teilnehmenden sehr positiv aufgenommen. Sie waren begeistert von den motivierenden Referierenden, vielfältigen Themen und den praxisnahen Inhalten. Für 2026 ist bereits ein nächstes Event in der Stadt Delbrück geplant.

Das Event wurde durch den SC Borchten, die TK und die Bad Driburger Naturparkquellen GmbH & Co. KG unterstützt.



Zeigen sich erfreut über den gelungenen Verlauf der Veranstaltung: (v.l.): Hans-Norbert Blome (TK), Jessica Spörhase (KSB Paderborn), Referentin Katja Hambrecht, Carina Moss (KSB Paderborn) und Referent Sebastian Piatek. Foto: T.Kaiser - KSB Paderborn.

ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

BEWEGUNGSPASS

Im März fand die Aktion zum zweiten Mal in der Kommune Borchten statt. Mehr als 1.100 Kinder hatten sich angemeldet, innerhalb von vier Wochen so viele Unterschriften und Stempel wie möglich zu sammeln. Unterschriften erhielten die Kinder für den aktiven Hin- und Rückweg zur Schule oder Kita. Die Stempel hingegen gab es für verschiedene Aktionen in den Sportvereinen.

Die Kinder haben sich mit viel Eifer eingebracht. Ohne das Engagement der Fach- und Lehrkräfte sowie die tatkräftige Unterstützung der Eltern wäre das nicht möglich gewesen. Das Durchhaltevermögen und die Bemühungen der Kinder wurden durch Unterstützung der Techniker Krankenkasse und des Rotary Club Paderborn Stadt und Land mit Sachpreisen und Urkunden belohnt. Darüber hinaus haben die Kath. Kita St. Meinolfus Etteln und die 1b der GSV Kirchborchen-Etteln ein Bewegungsangebot der UNTOUCHABLES Paderborn gewonnen.



Zeigen sich erfreut über den Gewinn beim Bewegungspass: Sabine Güthoff (Klassenlehrerin), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Ricarda Bedei (Untouchables Paderborn), Anna Albracht (KSB Paderborn), Uwe Stork (GSV Borchten), Marina Glatthor (KSB Paderborn), Uwe Gockel (Bürgermeister der Gemeinde Borchten), Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse), Ruth Waßmuth (Schulleitung des GSV Kirchborchen-Etteln) sowie die Kinder der Klasse 1a des GSV Kirchborchen-Etteln. Foto: A.Albracht - KSB Paderborn.



Zeigen sich erfreut über den Gewinn beim Bewegungsspass: v.l.: Katharina Stelbrink (stellvertretende Kita-Leitung), Susanne Gieseke (KiTa-Leitung), Ricarda Bedei (Untouchables Paderborn), Anna Albracht (KSB Paderborn), Uwe Stork (GSV Borchon), Uwe Gockel (Bürgermeister der Gemeinde Borchon), Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Marina Glatthor (KSB Paderborn) sowie die Kinder der Kath. Kita St. Meinolfus Etteln. Foto: A. Albracht – KSB Paderborn.

ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN

GEMEINSAM UNTERWEGS – BEGLEITETE SPAZIERGÄNGE FÜR JEDES ALTER

Die Einsamkeit der Menschen steigt immer weiter. Darum ist es so wichtig, niedrigschwellige Angebote und Möglichkeiten wie begleitete Spaziergänge zu schaffen, um damit ein deutliches Zeichen gegen Einsamkeit zu setzen. Aktuelle Studien belegen, dass beim Spaziergehen unser Stresserleben reduziert und positive Gefühle wie Zufriedenheit, Dankbarkeit, Demut und Lebenssinn gefördert werden. Durch die Bewegung wird die eigene Ausdauer gesteigert, der Kreislauf angeregt und gleichzeitig werden Herz, Immunsystem und Muskeln gestärkt. Aus diesen Gründen werden bereits seit 2023 die begleiteten Spaziergänge in der Gemeinde Borchon angeboten. Inzwischen betreuen 12 Spazierpatinnen und -paten die vier unterschiedlichen begleiteten Spaziergänge in der Gemeinde.

GESUND, AKTIV, VERNETZT: DER GESUNDHEITSPASS

Die Gemeinde Borchten hat gemeinsam mit dem Projekt "Gesunde Kommune" und der TK sowie einer Vielzahl örtlicher Kooperationspartner zur Teilnahme am Gesundheitspass Borchten aufgerufen – einem Angebot, das Gesundheit ganzheitlich fördert. Unter dem Motto „Punkte sammeln für mehr Wohlbefinden“ wurden Borchener Bürger*innen ab 55 Jahren motiviert, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, neue soziale Kontakte zu knüpfen und ihr Gesundheitswissen zu stärken.



