

# "Sport im Park" – Mach mit! – Bleib fit!



## Kurzbeschreibung

Sport im Park (SiP) ist ein unverbindliches und kostenloses Gesundheits- und Fitnessstraining für Untrainierte wie für Sportliche aller Altersgruppen. SiP findet auf 16 verschiedenen Grün- und Parkflächen in nahezu allen Stadtteilen Heidelbergs von Mai - September statt. Durchgeführt werden die Kurse durch Übungsleiter Heidelberger Sportvereine. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Aufgrund der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Schutzmaßnahmen waren sportliche Übungseinheiten stark eingeschränkt. Daher sollten in 2021 niederschwellige Angebote im Freien, die Bürger generell zu mehr Bewegung im Alltag motivieren. Da SiP aber auch langfristig angelegt ist, hat es noch weitere Gründe, warum SiP aufgenommen wurde. Es findet auch dann statt, wenn die städtischen Sportanlagen und -hallen nicht zur Verfügung stehen, also auch an Feiertagen und Ferien. Es soll Bürger ansprechen, die sich die Sportangebote in den Vereinen oder Fitnessstudio nicht leisten können. Aufgrund des niederschweligen und kostenlosen Angebots ermöglicht das Projekt eine

soziale Teilhabe für alle. Die Bevölkerung kann die vielfältigen Angebote, in 2023 waren es 31 Sportangebote, austesten und so herausfinden, was Ihnen gefällt. So stellt es auch Werbung für die Vereinsangebote da. Es gibt Sportangebote an allen Wochentagen. Aufgrund der Verteilung der Kurse auf nahezu alle Stadtteile haben die Teilnehmer kurze Wege und kommen innerhalb von 15 Minuten zu Fuß oder Fahrrad zu den Grün- und Parkflächen. Das Angebot belebt und wertet die Grün- und Parkflächen ohne weiteren großen Aufwand auf. Sie müssen nur durch das Landschaftsamt regelmäßig gemäht werden und können so für weitere Freizeitaktivitäten genutzt werden. Die Übungsleiter der Vereine werden durch die Stadt Heidelberg honoriert. Die Vereine können neue Mitglieder gewinnen. Dadurch ist das Angebot auch keine Konkurrenz zu den Sportvereinen. Waren es 2021 1200 TN, so stiegen die TN-Zahlen in 2023 auf über 7700 TN.

<b>Ort des Projekts</b>	Heidelberg
<b>Bundesland/Bundesländer</b>	Baden-Württemberg
<b>Einwohner der Gemeinde</b>	162.000
<b>Zeitpunkt der Umsetzung</b>	2021-laufend
<b>Freiraumtyp</b>	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
- Zugängliche Brachen für Spiel und Bewegung
- Räumliche Lösungen zur Nutzungslenkung von Bewegung
- Sport- und Bewegungsprogramme für öffentliche Grünräume

## Lebensqualität

### Welche Mehrwerte der Lebensqualität bietet Ihr Projekt darüber hinaus?

- Freizeit/Erholung
- aktive Mobilität
- Begegnung/soziale Teilhabe
- Sonstiges: Sport in der Natur, an der frischen Luft.

## Bewegung und Gesundheit

Durch die Teilnahme an den Sportkursen von SiP trägt es schon nach wenigen Teilnahmen zu mehr Bewegung und Gesundheit bei. Die Grün- und Parkflächen werden dabei in unterschiedlicher Form genutzt. Für die meisten Sportangebote ist einfach eine gut gepflegte Rasenfläche notwendig und die Teilnehmer bringen ihre eigenen Matten als Unterlage mit. In anderen Parks werden vorhandene (Sport-)Geräte mitgenutzt und somit für die Teilnehmer und auch Passanten in ihrer weiteren Nutzbarkeit zum Nachahmen animiert (Bänke, Steine, aber auch Calisthenicsanlage, ...). Die Grün- und Parkanlagen werden dadurch auch vermehrt durch andere Gruppen (Studenten, freie Anbieter, mobile Jugendarbeit ...) genutzt. Durch die SiP-Kurse, die in der Öffentlichkeit stattfinden, werden Passanten zum Mitmachen animiert. Entsprechende PR-Maßnahmen (SiP-Banner, T-Shirt, ...) weisen auf die Angebote hin. Es kann dadurch auch spontan mitgemacht werden. Anmelden muss sich niemand.

