



Kurzbeschreibung

Die RAUS-App Süderelbe ist ein Tool der Bewegungsförderung, das aus dem Projekt „Das Draußen-Prinzip Süderelbe“ hervorgeht, welches im Rahmen der RISE Gebietsentwicklung Neugraben-Fischbek entstanden ist. Ziel ist die Förderung von niedrigschwelliger Bewegung im direkten Wohnumfeld, bei der die gestaltete Alltagswelt des öffentlichen Raumes als verfügbare Bewegungslandschaft vor der eigenen Haustür erkannt werden soll. Die vorhandenen Raumressourcen des urbanen Settings werden aus der Sportperspektive betrachtet, in ihrem Potenzial multifunktional gedeutet und durch kreative Ideen reaktiviert. Neue Bewegungsimpulse sollen dazu motivieren, Parkbänke als Fitnessobjekte zu nutzen, auf Kantsteinen zu balancieren und um Fahrradständer zu klettern. Die RAUS App ist ein wesentliches Instrument zur Verbreitung dieses Ansatzes. Die App, die derzeit in der (Beta-)Version verfügbar ist, markiert öffentlich zugängliche Orte auf einer Karte und bietet ortsbezogene Anregungen für den Bewegungsalltag im Bild- als auch

im Videoformat. Durch diese innovative Plattform wird die öffentliche Zugänglichkeit des Projekts gewährleistet. Die Bewohner:innen der beteiligten Gebiete und die von uns angesprochenen Multiplikator:innen sind durch die Nutzung der App nun in der Lage, im öffentlichen Raum Bewegungs-Impulse (off- oder online) zu erhalten und diese vor Ort umzusetzen. Mithilfe des „Draußen-Prinzips“ und der RAUS-App konnten inzwischen neue Outdoorgruppen gegründet werden, die sich wöchentlich treffen, um die urbanen Freiräume gemeinsam sportlich zu erobern! Als Beispiel und besonderer Erfolg sind die Beteiligten der älteren Generation anzusehen, da sich für sie mithilfe des RAUS-Prinzips der ihnen zur Verfügung stehende Aktionsraum deutlich erweitern konnte. Die Umdeutung alltäglicher Elemente als Bewegungsmöglichkeiten trägt nicht nur zu einem gesünderen Lebensstil bei, sondern fördert auch die Gemeinschaftsbildung und die Freude an der Bewegung im öffentlichen Raum.

Ort des Projekts	Hamburg
Bundesland/Bundesländer	Hamburg
Einwohner der Gemeinde	1.890.000
Zeitpunkt der Umsetzung	2022-laufend
Freiraumtyp	Spiel-/Sportplatz + Wohnquartiere

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
- Spielräume für Kinder und Jugendliche
- Grüne Straßen als Bewegungs- und Begegnungsräume
- Räumliche Lösungen zur Nutzung lenkung 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

Bewegung und Gesundheit

Die RAUS-APP fördert Bewegung und Gesundheit, indem sie innovative Wege beschreitet, um den öffentlichen Raum als einen natürlichen Bewegungsort zu nutzen. Das vorhandene Stadtgrün und seine formellen Sport-, Spiel- und Bewegungsorte bilden dafür das Fundament. Zusätzlich stehen aber auch andere Flächen und urbane Möblierungen im Fokus, die als informelle Bewegungsorte anzusehen sind. Urbane Räume, die in ihrer Heterogenität auch stark vom Stadtgrün geprägt sind, werden aktiv genutzt und im Rahmen kreativer und spontaner Bewegungsspiele angeeignet. Dadurch wird der hohe Stellenwert des Stadtgrüns und der weiteren Entwicklung zugänglicher Grünräume hervorgehoben. Die Effekte des Projekts zur Verringerung des Bewegungsmangels sind vielfältig. Es sensibilisiert die Bevölkerung für die unmittelbaren Bewegungspotenziale in ihrem Wohnumfeld und fördert eine aktive Lebensweise. Diese Form der Bewegung ist an keine festen Orte, Zeiten oder finanzielle Ausgaben gebunden. Weiterhin wird dazu ermutigt, das eigene Umfeld neu zu begreifen und dabei einen verantwortungsbewussten Umgang zu erfahren