Stehen gemeinsam für mehr Gesundheit in Borchten (v.l.): Uwe Stork (Vorsitzender Gemeindegemeinschaft Borchten), Bürgermeister Uwe Gockel und Seniorenbeauftragte Simone Rennkamp-Ernst (beide Gemeinde Borchten), Projektmitarbeiterin Carina Moss und Präsident Diethelm Krause (beide KSB Paderborn) und Leiter Kundenservice Paderborn Karl-Julius Sängler (Techniker Krankenkasse). Foto: T. Finke – Gemeinde Borchten.

Die angebotenen Aktivitäten zielten darauf ab, sich langfristig im Alltag der Teilnehmenden zu verankern und auch über den Aktionszeitraum hinaus positive Impulse für einen gesunden Lebensstil zu setzen. Das Ziel des Gesundheitspasses war es, gesunde Lebensweisen nachhaltig im Umfeld und Alltag der Menschen zu etablieren. Im Aktionszeitraum vom 01. September bis zum 12. Oktober 2025 konnten die Teilnehmenden bei einer Vielzahl gesundheitsfördernder Aktivitäten Punkte sammeln und dabei nicht nur etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun, sondern auch Einsamkeit aktiv entgegenwirken. Der Gesundheitspass sollte für viele ältere Menschen als Türöffner dienen. Er lud ein, den Alltag aktiv zu gestalten und mit anderen in Kontakt zu kommen. Denn Gesundheit bedeutet auch Zugehörigkeit und Lebensfreude. Am 1. September fiel der Startschuss für den Gesundheitspass. Das Programm richtete sich an alle Borchener*innen ab 55 Jahren und bot kostenfreie Vorträge, Beratungen und Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheit. Ziel war es, das eigene Wissen über Gesundheit zu stärken und sich aktiv mit dem Thema Wohlbefinden auseinanderzusetzen. Den Auftakt der Gesundheitsimpulse bildete am 2. September ein Darmberatungstag in der St. Laurentius Apotheke. Am Dienstag, den 9. September, folgte der offene Treff im Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“. In gemütlicher Runde konnten die Teilnehmenden bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch kommen und den nahegelegenen Sinnesgarten

gemeinsam mit allen Sinnen entdecken. Nur zwei Tage später, am 11. September, ging es um das Thema Ernährung. Stefanie Heinemann gab praxisnahe Tipps zu Nährstoffbedarf, Darmgesundheit und einfachen, nährstoffreichen Mahlzeiten. Am 16. September stand die Sicherheit und die Mobilität im Alltag im Fokus. Die Kreispolizeibehörde zeigte den Teilnehmenden, wie ein Pedelec sicher und mit Freude genutzt werden kann, inklusive Tipps zur Sturzvermeidung. Auch das Thema Schlaf



Freuten sich gemeinsam über den erfolgreichen Start des Gesundheitspasses in Borchen mit dem Darmgesundheitstag in der St. Laurentius Apotheke: (v.l.) Bürgermeister Uwe Gockel (Gemeinde Borchen), Ann-Katrin Hanneforth, Lena Kraft (beide St. Laurentius Apotheke), Seniorenbeauftragte Simone Rennkamp-Ernst (Gemeinde Borchen), Projektmitarbeiterin Carina Moss und Vizepräsident und Vorstand Ralf Pahlsmeyer (beide KSB Paderborn). Foto: T. Finke – Gemeinde Borchen.

kam nicht zu kurz: am 22. September erfuhren Interessierte, warum guter Schlaf genauso wichtig ist wie Ernährung oder Bewegung. Es wurde vermittelt, wie Schlafgewohnheiten die Gesundheit beeinflussen, welche Mythen rund ums Schlafen existieren und wie sich die Schlafqualität mit einfachen Maßnahmen verbessern lässt.