## Projektbeteiligte

### Sportkreis Heidelberg

Bindeglied Sportvereine, Equipment

### Sportvereine

Personal - Übungsleiter, Organisation

### Landschafts- und Forstamt Stadt HD

Pflege Grünanlagen, Wartung Sportgeräte

### Öffentlichkeitsamt Stadt Heidelberg

PR-Arbeit, Social Media

### AOK - Die Gesundheitskasse

Finanzielle-  
Veranstaltungsunterstützung

### PH Heidelberg

Evaluation 2023

## Lebensqualität

Anhand einer Teilnehmerbefragung von SiP konnte festgestellt werden, dass die Hälfte aller TN mind. 1x pro Woche an einem SiP-Kurs teilnimmt und nahezu 100% auch weiterhin an den Kursen teilnehmen möchten. Das zeigt schon eindrucksvoll welcher Mehrwert das Projekt erzielt. Über 50% der TN gibt auch an, dass diese bereits nach wenigen Wochen der Teilnahme eine Verbesserung der Gesundheit und Fitness verspüren. Die 5 Hauptgründe, warum die TN an den Kursen teilnehmen, sind (die meist genannten Gründe zuerst) die „Bewegung im Freien“, „Verbesserung der Gesundheit“, „Steigerung der Fitness“, „Spaßfaktor“ und das „Gemeinschaftsgefühl“. SiP wird auch in den kommenden Jahren durch die Stadt Heidelberg gefördert. Das Budget konnte jährlich erhöht und somit immer mehr Kursangebote aufgenommen werden. Die einzelnen Grün- und Parkflächen erhalten so mehr tägliche Angebote. Mit einer Krankenkasse wurde ein weiterer Förderer und Unterstützer gefunden, wodurch weitere Übungsleiter finanziert und zusätzliche Angebote/Veranstaltungen (sog. „Specials“) initiiert werden können.

## Prozess und Zusammenarbeit

Der Sportkreis Heidelberg stimmte die Sportvereine positiv auf das SiP-Angebot ein. Keine Konkurrenz zu den Angeboten der Sportvereine, sondern Mehrwert für alle. Über 10 Sportvereine, die Übungsleiter stellen, beteiligen sich an SiP. Das Landschaftsamt "stellt" die Grünanlagen zur Verfügung und pflegt diese, sowie Sportgeräte, die sich im öffentlichen Raum befinden. Das Öffentlichkeitsamt unterstützt im Bereich PR (Berichterstattung, Social Media, Flyer- Plakaterstellung). AOK unterstützt finanziell und durch Veranstaltungen. Die Pädagogische Hochschule Heidelberg mit seinem Studiengang Prävention und Gesundheitsförderung führte in 2023 über SiP eine Evaluation durch.