Projektbeteiligte

BA Harburg, Fachamt Sozialraummanagement
Projektkoordination; Planungsteam

steg Hamburg mbH
Planungsteam; Bürgerbeteiligung

Akteure des Quartiers
Ideenentwicklung

Behörde für Inneres und Sport, Hamburg
Fachbehörde

Martin Legge, Sportwissenschaftler
Projektidee; Projektentwicklung

EU-Projekt CleverCities
Kooperationspartner Kartenentwicklung

Lebensqualität

Die Aktivierung von Ressourcen im öffentlichen Raum trägt nicht nur zu einem gesünderen Lebensstil bei, auch das Gemeinschaftsgefühl und die Identifikation mit dem eigenen Stadtteil werden gefördert. Das Draußen-Prinzip ist durch seine Sichtbarkeit auch Werbung in eigener Sache und regt zum Mitmachen an. Das Quartier wird über das Medium der gemeinschaftlichen Bewegung zum Ort nachbarschaftlicher Begegnung, an dem unterschiedliche Generationen und Kulturen in Kontakt kommen. Außerdem wird für die Beteiligten ein nachhaltiger Prozess des Empowerments, der Raumaneignung und Identifikation in Gang gesetzt. Dabei ist die App als partizipatives Wiki-System angelegt, das beständig mit neuen Inhalten gefüllt werden soll. Dadurch wird das Projekt nicht nur gesichert, sondern stetig erweitert. Weiterhin werden regelmäßig RAUS-Multiplikator:innen ausgebildet, um die Implementierung des Projekts dauerhaft zu sichern. Die RAUS-App spiegelt zudem Hamburgs Active City Strategie wieder und fordert zur Bewegung und zur aktiven Auseinandersetzung mit dem öffentlichen Raum auf.

Prozess und Zusammenarbeit

Ein zentrales Element der Zusammenarbeit war die Nutzung diverser Veranstaltungsformate, um verschiedene Zielgruppen anzusprechen und deren Meinungen einzubeziehen. So wurde bspw. ein Senioren-Aktiv-Tag durchgeführt, um die Bedürfnisse älterer Menschen direkt zu erfahren. Weiterhin wurde der Stadtteilbeirat Neugraben-Fischbek aktiv einbezogen, an dem auch politische Vertreter:innen teilnahmen. So kam es zu einem offenem Dialog zwischen Verwaltung, Politik und Bürger:innen. Zudem wurden Multiplikator:innen ausgebildet, welche das Draußen-Prinzip in ihren Netzwerken verbreiteten. So wurde sichergestellt, dass ein breites Spektrum an Expertise in den Planungsprozess einfließen konnte.