Die St. Laurentius Apotheke bot außerdem vom 06. Oktober bis zum 10. Oktober eine kostenlose dreifache Blutdruckmessung an. Zusätzlich standen dort jederzeit individuelle und kostenfreie Beratungen zur Verfügung, etwa zu Arzneimitteln, Venengesundheit und vieles mehr. Zusätzlich war für den 8. Oktober ein Gesundheitsimpuls zum Thema „Sicher Wohnen“ geplant, welcher krankheitsbedingt auf das Jahr 2026 verschoben wurde. Am 9. Oktober referierte Resilienztrainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung Kathy Speckmann zum Thema „SINNvoll gestärkt“. Mit ihrem Vortrag zeigte sie auf, welche Rolle unsere Sinne und Gefühle für unsere Gesundheit und innere Stärke spielen. Anschließend bestand die Möglichkeit den Sinnesgarten zu erkunden und viele kleine SINNVolle Momente zu sammeln. Ergänzend bot die Physiotherapiepraxis Stoppelkamp während des gesamten Zeitraums individuelle Beratungen zur Sturzprophylaxe und zu Hilfen im Alltag an.

Dieses umfassende Verständnis von Gesundheit spiegelte sich auch in der Vielfalt der Angebote wider. Neben den unterschiedlichsten Gesundheitsimpulsen boten auch die örtlichen Sportvereine ein abwechslungsreiches Sportprogramm an. So konnten Interessierte z.B. an Wanderungen des Eggegebirgsvereins e.V. teilnehmen, beim Sportverein Rot-Weiß Alfen 1927 e.V. Tischtennis spielen, mit dem Sportverein Blau-Weiß Etteln 1923 e.V. gezielte Gymnastikübungen für mehr Mobilität ausprobieren oder beim DJK Dörenhagen e.V. 1946 in ein

aktives Rückentraining schnuppern. Die Borchener Sportvereine bieten ein breites Angebot für alle Altersgruppen an. Ohne das Engagement der Ehrenamtlichen wäre die Umsetzung des Gesundheitspasses nicht möglich gewesen. Durch die Kooperationspartner ist es möglich gewesen, den Gesundheitspass kostenfrei anzubieten. Die Teilnehmenden konnten den vollständig ausgefüllten Gesundheitspass bis zum 22. Oktober im Rathaus Borchchen einreichen.

Der Auftakt verlief erfolgsversprechend. Es wurden ca. 450 Pässe im Rathaus abgeholt. Sowohl die Gesundheitsimpulse als auch die Sportangebote und Gemeinschaftsaktionen wurden zahlreich besucht. Als gemeinsamen Abschluss luden die Gemeinde Borchchen und das Projektteam „Gesunde Kommune“ am 27. November zu Kaffee und Kuchen in das Rathaus ein. Hier wurden neben den aktivsten Teilnehmerinnen auch die 90-jährige und somit älteste Teilnehmerin geehrt. Die aktivsten Teilnehmerinnen erhielten als Preis jeweils einen großen Obstkorb. Darüber hinaus wurden bei der Abschlussveranstaltung drei weitere Obstkörbe verlost.



Die geehrten Teilnehmenden und Verantwortlichen freuen sich über die gelungene Aktion „Gesundheitspass Borchchen“. Foto: E. Rammert – Gemeinde Borchchen.

6.5 SALZKOTTEN



ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

Die Vereinsgemeinschaft Scharmede e.V. und das Unternehmen „Glückskinder“ initiierten in Kooperation mit der Stadt Salzkotten das Projekt „Glückskinder & Glücksboten“. Dieses wird von der TK finanziell gefördert und ebenso wie das Projekt „Gesunde Kommune“ von TK-Lebensweltenberater Christian Mayr betreut.

Die Förderung läuft über einen Zeitraum von drei Jahren und begann am 01. April 2024. Das Ziel des Projektes ist es, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Bevölkerung in Scharmede positiv zu beeinflussen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Schulkindern zwischen 6 bis 10 Jahren und Personen ab 60 Jahren.

Der Steuerkreis des Projektes tagte im Jahr 2025 zwei Mal. Das Projekt „Gesunde Kommune“ wird im Steuerkreis durch Lisa Frintrup vertreten. Sie fungiert als Ansprechpartnerin für die Beratung und Vernetzung beider Projekte. Gleichzeitig eröffnet die Kooperationsgemeinschaft die Möglichkeit, weitere gemeinsame Projektideen zu entwickeln, da sich die Zielsetzungen und Zielgruppen der beiden Initiativen in mehreren Punkten überschneiden.

ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

BEWEGUNGSPASS

Im März fand die Aktion zum ersten Mal in der Kommune Salzkotten statt. Mehr als 1.300 Kinder hatten sich angemeldet, innerhalb von vier Wochen so viele Unterschriften und Stempel wie möglich zu sammeln. Unterschriften erhielten die Kinder für den aktiven Hin- und Rückweg

zur Schule oder Kita. Die Stempel hingegen gab es für verschiedene Aktionen in den Sportvereinen.

Die Kinder haben sich mit viel Eifer eingebracht. Ohne das Engagement der Fach- und Lehrkräfte sowie die tatkräftige Unterstützung der Eltern wäre das nicht möglich gewesen. Das Durchhaltevermögen und die Bemühungen der Kinder wurden durch Unterstützung der Techniker Krankenkasse und des Rotary Club Paderborn Stadt und Land mit Sachpreisen und Urkunden belohnt. Darüber hinaus haben die KiTa Hoppetosse und die 4a aus der Liboriusschule ein Bewegungsangebot der UNTOUCHABLES Paderborn gewonnen.



v.l.: Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Marina Glatthor (KSB Paderborn), Anika Diestelkamp (Untouchables Paderborn), Ulrich Berger (Bürgermeister der Stadt Salzkotten), Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse), Anna Albracht (KSB Paderborn), Stephanie Timmermann (KiTa-Leitung) sowie die Kinder der KiTa Hoppetosse, die den Gruppenpreis gewonnen haben. Foto: Stadt Salzkotten



v.l.: Ulrich Berger (Bürgermeister der Stadt Salzhausen), Anna Albracht (KSB Paderborn), Marina Glatthor (KSB Paderborn), Anne Hüser (Schulleitung), Anika Diestelkamp (Untouchables Paderborn), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn) sowie ein Teil der Kinder der Klasse 4a aus der Liboriuschule, die den Gruppenpreis gewonnen haben. Foto: Stadt Salzhausen.

ZIELGRUPPE – MENSCHEN AB 55 JAHREN

SICHER AUF DEM ELEKTROFAHRRAD – WORKSHOP BEIM SV VERLAR

Am 08. Mai 2025 veranstalteten der SV Blau-Weiß Verlar 1955 e.V. in Kooperation mit dem Projekt „Gesunde Kommune“ und der Kreispolizeibehörde Paderborn den Workshop "Sicher auf dem Elektrofahrrad".

Den Teilnehmenden wurden durch die Kreispolizeibehörde Paderborn wichtige Aspekte im Umgang mit dem E-Bike vermittelt und auf die Herausforderungen im Straßenverkehr hingewiesen. Es wurden viele knifflige Situationen aus dem Straßenverkehr vorgestellt und aufgezeigt, wie sich E-Bike-Fahrer*innen richtig und sicher im Verkehr bewegen.

Im praktischen Teil konnten sich die Teilnehmenden ausgerüstet – ausgerüstet mit ihrem eigenem E-Bike und Helm - den von den Polizisten gestellten Situationen stellen. Ziel war es, unter verschiedenen Voraussetzungen den Umgang mit dem Bike auszutesten, dabei gaben die erfahrenen Beamten Tipps und Ratschläge, die das sichere Fahren mit dem E-Bike im Straßenverkehr erleichtern. Eine tolle Erfahrung für alle Teilnehmenden sowohl im theoretischen als auch praktischen Teil des Workshops.

6.6 BÜREN

MEILENSTEINE IN BÜREN 2025

MÄRZ
Bewegungspass
(Zielgruppe von 0 bis 6 Jahren)



JULI
Start Sport im Park
(Zielgruppenübergreifend)

Kontinuierlich: Vernetzung schaffen – Maßnahmen anstoßen und begleiten

ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

SPORT IM PARK

Vom 07. Juli bis 29. August hieß es in Büren wieder: Raus aus dem Haus und rein in die Bewegung. Mit dem beliebten Angebot „Sport im Park“ lud der Stadtsportverband Büren und der KreisSportBund Paderborn e.V. auch in diesem Jahr alle Bürener Bürger*innen herzlich dazu ein, aktiv zu werden und gemeinsam Sport zu treiben. Die vier abwechslungsreichen Bewegungsangebote fanden am Schlaun-Pavillon in den Almeauen und im Freibad Büren unter freiem Himmel statt – kostenlos und für alle.

