



Kurzbeschreibung

Die Aktion "Aktiv im Park" bietet allen Einwohnern der Stadt zahlreiche Möglichkeiten ohne eine feste Verpflichtung einzugehen und zusätzlichen Stress im Terminkalender zu verursachen. Den Interessierten ist es möglich ohne eine vorherige Anmeldung, kostenfrei und unverbindlich unterschiedliche Sportangebote an der frischen Luft auszuprobieren beziehungsweise zu nutzen. Von Yoga über Qi Gong und Krafttraining bis hin zum KangaMix, Kneipptreff und Pilates ist für alle sportlich begeisterten Menschen etwas dabei. Die Kurse finden hauptsächlich am Abend, aber auch vereinzelt tagsüber statt. Von Mai bis September bieten qualifizierte Übungsleitende aus den verschiedensten Sportarten abwechslungsreiche Angebote im gesamten Stadtgebiet an. Auch in den Sommerferien finden die Angebote statt und ermöglichen so sportliche

Aktivitäten unter Anleitung, auch wenn zum Beispiel der Verein gerade Sommerpause hat. Wer Interesse hat, kann spontan vorbeikommen und unverbindlich bei diesem städtischen Angebot mitmachen. Durchschnittlich nehmen pro Saison zwischen 6.000 und 7.000 Personen an den rund 15 verschiedenen Angeboten teil. Ziel ist es, neben den vielen und abwechslungsreichen Angeboten von Sportvereinen ein zusätzliches Sportangebot ohne Verpflichtungen anzubieten. Zudem fördert die Aktion das gemeinsame Miteinander und Bewegung an der frischen Luft. Seit 2014 wird "Aktiv im Park" durchgehend in den Sommermonaten angeboten (lediglich im Corona-Jahr 2020 musste es abgesagt werden). Die Angebote sind für alle frei zugänglich. Auch eine spontane Teilnahme ist jederzeit möglich.

Ort des Projekts	Stadt Ludwigsburg
Bundesland/Bundesländer	Baden-Württemberg
Einwohner der Gemeinde	94.000
Zeitpunkt der Umsetzung	2014-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?

- Sport- und Bewegungsprogramme für öffentliche Grünräume

Lebensqualität

Welche Mehrwerte der Lebensqualität bietet Ihr Projekt darüber hinaus?

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

Bewegung und Gesundheit

Die Sportangebote werden von qualifizierten und erfahrenen Übungsleitenden angeboten. Das Stadtgrün wird in die jeweiligen Angebote integriert: Das Wäldchen bietet Schatten für Qigong, der Stadtpark (Bärenwiese) bietet perfekte Rahmenbedingungen für Yoga und der Rasen und die Umgebungsflächen des Kleinspielfelds bietet viele Möglichkeiten für das Ganzkörpertraining (um nur einige Beispiele zu nennen). Das niederschwellige und kostenlose Angebote reduziert die Hemmschwelle, an solche Angeboten teilzunehmen. Von weitem sind die Angebote aufgrund der aufgestellten Fähnchen sichtbar und locken Passanten an - die somit zur Bewegung animiert werden. Durch das abwechslungsreiche Sportangebot werden ganz unterschiedliche Personen angesprochen und zur Bewegung in den Sommermonaten animiert. Somit wird dem Bewegungsmangel entgegengewirkt.

Projektbeteiligte

Dinkel, Dominik / Stadt Ludwigsburg
Initiator

AOK Ludwigsburg-Reims-Murr
Förderer

Lebensqualität

Der Mehrwert der Aktion besteht aus der Bewegung in der Natur, der Möglichkeit neue Sportarten für sich zu entdecken und gemeinsam zu trainieren. Das ist gerade für ältere Menschen oder Personen mit weniger Sozialkontakten eine tolle Chance um Kontakte zu knüpfen. Die positiven Erlebnisse durch das Training verbessern die Lebensqualität und veranlassen die Teilnehmenden auch unabhängig von diesem Angebot sportlich aktiv zu sein. Da alle Kurse kostenfrei sind und spontan aufgesucht werden können, wird darüber hinaus auch auf die mentale Entspannung abgezielt. Die Möglichkeit freiwillig zu trainieren, ohne direkt einen Vertrag eingehen zu müssen beziehungsweise sich über einen längeren Zeitraum zu verpflichten, wirkt sich positiv auf die Reduzierung von Stress und Termindruck aus. Das Projekt ist durch den städtischen Sportetat sowie eine finanzielle Unterstützung durch die AOK Ludwigsburg-Reims-Murr dauerhaft gesichert.