Die RAUS-APP - Das Draußenprinzip in Süderelbe

Quelle: steg Hamburg mbH



Beispielübungen aus der App

Quelle: steg Hamburg mbH

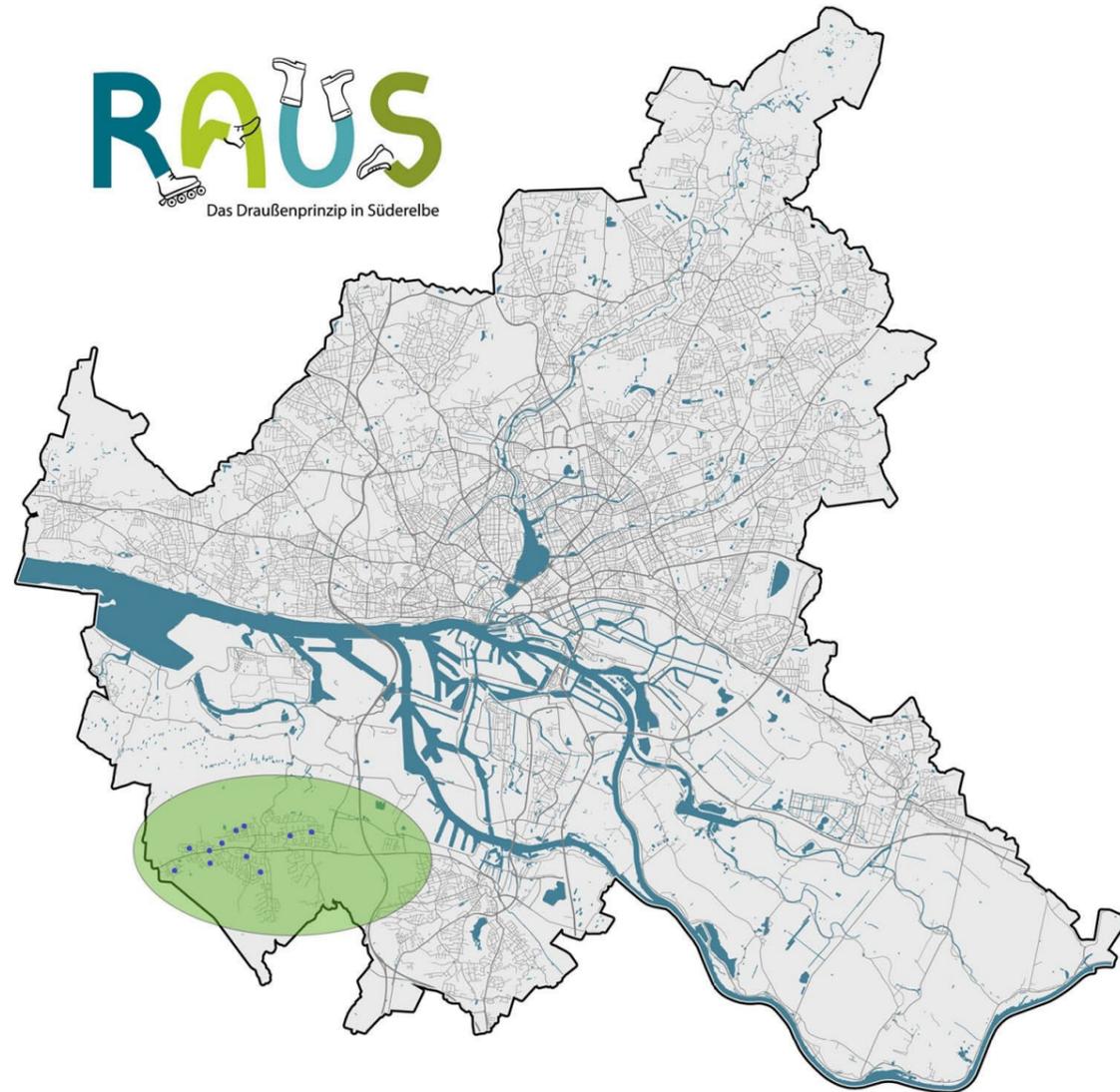
Beispielübungen aus der App

Quelle: steg Hamburg mbH

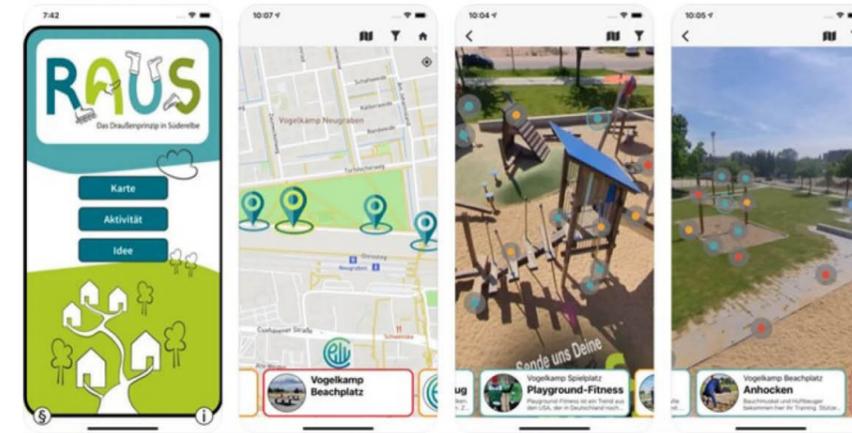
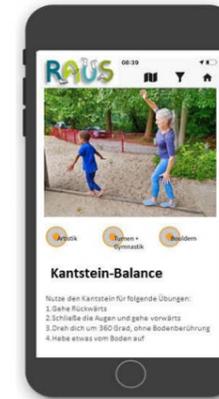


Teilnehmer:innen nutzen örtliche Gegebenheiten für Sport

Quelle: steg Hamburg mbH



Neue Ideen für das eigene Quartier



Im PlayStore



Im App-Store