Die Bewegungsangebote wurden von den qualifizierten Übungsleitungen der örtlichen Sportvereine geleitet. Los ging es am Dienstag, den 08. Juli, um 13:30 Uhr im Freibad Büren mit dem Angebot Wassergymnastik. Mittwochs um 18:00 Uhr stand „Fitness und Power mit Hula Hoop“ auf dem Programm. Am Donnerstag zur selben Uhrzeit folgte eine entspannende Yoga-Einheit. Den sportlichen Wochenabschluss bildete freitags um 18:00 Uhr das Angebot „Ganzkörperfitness mit Tabata und Pilates“.

Die Teilnahme war ohne Anmeldung möglich und erforderte keinerlei Vorkenntnisse. An den insgesamt 30 Angebotseinheiten nahmen insgesamt 416 Personen teil.

ZIELGRUPPE – KINDER IM ALTER VON 0 BIS 6 JAHREN

BEWEGUNGSPASS

Im März fand die Aktion zum ersten Mal in der Kommune Büren statt. Mehr als 700 Kinder hatten sich angemeldet, innerhalb von vier Wochen so viele Unterschriften und Stempel wie möglich zu sammeln. Unterschriften erhielten die Kinder für den aktiven Hin- und Rückweg zur Schule oder Kita. Die Stempel hingegen gab es für verschiedene Aktionen in den Sportvereinen.

Die Kinder haben sich mit viel Eifer eingebracht. Ohne das Engagement der Fach- und Lehrkräfte sowie die tatkräftige Unterstützung der Eltern wäre das nicht möglich gewesen. Das Durchhaltevermögen und die Bemühungen der Kinder wurden durch Unterstützung der Techniker Krankenkasse und des Rotary Club Paderborn Stadt und Land mit Sachpreisen und Urkunden belohnt. Darüber hinaus haben die Kita „die kleinen Strolche“ und die 2b der Grundschule Steinhausen ein Bewegungsangebot der UNTOUCHABLES Paderborn gewonnen.



Hinten v.l.: Anika Diestelkamp (Untouchables Paderborn), Marina Glatthor (KSB Paderborn), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Burkhard Schwuchow (Bürgermeister der Stadt Büren), Marleen Pauli (Lehrerin), Sarah Real (Lehrerin), Franz Berg (SSV Büren), Birgit Lücking (Lehrerin), Julia Temborius (Lehrerin), Johanna Günnewig (Lehrerin), die Kinder der Grundschule Steinhausen mit der Gewinnerklasse 2b im Vordergrund unter Klassenleitung Nicole Hammou sowie Susanne Kaupmann (Schulleitung) und Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse)



v.l.: Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse), Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Burkhard Schwuchow (Bürgermeister der Stadt Büren), Patrizia Bavinck (KiTa-Leitung), Anika Diestelkamp (Untouchables Paderborn), Marina Glatthor (KSB Paderborn), Franz Berg (SSV Büren) sowie die Kinder der Kita Weiberg, die den Gruppenpreis gewonnen haben.

7 EVALUATION

Im Zeitraum von Februar bis November 2024 führte die Hochschule Bochum (ehemals Hochschule für Gesundheit) die Evaluation des Projekts „Gesunde Kommune Kreis Paderborn“ durch. Es wird aufgezeigt, dass durch gezielte Vernetzung und niedrigschwellige Bewegungsangebote ein Netzwerk sowie nachhaltige Angebote entstanden sind. Methodisch beruht die Evaluation auf 22 leitfadengestützten Expertinnen- und Experteninterviews, einer Angebotsbefragung (34 Erwachsene, 6 Kinder), einer Netzwerkbefragung (Rückmeldungen von 53 Befragten) sowie einer ökonomischen Betrachtung der eingesetzten Ehrenamtsressourcen.

Die Angebote (beispielsweise begleitete Spaziergänge, Sport im Park, Bewegungspass, Naturstrolche, Gesundheitswerkstätten) wurden durchweg positiv bewertet: Kinder wollen durchgehend erneut teilnehmen, rund 68 % der Erwachsenen würden ähnliche Angebote weiterhin nutzen und fast die Hälfte der erwachsenen Teilnehmenden hatte keinerlei Beanstandungen. Der Informationsfluss funktionierte über klassische Kanäle wie Flyer und Plakate sowie über Newsletter. Eltern und Kinder wurden zusätzlich verstärkt über Social Media und persönliche Empfehlungen erreicht. Inhalte, Veranstaltungsorte und Übungsleitungen wurden besonders geschätzt, soziale Vernetzung und Gruppenzusammenhalt blieben vergleichsweise weniger hervorgehoben.