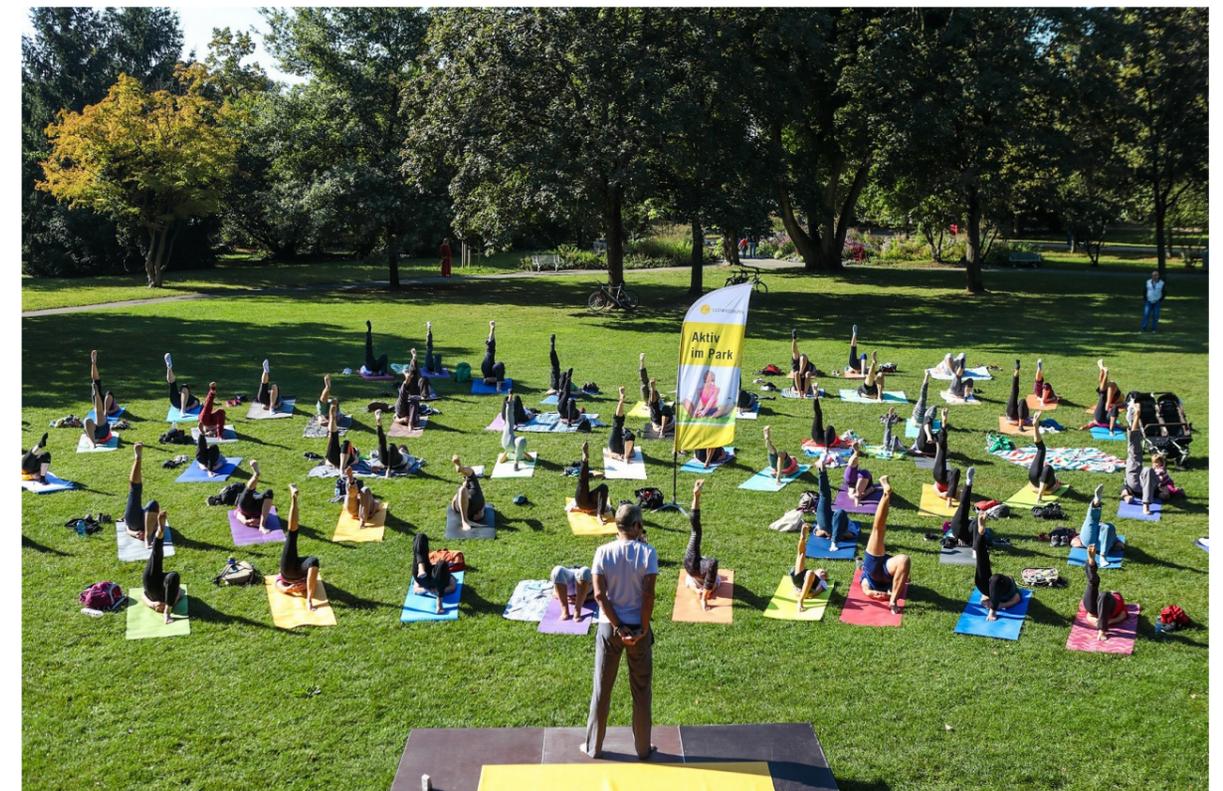
Prozess und Zusammenarbeit

Das Angebot wurde von Seiten der Stadt Ludwigsburg geplant und initiiert. Die AOK Ludwigsburg-Reims-Murr unterstützt die Aktion finanziell. Weiterhin informiert die AOK Ludwigsburg-Reims-Murr mit Infoständen bei einzelnen Angeboten über wichtige Themen (Trinken, Sonnenschutz, Ernährung usw.). In diversen Abstimmungsrunden wurden und werden diese Themen zwischen Stadt und AOK besprochen, sowie abgestimmt. Um den Einwohnern die Möglichkeit zu geben Sachen auszuprobieren, wurden die Angebote regelmäßig erweitert oder auch mal ausgetauscht.



