

Herzlich Willkommen!



Ablauf vom 8. Nachbarschaftsforum

- Teil I: Grußworte
- Teil II: Vortrag Dustin Padlowski und Björn Wittwer,
Sportwissenschaftler und degewo Gesundheitstrainer
- Teil III: Abstimmung, Finger Food Buffet
und Ergebnisverkündung

- Ausblick: nächste Termine

Cornelia Flader

Bezirksstadträtin und Leiterin der Abteilung
Weiterbildung, Schule, Kultur und Sport

Valeria Tosi

Stellvertretende Leiterin des IB-Übergangswohnheims

Initiative Parkbänke





Nancy Leyda-Siepke
Sozialraumorientierte
Planungskoordination
Bezirksamt Treptow-Köpenick

analysiert · informiert · aktiviert · Treptow-Köpenick



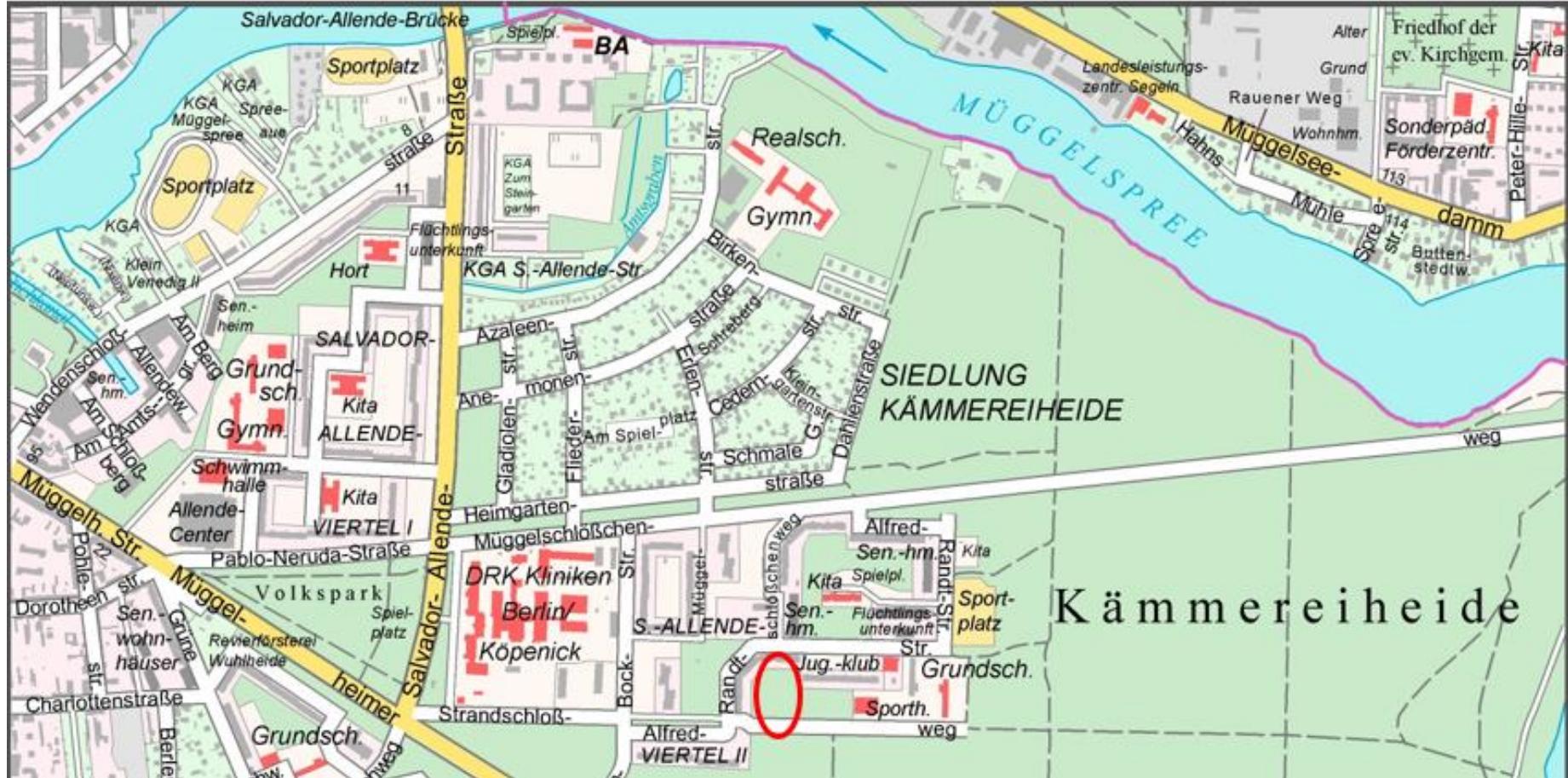
„Der Investitionspakt fördert bauliche Maßnahmen zum Erhalt und zum Ausbau von sozialen Infrastruktureinrichtungen im Wohnumfeld. Es sollen Räume für Bildung und Begegnung geschaffen werden, um vor Ort die Teilhabe und Integration aller Menschen unabhängig von ihrem Einkommen, ihrem Alter, ihrer Herkunft und Religion zu ermöglichen.“