Auf der Ebene des Netzwerks konnte das Projektteam Kontakte zu 912 Akteurinnen und Akteure aus 129 Institutionen herstellen. Das befragte Netzwerk zeigt, dass 46 % der Verbindungen neu durch das Projekt entstanden sind, während 54 % auf bestehenden Kontakten aufbauen. Zentrale Knoten sind das Präsidium und das Projektteam des KSB Paderborn sowie das Kreisgesundheitsamt. Laut Befragung werden rund 73 % der Verbindungen voraussichtlich auch nach Projektende fortbestehen. Für einen langfristigen Erhalt werden jedoch vor allem eine übergeordnete Netzwerkkoordination, weiterhin vorhandene Angebote und finanzielle Mittel als notwendig gesehen.

Ökonomisch generierte das Projekt durch Fördergelder, Stiftungen und Sachspenden rund 22.320 €, daneben konnte ein erheblicher ehrenamtlicher Einsatz mobilisiert werden: Insgesamt wurden von September 2019 bis Juni 2024 rund 4.354 Ehrenamtsstunden geleistet. Werden diese Stunden mit dem durchschnittlichen Bruttostundenlohn berechnet, ergeben sich Opportunitätskosten von etwa 107.000 €, was den deutlichen ökonomischen Mehrwert und die Bedeutung des Ehrenamts für die Projektumsetzung unterstreicht.

Die Evaluation dokumentiert konkrete Verstetigungen, wie beispielsweise den Bewegungspass für Kinder oder die begleiteten Spaziergänge in mehreren Kommunen sowie ähnliche Projekte in anderen Kommunen. Gleichzeitig macht sie deutlich, dass Nachhaltigkeit nicht automatisch entsteht: Netzwerkerhalt und langfristige Fortführung einzelner Maßnahmen hängen

maßgeblich von institutionalisierter Koordination, personellen Ressourcen und einer langfristigen Finanzierung ab.

Empfehlenswert ist daher die Schaffung einer klaren, übergeordneten Netzwerkkoordination mit benannten Ansprechpersonen. Ebenso sinnvoll sind regelmäßige Netzwerktreffen, fortlaufende Evaluation und eine gezielte Kommunikationsstrategie, um Sichtbarkeit, Teilnehmendenbindung und die Anpassungsfähigkeit erfolgreicher Formate weiter zu sichern.

Insgesamt zeigt die Evaluation, dass das Projekt „Gesunde Kommune Kreis Paderborn“ erfolgreich Bewegungs- und Gesundheitsförderung verknüpft, wirkungsvolle Angebote geschaffen und ein weitreichendes Netzwerk aufgebaut hat.

Der ausführliche Abschlussbericht Evaluation des Projektes „Gesunde Kommune Kreis Paderborn“ ist [hier](#) zu finden.

8 PROJEKTVERLÄNGERUNG

Gute Nachrichten für gesundheitsbewusste Bürger*innen im Kreis Paderborn: Das erfolgreiche Präventionsprojekt „Gesunde Kommune“ geht in die nächste Runde. Der Paderborner Kreistag stimmte in seiner Sitzung im Oktober einstimmig für eine vierjährige Fortführung des Projektes.

Bereits seit dem Startschuss im Jahr 2019 leisten der Kreis Paderborn, die Techniker Krankenkasse (TK) und der Kreis-SportBund Paderborn e.V. (KSB Paderborn) als Projektpartner einen maßgeb-

lichen Beitrag zur Stärkung gesundheitlicher Ressourcen. Mit Angeboten wie einem Bewegungsspass für Kinder, einer Gesundheitsrallye oder begleiteten Spaziergängen legten die Beteiligten dabei ein besonderes Augenmerk auf Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren sowie Menschen ab 55 Jahren und trafen damit genau ins Schwarze. Über 5.000 Kinder nahmen beispielsweise über ihre Kitas, Grundschulen und Vereine an einer Aktion zur Bewegungsförderung teil, radelten oder liefen zur Schule und besuchten Trainingsstunden. Die begleiteten Spaziergänge bringen nicht nur Bewegung und frische Luft, sondern verbinden Menschen, denen soziale Kontakte fehlen.

