

NürnbergAktiv – Bewegung und Entspannung im Freien



Ort des Projekts	Nürnberg
Bundesland/Bundesländer	Bayern
Einwohner der Gemeinde	541.103
Zeitpunkt der Umsetzung	2014-laufend
Freiraumtyp	Einzelne Stadtgrün-/Landschaftselemente/Parks + Bewegungsparks; Wald

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?

- Verbesserte Erreichbarkeit von Grünräumen
- Bewegungsfördernde, multifunktionale Gestaltung von Grünräumen
- Soziale Treffpunkte mit Bewegungsangeboten
- Ausstattung der Räume mit bewegungsfördernden Elementen
- Sport- und Bewegungsprogramme für öffentliche Grünräume

Lebensqualität

Welche Mehrwerte der Lebensqualität bietet Ihr Projekt darüber hinaus?

- Freizeit/Erholung
- Begegnung/soziale Teilhabe

Kurzbeschreibung

Die Bewegungsangebote im Freien sind zum Teil aus Projekten entstanden, die im Rahmen des Präventionsgesetzes durch die AOK Bayern gefördert wurden (Gesundheitsamt & Bildungszentrum). Des Weiteren wurde bereits 2014 rund um die Bewegungsparks, die vom SportService initiiert wurden, ein Angebot in Kooperation mit den Vereinen gestartet (Mach mit – bleib fit). Regelmäßig werden seither von Mai – September Kurse angeboten, in welchen auch die Geräte der Bewegungsparks eingebaut werden, um so an die Geräte heranzuführen und dazu zu motivieren auch über das Angebot hinaus die Parks zu nutzen. In verschiedenen Bedarfsanalysen im Rahmen der Projekte oder den vorbereitenden Untersuchungen zur Stadterneuerung wurde der Bedarf an “Bespielung der Frei- und Grünflächen” mit frei zugänglichen Bewegungsangeboten genannt. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse und übergeordneten Zielsetzungen ist die Stadt Nürnberg bestrebt, ein breites Spektrum an niederschwelligen

Bewegung und Gesundheit

Die Bewegungsangebote auf öffentlichen Grünflächen motivieren sichtbar und niedrigschwellig zur Bewegung im öffentlichen Raum. Im Rahmen der Angebote wird auch auf Grünflächen zurückgegriffen, die bisher wenig von den Bürger*innen genutzt wurden. Diese werden dadurch „nutzbar“ gemacht. Durch die Belebung der Grünflächen und Bewegungsparks wird der öffentliche Raum gesünder. Die bisherige Durchführung der Angebote zeigt, dass u.a. Personen teilnehmen, die ansonsten nicht an „Kursformaten“ oä. teilnehmen. Bewegungsferne Personen und Personen aus unterschiedlichen sozialen Schichten konnten bisher für die Angebote motiviert werden. Durch die Angebote in den Bewegungsparks und Parks werden die Personen auch langfristig dazu angeleitet die Übungen in den Alltag zu integrieren und die Geräte vor Ort zu nutzen. Zudem wird durch die Zusammenarbeit mit Vereinen auch für eine zukünftige Mitgliedschaft in einem Verein motiviert sowie die Hemmschwelle dazu gesenkt. Dies führt neben der regelmäßigen Nutzung der Angebote auch zu einer nachhaltigen Integration von Bewegung in den Alltag.

Projektbeteiligte

Gesundheitsamt Stadt Nürnberg
Koordination Stadt Nürnberg

SportService Stadt Nürnberg
Koordination

Quartiersmanagement in den Stadtteilen
Beratung & Öffentlichkeitsarbeit

Sportvereine in Nürnberg
Durchführung & Öffentlichkeitsarbeit

Bildungszentrum Stadt Nürnberg
Koordination

Seniorennetzwerke in Nürnberg
Beratung & Öffentlichkeitsarbeit

Stadtteilkordinationen
Beratung & Öffentlichkeitsarbeit

Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum zur Verfügung zu stellen. Bei allen Angeboten geht es darum, ein leicht zugängliches, wohnortnahes und kostenloses Angebot im öffentlichen Raum zu schaffen, welches alle anspricht (unabhängig von Alter, Geschlecht, Bewegungserfahrung, Herkunft, sozialer Schicht und weiteren Determinanten). Es bedarf keiner Anmeldung oder jeglicher Verpflichtung und Bindung, um an den Kursen teilnehmen zu können. Im Vordergrund stehen einerseits die körperliche Betätigung inklusive Verbesserung der Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Andererseits wird das soziale Miteinander, die soziale Teilhabe, ein wechselseitiger Austausch, die gegenseitige Wahrnehmung unterschiedlicher sozialer und ethnischer Gruppen sowie die Freude an der Bewegung im Freien gefördert. Zudem sollen Verbindungen und Nachbarschaften in den Stadtteilen verbessert werden und Grünflächen im Raum belebt und aktiv genutzt werden. Insgesamt wurden 2022 25 Angebote durchgeführt und knapp 5000 Teilnahmen generiert.