Quelle: <https://www.investitionspakt-integration.de/>

- **Bedarf:** es fehlen Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung im Freien
- **Initiative Parkbänke** engagiert sich für einen Outdoor Sportparcours und gewinnt degewo als Partnerin
- Idee für den Outdoor Sportparcours an diesem Standort wird vom **BENN-Team** in die **BENN-Steuerungsrunde** eingebracht, als geeignete Projekte für die Finanzierung durch den I-Pakt überlegt werden
- **Beantragung und Ausreichung der Mittel** durch die Sozialraumorientierte Planungskoordination (SPK) als Zuwendung
- Umsetzung bis 12/ 2019

BENN Allende-Viertel

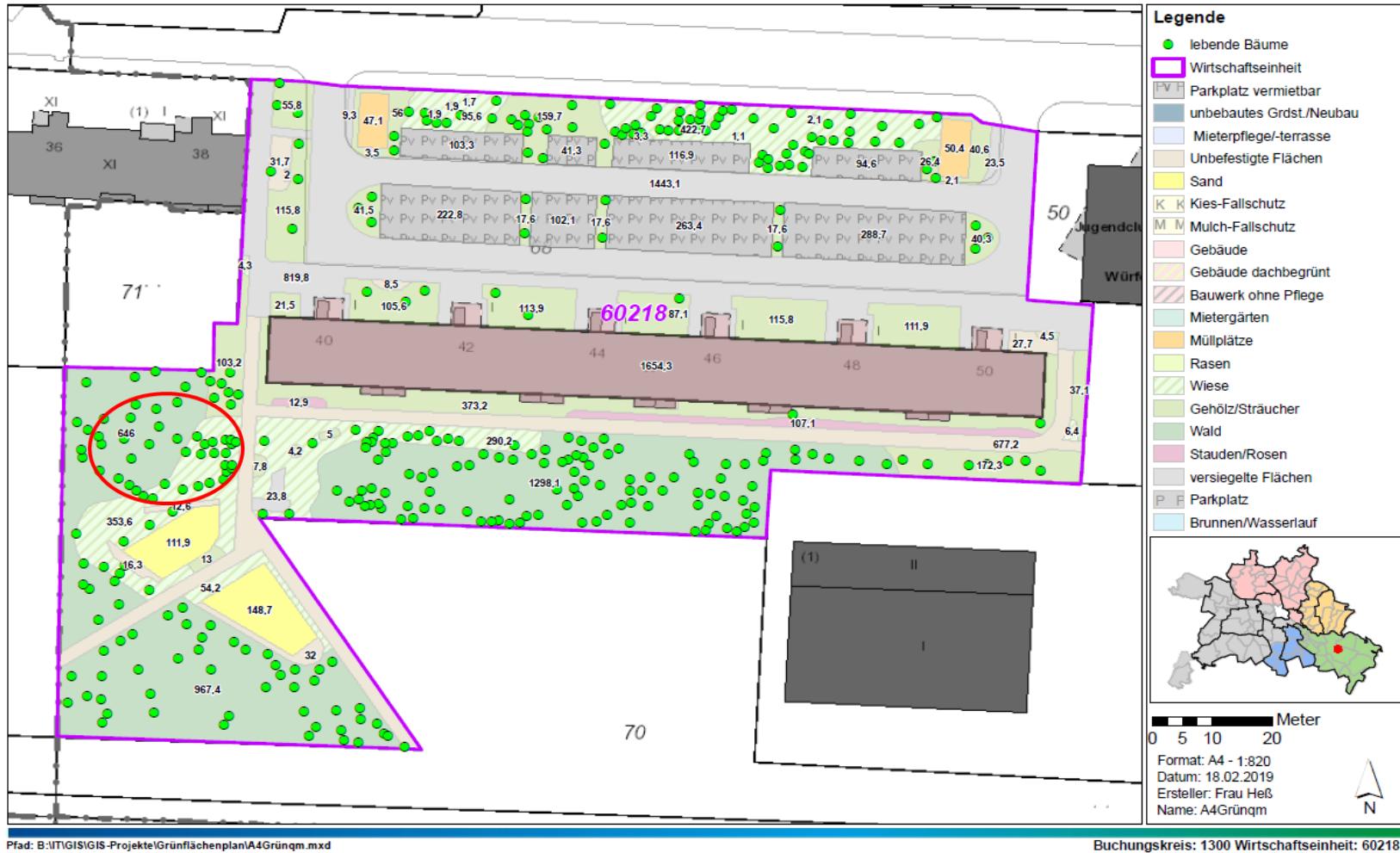
Lageplan I



BENN Allende-Viertel

Lageplan II

Grünflächenplan: Alfred-Randt-Straße 40-50 ger.