Trotz pandemiebedingter Einschränkungen ließen sich in den vergangenen Jahren die Kommunen Delbrück, Lichtenau, Bad Lippspringe, Borchlen und Bad Wünnenberg von der Idee einer gesunden Kommunen begeistern, um die Menschen in ein gestärktes Leben zu begleiten. Alle Beteiligten wünschen sich, bis 2029 in allen zehn Städten und Gemeinden präsent zu sein, wichtige Schwerpunktthemen wie Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung flächendeckend zu verankern und gesundheitsförderliche Angebote bereitzustellen.

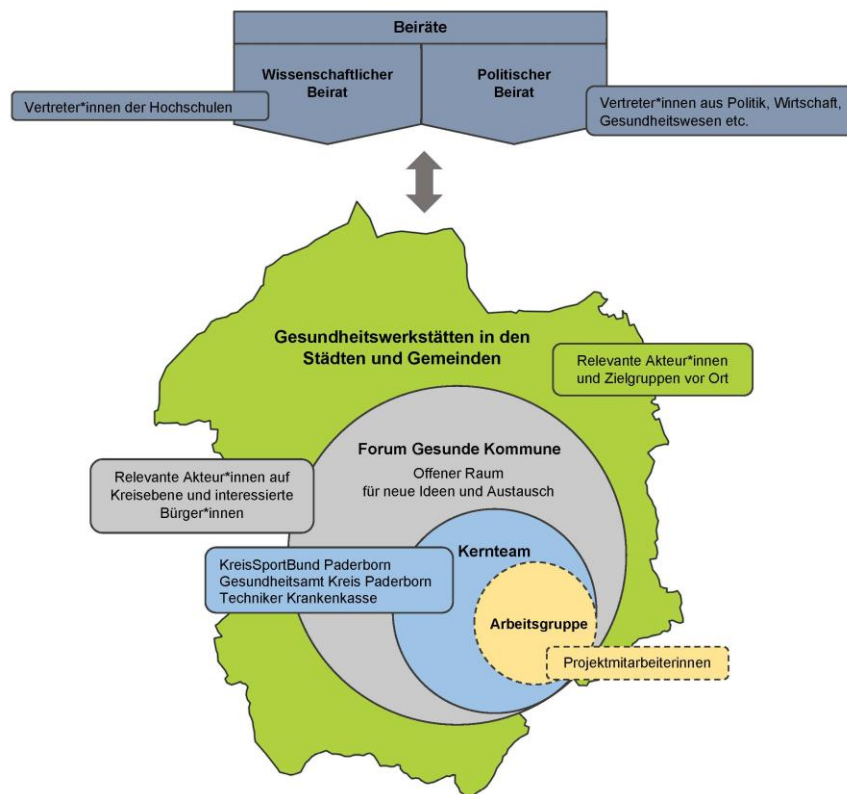


Sie gehen für weitere vier Jahre als Gesundheitspartner voran – Landrat Christoph Rüther, Melike Gün (Projektleitung, Gesundheitsamt Kreis Paderborn), Lisa Frintrup (Vorstand und Projektmitarbeiterin, KSB Paderborn), Jessica Spörhase (Vizepräsidentin, KSB Paderborn), Carina Moss (Projektmitarbeiterin, KSB Paderborn), Dr. André Brandt (Gesundheitsdezernent Kreis Paderborn), Hans-Norbert Blome (Privat- und Firmenkundenberater, Techniker Krankenkasse), Bianca Lumpp (Gesundheitsamt Kreis Paderborn), Karl-Julius Sängler (Leiter Kundenservice Paderborn, Techniker Krankenkasse), Ralf Pahlsmeier (Vizepräsident und Vorstand, KSB Paderborn) und Christian Mayr (Berater Lebenswelten, Techniker Krankenkasse) – v.l. Foto: D. Ramme – Kreis Paderborn.

Dazu erweitern die Projektpartner ihren Fokus und nehmen über die bestehenden Altersgruppen hinaus alle Menschen mit. Es wurden Strukturen geschaffen, die bleiben. Entscheidend ist, dass Bewegung, Prävention und Gesundheitsförderung nicht nur kurzfristige Projekte bleiben, sondern dauerhaft im Alltag der Menschen ankommen. Die Verlängerung gibt den nötigen Rückenwind, um weitere Kommunen für das Engagement des Projektes zu begeistern.

9 AUSBLICK JAHRESPLANUNG 2026 (Stand: Dezember 2025)

Die folgende Darstellung gibt einen Ausblick über die geplanten Meilensteine für das Jahr 2026. Sie orientiert sich an der Projektstruktur und stellt sowohl Aktivitäten auf Kreisebene als auch auf Ebene der Städte und Gemeinden dar. Darüber hinaus werden geplante Aktivitäten benannt, die den Beirat, das Kernteam sowie die Arbeitsgruppe des Projektes betreffen.