# "Sport im Park" – Mach mit! – Bleib fit!



**"Sport im Park" - AOK-Box-Special**  
Quelle: Markus Wellenreuther (Stadt Heidelberg)



**Sport im Park - Auftakt 2022 (Zollhofgarten)**  
Quelle: Tobias Dittmer

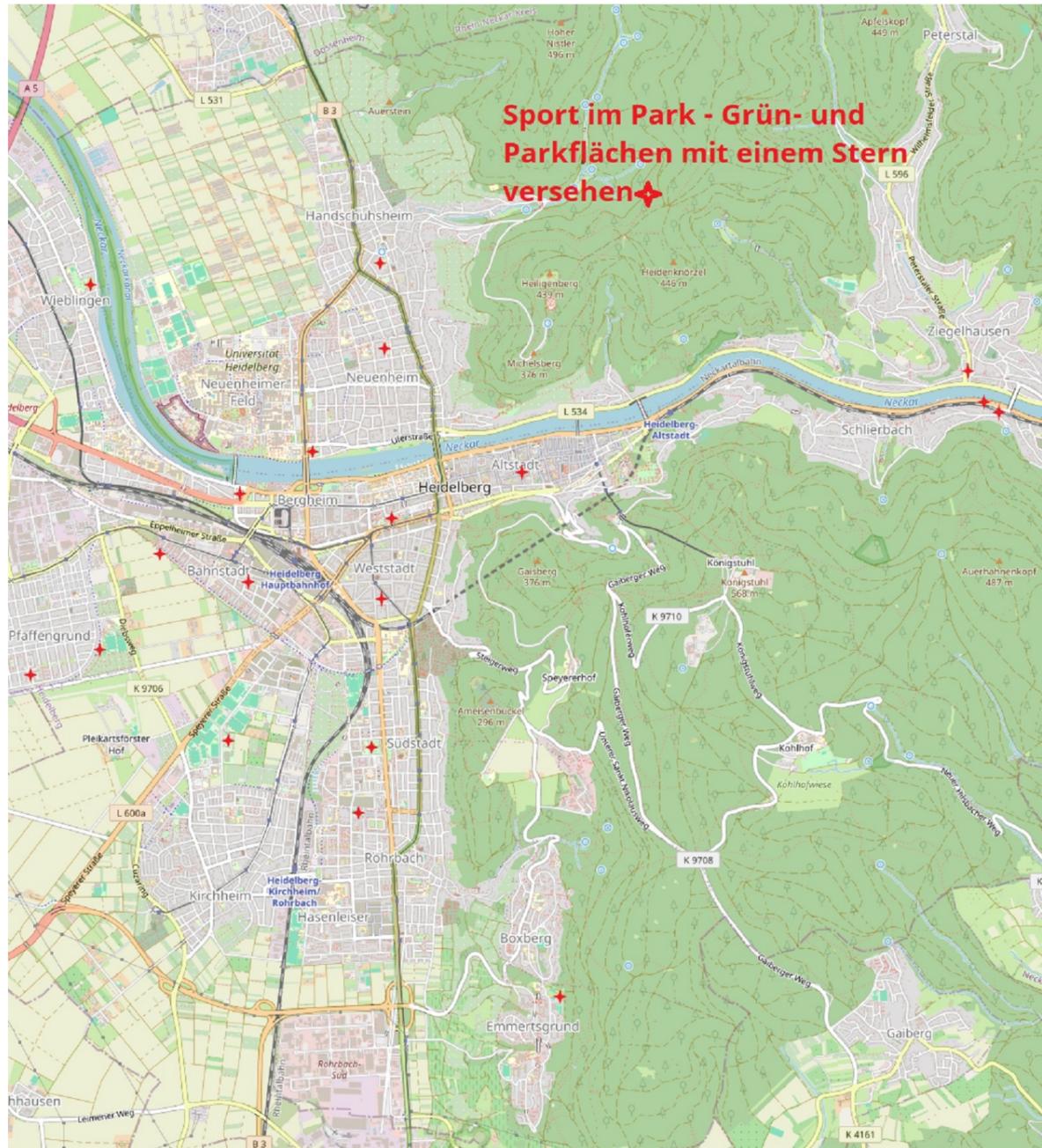


**Sport im Park - Bodystyling (Sickingenpark)**  
Quelle: Julian Schäfer (TSG Rohrbach)



**Sport im Park - Hatha Yoga (Grahampark)**  
Quelle: Markus Wellenreuther (Stadt Heidelberg)

# "Sport im Park" – Mach mit! – Bleib fit!



Montag	
18.00 – 19.00 Uhr	Kirchheim / „alla happy“-Anlage
8. Mai bis 25. September	PILATES Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1889 e. V.
19.00 – 20.00 Uhr	Handschuhheim / Grahampark
8. Mai bis 25. September	HATHA-YOGA Heidelberger Judo-Club e. V.
20.30 – 21.30 Uhr	Südstadt / „Der Andere Park“
8. Mai bis 4. September	GYMNASTIK FÜR JEDERMANN Heidelberger Turnverein 1846 e. V.
Dienstag	
9.00 – 10.00 Uhr	Bergheim / Schwanzenteichanlage
2. Mai bis 25. September wichtiger: 18. Mai und im gesamten August	FIT AB (50) 60/70 aktivJA e. V.
17.30 – 19.00 Uhr	Emmertersgrund / Treffpunkt: Forum 1 vor HEIDELBERG-Café
2. Mai bis 25. September	MOBIL MIT SPASS, SPORT UND SPIEL Budo-Club Emmertersgrund / Bouberg e. V.
18.00 – 19.00 Uhr	Neuenheim / Werdenerplatz
2. Mai bis 25. September	TAI CHI GENIESSEN TSG 78 Heidelberg e. V.
18.30 – 19.30 Uhr	Bahnstadt / Calisthenics Anlage
2. Mai bis 25. September	CALISTHENICS IN DER BAHNSTADT Turnerbund 1889 Heilbrach e. V.
19.00 – 20.00 Uhr ab September	Neuenheim / Grünanlage am Römerbad (Jahresplatz)
19.30 – 19.30 Uhr	YOGA
2. Mai bis 26. September	TSG 78 Heidelberg

