

# DEINE GESUNDHEIT DRAUßEN IM KIEZ

## NIEDRIGSCHWELLEGE BEWEGUNGSANGEBOTE



Foto: Stadtbewegung e. V.

Telefonfortbildung am Mittwoch,  
26.04.2023, 10-11 Uhr

### Referenten:

Lars Marx, Senatsverwaltung für Inneres, Digitalisierung und Sport

Robin Spaetling, Stadtbewegung e. V.



## Bewegungsförderung im Land Berlin

Ziel der Bewegungsförderung im Land Berlin ist die Förderung von Gesundheitsprävention und sozialer Teilhabe durch entsprechende Maßnahmen, Angebote und Programme. Besondere Bedeutung wird dabei den sozial benachteiligten Quartieren beigemessen. Eine Hauptaufgabe der kommenden Jahre ist die Erreichung von Zielgruppen im Rahmen von offenen Bewegungsangeboten, insbesondere von Menschen mit Behinderungen, Migrationshintergrund und anderen Kriterien, wie z.B. Arbeitslosigkeit. Eine Strategie hierbei sind niedrigschwellige und kostenlose Angebote.

## Sport im Park inklusiv

Das Projekt "Sport im Park inklusiv" ist ein zentrales Bewegungsförderungsprogramm in Berlin, das in den letzten fünf Jahren das größte Angebot in der Stadt bereitgestellt hat. Das Programm hat im Vorjahr die Teilnehmerzahlen um 80% auf rund 47.000 gesteigert. Durch jährliche Evaluationen und enge Kontakte zu den Projektverantwortlichen konnte das Programm optimiert werden. Das Programm ist zu einer Erfolgsstory im Bereich der Bewegungsförderung geworden und wird ab 2023 bei der Senatsportverwaltung zentriert. 84% der Teilnehmenden wollen auch nach Sport im Park 2022 aktiv bleiben, davon rund 20% in Vereinsstrukturen. Dieses Jahr finden von Mai bis Oktober über 300 kostenlose Bewegungsangebote in über 80 Parks und Grünanlagen statt. Außerdem wurden dieses Jahr Schulungen zur Förderung von Inklusion für die Übungsleitungen im Rahmen der Special Olympics World Games 2023 umgesetzt.

## Netzwerk Urbaner Sport Berlin

Das "Netzwerk Urbaner Sport Berlin" besteht aus gemeinnützigen und nicht-gewinnorientierten Akteuren, die Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum anbieten. Ziel des Netzwerks ist es, langfristig niedrigschwellige, kostenlose und unverbindliche Sport- und Bewegungsangebote durchzuführen, die offen und ohne Anmeldung stattfinden, aber regelmäßig und unter Anleitung angeboten werden. Durch die Sichtbarkeit im öffentlichen Raum und die Offenheit der Gruppen erreicht das Netzwerk Menschen in der direkten Nachbarschaft der Angebote, insbesondere Menschen mit geringem Einkommen und Ausgrenzungserfahrungen, die oft keinen Zugang zum organisierten Sport haben.

## Stadtbewegung e. V.

Der Verein Stadtbewegung e. V. bietet inklusive Sport- und Bewegungsgruppen in Berliner Parks an, um Menschen aus der Nachbarschaft zusammenzubringen. Die Gruppen sind offen für alle und werden von ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern geleitet. Sie werden größtenteils öffentlich gefördert, daher sind sie kostenlos. Die Teilnahme an den wöchentlichen Bewegungsangeboten ist freiwillig und ohne Verpflichtung. Die Vision des Vereins ist es, eine sichere Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle Teilnehmenden wohl fühlen und durch Sport und Bewegung an der frischen Luft die Laune, Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl zu steigern. Stadtbewegung e. V. ist ebenfalls Träger von "Sport im Park inklusiv".



## Vorteile von kostenlosen Bewegungsgruppen an der frischen Luft

**Niedrigschwelliger Zugang:** Kostenlose Bewegungsgruppen bieten eine niedrigschwellige Möglichkeit, sich regelmäßig zu bewegen, da keine Mitgliedschaft oder Gebühren erforderlich sind.

**Förderung der körperlichen Gesundheit:** Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft kann dazu beitragen, die körperliche Gesundheit zu verbessern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und anderen Erkrankungen zu verringern.

**Verbesserung des Wohlbefindens:** Durch körperliche Betätigung werden Endorphine freigesetzt, die zu einem verbesserten Wohlbefinden führen können. In der Gruppe zu trainieren kann auch soziale Unterstützung und Motivation bieten.

**Inklusion:** Kostenlose Bewegungsgruppen können dazu beitragen, Menschen unterschiedlicher sozialer, wirtschaftlicher und kultureller Hintergründe in einer inklusiven Umgebung zusammenzubringen.

**Nachhaltigkeit:** Bewegungsgruppen im Freien können dazu beitragen, eine nachhaltige Nutzung des öffentlichen Raums zu fördern und damit zur Schaffung einer lebendigen und gesunden Gemeinschaft beizutragen.

## Inklusion arbeitsloser Menschen

Offene Bewegungsgruppen sind auch für arbeitslose Menschen eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen, die körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern, das Selbstwertgefühl zu steigern und soziale Kontakte zu knüpfen. Durch die Teilnahme an Bewegungsangeboten im Freien können arbeitslose Menschen auch ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern, was dazu beitragen kann, ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. Bewegung in Gruppen kann auch ein Gefühl der Zugehörigkeit und Gemeinschaft vermitteln, was wiederum das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern kann. Arbeitslose Menschen können sich auch als Übungsleitungen qualifizieren lassen und dann eigene Gruppen ehrenamtlich anleiten.

## Empfehlungen für die Beratung

- Auf Angebote von Sport im Park inklusiv hinweisen
- Gemeinsam ein konkretes Angebot herausuchen
- Vorteile besprechen
- Mögliche Hürden ansprechen und einen Umgang damit vereinbaren
- eine Verbindlichkeit herstellen durch z.B. eine Email an den Verein
- Ggf. nachfragen, wie das Angebot war

## Informationsquellen

- <https://sportimpark.berlin.de/>
- <https://stadtbewegung.de/>
- <https://urbanersport.de/>

**Kontakt:** Lars Marx, Lars-Peter.Marx@seninnds.berlin.de  
Robin Spaetling, spaetling@stadtbewegung.de

