

Sport im Park



Ort des Projekts	Düsseldorf
Bundesland/Bundesländer	Nordrhein-Westfalen
Einwohner der Gemeinde	629.567
Zeitpunkt der Umsetzung	2016-laufend
Freiraumtyp	Einzelne Stadtgrün-/Landschaftselemente/Parks

Bewegung und Gesundheit

Welchem Typ entspricht das Projekt?

☐ Gebaute Projekte ☒ Programme und Aktionen

Welchen inhaltlichen Schwerpunkt setzt das Projekt in der Förderung von Bewegung und Gesundheit?

- Bewegungsfördernde, multifunktionale Gestaltung von Grünräumen
- Soziale Treffpunkte mit Bewegungsangeboten
- Sport- und Bewegungsprogramme für öffentliche Grünräume

Lebensqualität

Welche Mehrwerte der Lebensqualität bietet Ihr Projekt darüber hinaus?

- Freizeit/Erholung
- Begegnung/soziale Teilhabe
- Naturerfahrung/Biodiversität

Kurzbeschreibung

„[...] „Die bewegungsaktive Erholung“ erfreut sich bei vielen Bevölkerungsgruppen einer hohen Beliebtheit. Diese „Freizeitsportler“ standen bisher nur teilweise im Fokus des „Kerngeschäfts“ der Sportverwaltung, da ihre Aktivitäten zumeist selbst [...] organisiert werden. Vor allem bei der Planung von Sportgelegenheiten und wohnortnahen Sport- und Bewegungsräumen sollten die „Selbstorganisierten“ in Zukunft noch stärker bedacht werden, da eine bewegungsaktive Lebensweise wünschenswert ist.“ (Hübner, Horst / Wulf, Oliver: Sporttreiben in Düsseldorf – Ergebnisse der Einwohnerbefragung, 2013, Seite 117). Aus diesem Anlass beabsichtigte die Stadt Düsseldorf einige Parks- und Grünanlagen zu nutzen, um den Bürger*innen kostenlose und unverbindliche Bewegungs- und Gesundheitskurse im Freien anzubieten. Seit 2016 finden in Düsseldorfer Parks- und Grünanlagen solche Kurse statt. Seitdem wurden einige Sponsoren aktiviert und mit deren finanziellen Unterstützung konnte das Sportamt Düsseldorf mehr Kurse und Standorte ins Programm aufnehmen. In

Bewegung und Gesundheit

Das Stadtgrün wird für alle Sportkurse von "Sport im Park" als Treffpunkt und Trainingsfläche genutzt und schafft damit eine sehr gute Trainingsatmosphäre an der frischen Luft. Durch die verschiedenen Kursinhalte (funktionales Training, Zumba, intensives Fitnesstraining, Yoga, Qi Gong und Faszientraining) an vielen Standorten (verteilt auf das Stadtgebiet) zu unterschiedlichen Zeiten (Vormittagskurse für die gesamte Zielgruppe, die vormittags zeitlich flexibel ist und Abendkurse überwiegend für Berufstätige attraktiv) wird versucht allen Bürger*innen die Möglichkeit zu geben, sich gemeinsam mit anderen Menschen im Grünen zu bewegen. Diese 33 Kurse fanden im Rahmen der Sommersaison 2023 fünf Monate lang (Mai bis Oktober) an 24 Standorten und jeden Tag in Düsseldorf statt. Außerdem wurde vom Januar bis Mai die Winteredition mit 4 Kursen pro Woche durchgeführt. Diese regelmäßige Bewegungs- und Sportbetätigung über mehrere Monate jährlich sorgt für die Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit.

Projektbeteiligte

Sportamt Düsseldorf
Mustafa Al-Azzawi

Amt für Kommunikation
Abteilung: Publikationen

Garten-, Friedhofs- und Forstamt
Verwaltungsangelegenheiten/
Organisation

diesem Jahr (2023) gab es ein Teilnehmerrekord und somit konnten über 38.000 Menschen in Düsseldorf am Projekt teilnehmen. Gemeinsam draußen trainieren – Sport im Park ist ein unverbindliches und kostenloses Gesundheits- und Fitnesstraining für Untrainierte ebenso wie für Sportliche aller Altersgruppen. Das Projekt richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Die kostenfreien Angebote werden im Auftrag der Landeshauptstadt Düsseldorf von qualifizierten Trainer*innen durchgeführt. Das Training dauert rund eine Stunde und findet bei jedem Wetter statt (auch in den Schulferien und an Feiertagen). Ziele des Projektes: Erweiterung der Düsseldorfer Sportlandschaft, Bewegungsförderung im öffentlichen Raum (im Freien und an der frischen Luft), unverbindliche und kostenlose Teilnahme, Bewegung für das persönliche Wohlbefinden, Spaß an der Bewegung in der Gruppe, Sport vor Ort, die Natur aktiv erleben und Verbesserung der Lebensqualität.

Lebensqualität

"Sport im Park" erhöht die Lebensqualität. Durchhaltevermögen und Widerstandsfähigkeit sind positive Eigenschaften, die man durch regelmäßigen Sport stärken kann. Allerdings spielt beim "Sport im Park" nicht nur der sportliche Faktor eine Rolle, sondern auch die soziale Aspekte. Das Projekt bringt alle Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft etc. zusammen. Außerdem ermöglicht das Projekt die Entdeckung der vorhandenen Parks- und Grünanlagen und weist indirekt auf die Nutzung dieser Parks hin. Durch die zur Verfügung gestellten Mittel der Stadt und finanzielle Unterstützung der Sponsoren, Berücksichtigung der Wünsche und Vorschläge der Bürger*innen und Kursleitungen sowie der Austausch mit anderen Städten, die ähnliche Projekte durchführen, kann das Projekt gesichert und weiterentwickelt werden.