Lebensqualität

Durch das niedrigschwellige kostenlose & individuell an die Teilnehmer*innen angepasste Programm können alle teilnehmen, unabhängig von deren Leistungsniveau. Personen, die in unmittelbarer Nähe zum Park wohnen, lernen sich dadurch untereinander kennen. Dadurch wird neben der körperlichen Gesundheit auch die soziale Gesundheit verbessert: die Nachbarschaft wird gestärkt und es bilden sich Gruppen, die sich auch über das Angebot hinaus, treffen. Teilweise sind Gruppen entstanden, die sich auch im Winter, wenn das Angebot nicht mehr im Freien stattfinden kann, treffen und gemeinsam spazieren gehen. Die Angebote sind also auch ein wichtiger sozialer Treffpunkt und wirken Einsamkeit entgegen. Zudem wird die Nachbarschaft und unmittelbare Wohnumgebung durch die Belebung der Grünflächen attraktiver und positiver wahrgenommen. Aktuell wird das Projekt über verschiedene Fördertöpfe finanziert und dadurch auch eine regelmäßige Durchführung gewährleistet. Zukünftig ist jedoch geplant die Angebote der drei Initiatoren Bildungszentrum, Gesundheitsamt und SportService unter einem Dach zu bündeln.

Prozess und Zusammenarbeit

„Mach mit – bleib fit“ ist durch den SportService in enger Kooperation mit den Sportvereinen vor Ort entstanden und wird seit 2014 jährlich in den Bewegungsparks durchgeführt. Die weiteren Bewegungsangebote, die seit 2018 vor allem in Stadtteilen mit angespannter sozialer Lage durchgeführt werden, sind partizipativ entwickelt worden. Die Bürger*innen wurden im Rahmen der Bedarfsanalyse sowie der Planung und Umsetzung eng einbezogen und befragt. Durch regelmäßige Evaluation werden die Angebote stetig weiterentwickelt. Zudem wurden die Stadtteilstrukturen vor Ort für die Angebotsplanung genutzt: Seniorennetzwerke, Stadtteilkoordination und Quartiersmanagement sind wichtige Kooperationspartner.



Bewegung und Entspannung im Freien - im Bewegungspark
Quelle: Shutterstock/Anatoliy Karlyuk und Stadt Nürnberg



Mach mit - bleib fit im Bewegungspark Wöhrder Wiese
Quelle: Stadt Nürnberg – SportService



Qi Gong im Freien, Gostenhof
Quelle: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt | Gesundheitsförderung

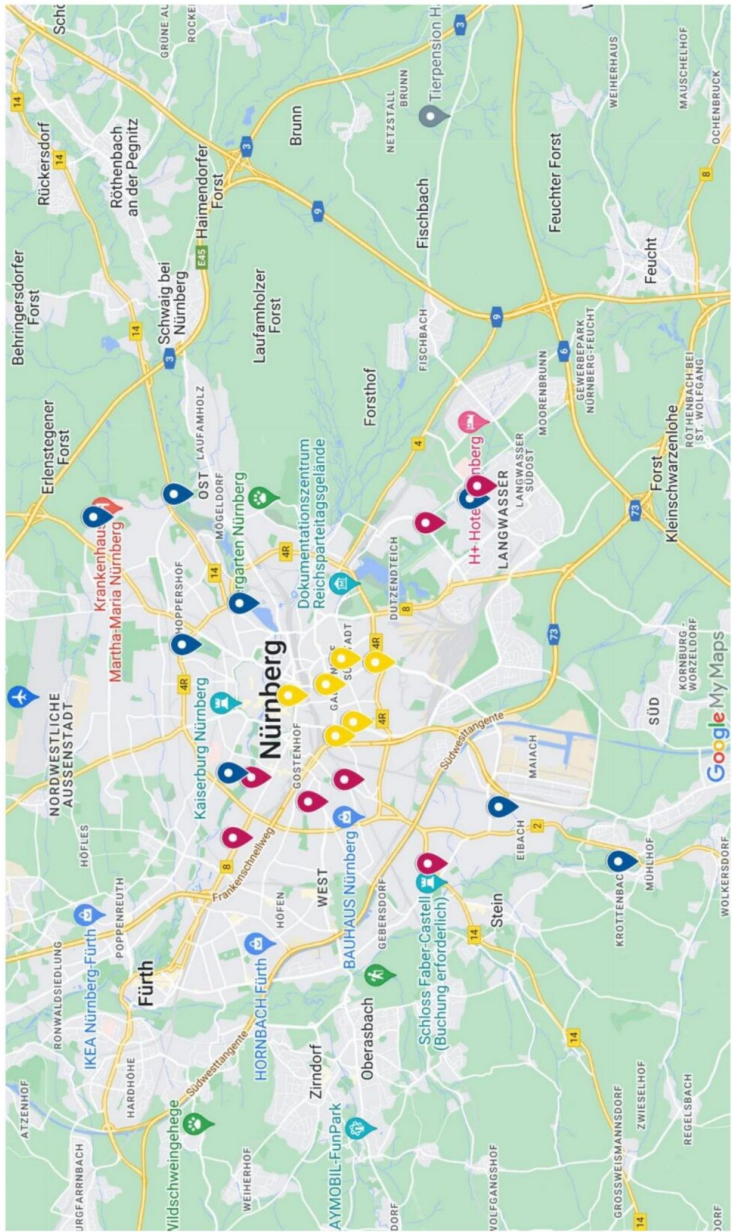


Yoga im Freien, Langwasser
Quelle: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt | Gesundheitsförderung



- Angebote im Freien:
- **Bewegungstreffe**
(Bildungszentrum Stadt Nürnberg)
 - **Mach mit – bleib fit** – Angebote in Bewegungsparks (SportService Stadt Nürnberg)
 - **Angebote zur „Bewegung und Entspannung im Freien“**
(Gesundheitsamt Stadt Nürnberg)

Standorte Bewegung und Entspannung im Freien



Bewegung und
Entspannung im
Freien –
Bewegungs-
angebote der Stadt
Nürnberg