ARBEITSGRUPPE

- Regelmäßiger Austausch
- Klausurtagung

KERNTEAM

- Regelmäßige Arbeitstreffen
- Einstellung einer weiteren Fachkraft für Gesundheitswissenschaften beim KSB
- Workshop zur Ausrichtung des Projektes

FORUM GESUNDE KOMMUNE

- Weitere Begleitung „katho Forum Gesunde Kommune“

- Weiterführung der AG „Gesunde Kommune“ (Unterarbeitsgruppe der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Paderborn)
- Gemeinsame Aktionswoche mit der AG „Gesunde Kommune“
- Einbindung des Projektes in die Kommunale Gesundheitskonferenz des Kreises Paderborn

EBENE DER STÄDTEN UND GEMEINDEN

DELBRÜCK

- Koordination „Sport im Park“
- Koordination „Bewegungspass“

BAD LIPPSPRINGE

- Koordination „Begleitete Spaziergänge“
- Wanderungen entlang des Planetenweges

BORCHEN

- Gesundheitspass für Senior*innen
- Unterstützung „Begleitete Spaziergänge“
- Gesundheitsimpuls „Sicher Wohnen“
- Koordination Erste-Hilfe-Kurs für Übungsleitungen

BAD WÜNNENBERG

- Koordination „Sport im Park“
- Unterstützung „Begleitete Spaziergänge“
- Teilnahme am Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

KOMMUNENÜBERGREIFENDE AKTIVITÄTEN

- Tanzveranstaltung „Von Swing bis Pop“ weiterhin begleiten und ausweiten
- Fortführung „Groupfitnessevent“

EINBEZUG WEITERER KOMMUNEN

- Absichtserklärung
- Koordination „Sport im Park“
- Koordination „Bewegungspass“
- Teilnahme am Steuerkreis „Glückskinder und Glücksboten“ in Scharmede
- Start des Projektes in Salzkotten und Büren

BEIRÄTE

- Themen- und anlassbezogene Einbindung
- Vorstellung der Evaluationsergebnisse

Im Folgenden werden die geplanten Aktivitäten in den verschiedenen Kommunen für das Jahr 2026 genauer beschrieben.

9.1 DELBRÜCK

In der Kommune Delbrück wird 2026 das Programm „Sport im Park“ fortgeführt. Außerdem startet die Aktion „Bewegungspass“ in die nächste Runde und setzt damit wichtige Impulse für mehr Bewegung und Gesundheit.

9.2 BAD LIPPSRINGE

In der Kommune Bad Lippspringe werden die begleiteten Spaziergänge weiterhin koordiniert und es werden weitere Wanderungen entlang des Planetenweges angeboten.

9.3 BORCHEN

Das Projektteam unterstützt die Gemeinde bei dem Angebot „Begleitete Spaziergänge“. Die Hauptorganisation und -koordination liegt bei der Seniorenbeauftragten der Gemeinde. Die Aufgabe des Projektteams besteht in der Schulung von interessierten Spazierpatinnen und -paten sowie der Unterstützung bei der Ausweitung der Spaziergänge.

Zudem soll auch hier der „Gesundheitspass“ in die zweite Runde gehen. Hierfür werden wieder gemeinsam Gesundheitsimpulse und Gemeinschaftsaktionen geplant, sowie bestehende Vereinsangebote eingebunden. Darüber hinaus wird der krankheitsbedingt ausgefallene Gesundheitsimpuls „Sicher wohnen“ Anfang des Jahres 2026 nachgeholt. Bei den Übungsleitungen der Sportvereine besteht ein großer Bedarf an einer Erste-Hilfe Ausbildung. Aus diesem Grund organisiert das Projektteam für das Frühjahr 2026 einen Kurs direkt vor Ort.

9.4 BAD WÜNNENBERG

In Bad Wünnenberg werden weiterhin die Programme „Sport im Park“ und die begleiteten Spaziergänge angeboten. Darüber hinaus nimmt das Projektteam aktiv am Gesundheitsforum Bad Wünnenberg teil und tauscht sich regelmäßig zu möglichen Gesundheitsangeboten in der Stadt aus. Gemeinsam mit der Kreispolizeibehörde wird ein Pedelec-Training organisiert.