Mittwoch	
8.00 – 19.00 Uhr	Rehbach / Treffpunkt „Fitropolis“
3. Mai bis 27. September	NORDIC WALKING TSG Rehbach e. V.
18.00 – 19.00 Uhr	Weststadt / Dunte-Spielplatz „Hundflügel“
3. Mai bis 27. September nicht am 31. Mai und im gesamten August	KRAFT- UND BALANZTRAINING aktivJA e. V.
19.00 – 19.00 Uhr	Ziegelhausen / Frieda-und-Mathias-Müller-Park (Grünfläche „Überplatz“)
3. Mai bis 27. September	TAI CHI TSG 1882 Ziegelhausen
19.30 – 19.00 Uhr	Emmertersgrund / Bouberg Treffpunkt: Parkplatz Otto-Hahn-Platz 2
3. Mai bis 27. September	NORDIC-WALKING FÜR EINSTIEGER UND GEÜBTE Budo-Club Emmertersgrund/Bouberg e. V.
18.00 – 19.00 Uhr	Schlierbach / Neckarwiese an der „Adler überfahrt“
3. Mai bis 27. September	FIT AM NECKARSTRAND TV 1888 Schlierbach e. V.
18.00 – 20.00 Uhr	Pfaffengrund / Bouleanlage, Kranichweg
3. Mai bis 27. September	BOULE-SPIEL FÜR JEDERMANN / FRAU TSV 1949 Pfaffengrund e. V.
19.00 – 20.00 Uhr	Neuenheim / Werdenerplatz
3. Mai bis 27. September	HATHA-YOGA Heidelberger Judo-Club e. V.
19.20 – 20.00 Uhr	Südstadt / „Der Andere Park“
3. Mai bis 27. September	YOGA FÜR GEÜBTE aktivJA e. V.

Donnerstag	
7.00 – 8.00 Uhr	Bergheim / Schwanzenteichanlage
4. Mai bis 28. September	MIT YOGA IN DEN TAG Heidelberger Judo-Club e. V.
9.00 – 9.45 Uhr	Bergheim-West / Penta-Park
4. Mai bis 28. September nicht am 1. Juni und im gesamten August	FRÜHSPIRT aktivJA e. V.
17.00 – 18.00 Uhr	Emmertersgrund / überhalb „Kinderbusstopp“ – Otto-Hahn-Straße
4. Mai bis 28. September	ENTSPANNT AM BERG Turnerbund 1889 Heilbrach e. V.
im Mai:	im Mai: Altstadt / Talstation Bergbahn ab Juni: Kirchheim / „alla happy“-Anlage
17.30 – 19.30 Uhr ab Juni	AUSdauerTRAINING – ABWICHLUNGSDRECKZU MEHR KRAFT UND BEWEGLICHKEIT Sektion Alpeverein Sektion Heidelberg 1889 e. V.
18.30 – 19.30 Uhr	Südstadt / „Der Andere Park“
4. Mai bis 28. September	BODYSTYLING Heidelberger Turnverein 1846 e. V.



Freitag	
19.00 – 19.00 Uhr	Kirchheim / „alla happy“-Anlage
5. Mai bis 29. September	FIT IN DEN TAG KG Polizei Heidelberg 1958 e. V.
19.00 – 19.00 Uhr	Kirchheim / „alla happy“-Anlage
5. Mai bis 29. September	PILATES KG Polizei Heidelberg 1958 e. V.
17.00 – 18.00 Uhr	Rehbach / Sickingenplatz
5. Mai bis 29. September nicht am 2. und 8. Juni	FUNCTIONAL TRAINING TSG Rehbach e. V.
18.00 – 20.00 Uhr	Pfaffengrund / Bouleanlage am Kranichweg
5. Mai bis 29. September	BOULE-SPIEL FÜR JEDERMANN / FRAU TSV 1949 Pfaffengrund e. V.
19.00 – 20.00 Uhr	Südstadt / „Der Andere Park“
5. Mai bis 29. September nicht am 26. Mai, 2. und 16. Juni, 18. Juli und vom 25. August bis 8. September	VIVA FOLKLORE Argentinien-Gruppe Rhein-Neckar e. V.
Samstag	
10.15 – 11.30 Uhr	Schlierbach / Platz der Begegnung
6. Mai bis 30. September	VING TSUN TV 1888 Schlierbach
10.30 – 11.30 Uhr	Handschuhheim / Grahampark
6. Mai bis 30. September	KINDER-RUGBY – RINGEN UND RAUFEN MIT DEM OVALEN BALL TSV Handschuhheim 1886 e. V.
Sonntag	
17.00 – 18.00 Uhr	Rehbach / Sickingenplatz
7. Mai bis 1. Oktober	ZUMBA-GOLD FÜR ANFÄNGER TSG Rehbach e. V.