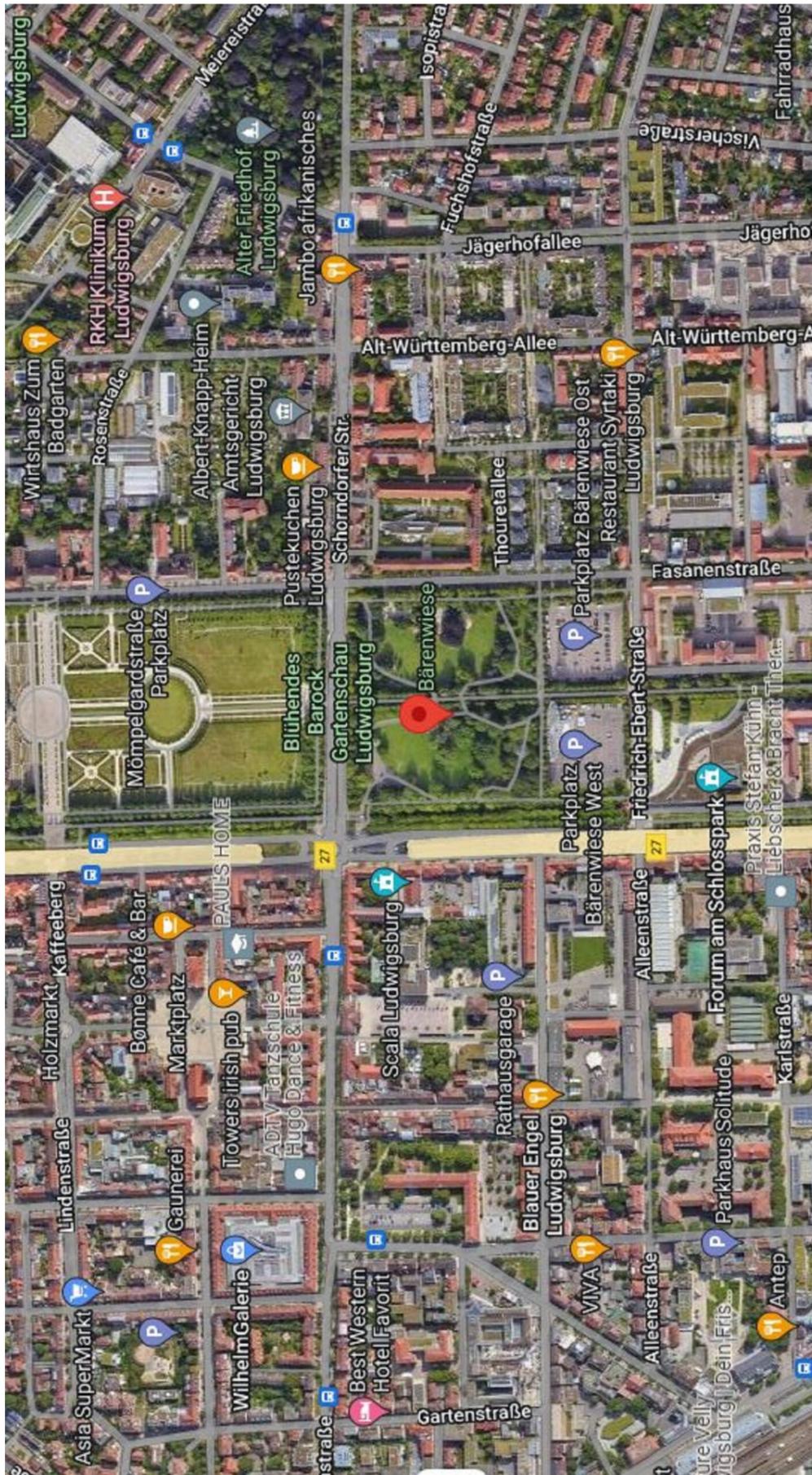
Aktiv im Park - Ludwigsburg
Quelle: Stadt Ludwigsburg

Angebot Aktiv im Park Ludwigsburg
Quelle: Stadt Ludwigsburg



Angebot Aktiv im Park Ludwigsburg
Quelle: Stadt Ludwigsburg

Angebot Aktiv im Park Ludwigsburg
Quelle: Stadt Ludwigsburg



Aktiv im Park
Quelle: Google

Aktiv im Park
Quelle: Stadt Ludwigsburg