Prozess und Zusammenarbeit

Das Projekt wird von der Stadt finanziert. Sponsoren und Partner sind an der Finanzierung dieses Projekts beteiligt. Das Sportamt plant anhand dieser Mittel und der Evaluation, wo die Bürger*innen eingebunden sind, wo, wann, und wie viele Kurse angeboten werden können. Die Genehmigung für die Nutzung der Trainingsflächen (Parks- und Grünanlagen) erfolgt durch das Garten-, Friedhofs- und Forstamt. Anschließend beauftragt das Sportamt qualifizierte Kursleitungen für die vorgesehenen Bewegungs- und Sportkurse auf Honorarbasis. Über die Presse und unsere Social Media Kanäle sowie gedruckte Werbemittel (Flyer) werden die Bürger*innen über den Start, Standorte, Kurszeiten etc. informiert



Menschen machen Sport mit einer Kursleitung im Park

Quelle: Marie Buschhausen



Menschen machen Sport mit einer Kursleitung im Park

Quelle: Jan Timmermann



Menschen praktizieren Yoga im Park

Quelle: Jan Timmermann



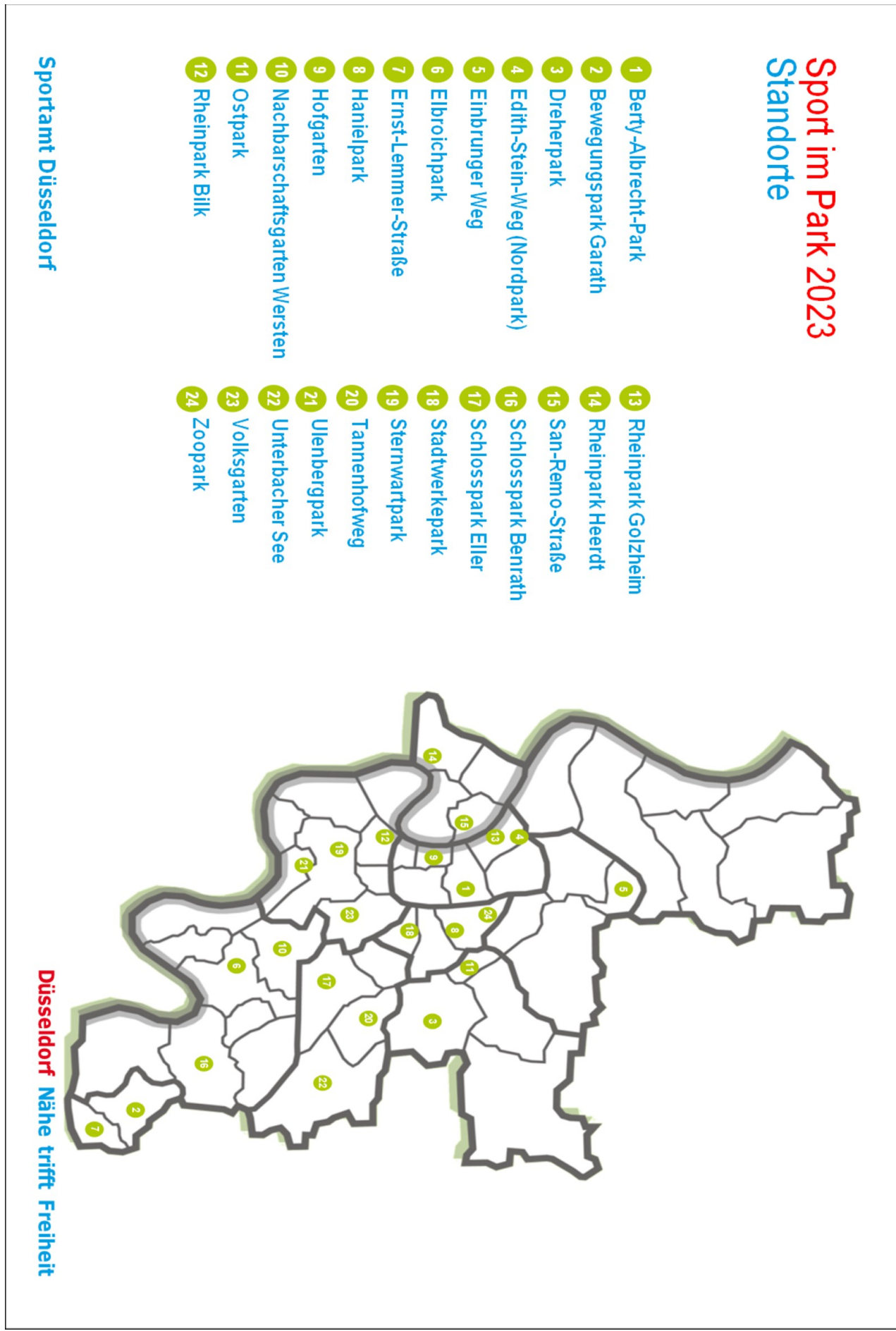
Menschen machen Sport mit einer Kursleitung im Park

Quelle: Uwe Schaffmeister



Das Logo von "Sport im Park"
Quelle: Sportamt Düsseldorf

Sport im Park



Standorte, wo die Sportkurse in 2023 stattfanden
Quelle: Sportamt Düsseldorf