„Starkes bürgerschaftliches Engagement und professionelle Partner können gemeinsam viel bewegen.“

Elaine Ullmann

Quartiersmanagerin degewo
Kundenzentrum Köpenick

Teil II: Dustin Padłowski und Björn Wittwer

1. Aktuelle Lage und zukünftige Situation
2. Ziele von Outdoor-Fitnessparks: Gesellschaft / individuell
→ Zielgruppen
3. Allgemeine Hinweise zu Fitnessgeräten
4. Vorteile durch Betreuung und Gruppentraining
5. Die motorischen Fähigkeiten / Fertigkeiten
6. Erklärung: Vorauswahl der Geräte

1. Aktuelle Lage und zukünftige Situation

Bewegungsmangel als Risikofaktor für die Gesundheit

- 10,5 % trainieren in Fitnessstudios (Vergleich: Holland und Spanien – beide liegen über 20 %)
- Jährliche Zuwachsrate von 0,5 %
- mit zunehmendem Alter treiben immer weniger Menschen Sport

Beweggründe für die Nutzung von Trainingsangeboten: (IHRSA 2016)

- Ziele erreichen
- Kommunikation und soziale Interaktion
- Gesundheitliche Beschwerden

Demografischer Wandel

- stetig wachsende Gruppe älterer Menschen

1. Aktuelle Lage und zukünftige Situation

altersbedingter Abbau der Muskelmasse und Kraft (Saropenie)

→ Haltungsschwäche, erhöhte Sturz- und Verletzungsgefahr, erhöhtes Osteoporoserisiko durch geringere Durchblutung, Rückgang des Stoffwechsels

Zivilisationskrankheiten (nehmen zu)

- HKS-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, muskuläre Dysbalancen, Osteoporose, Stress etc. → steigende Krankheitskosten

Zahl alleinlebender Menschen nimmt zu, Vereinsamung und oft sozialer Rückzug (vor allem bei Senior*innen)

→ Kiezstruktur ausbauen und vor Ort Angebote schaffen (z.B. Zukunftsmodell „Seniorenheime“)

2. Ziele von Outdoor-Fitnessparks

- einen Bewegungs-, Kommunikations- und Erholungsraum schaffen
- Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen
- soll Bewegungsmangel in der Bevölkerung und der Zunahme altersbedingter Krankheiten entgegenwirken
- eine Antwort auf den demografischen Wandel und soziale Vereinsamung von Senioren
- soziale Bindung der Bewohner an ihren Kiez und ihre Wohnlandschaft

2. Ziele von Outdoor-Fitnessparks

Mögliche Zielgruppen:

- Jung und Alt
(Generationsübergreifend, Familien)
- Senior*innen
- Sportler*innen
- Vereine
- therapeutische Anwendungen
- Spaziergänger*innen ...

Individuelle Ziele (Beispiele):

- Allgemeine Fitness
- Abnehmen
- Muskelaufbau
- Soziale Kontakte & Kommunikation
- Stressabbau

3. Allgemeine Hinweise zu Fitnessgeräten

Geführte Geräte:



Funktionale Geräte:



→ *Informationsschilder für Gerätbeschreibung notwendig!*

3. Allgemeine Hinweise zu Fitnessgeräten



4. Vorteile durch Betreuung und Gruppentraining

Betreuung durch qualifizierte Trainer*innen

- Trainer*innen stehen als Ansprechpartner*innen zur Verfügung
- Übungen zum Warmwerden
- korrekte Geräteausführung
- können auf Krankheitsbilder eingehen und individuell anpassen
- die richtige Belastungsdosierung steuern (Konstitution, Fitnesszustand, Alter, Geschlecht, Genetik, Vorerkrankungen, Risikofaktorenprofil etc.)
- kontinuierliche Trainingsentwicklung und Fortschritt

4. Vorteile durch Betreuung und Gruppentraining

Gruppentraining

- alle **gesundheitlichen Vorteile**, die der Sport mit sich bringt
- **PLUS:** körperliche, persönliche, soziale und materielle Erfahrungsdimensionen
- **PLUS:** neue Nachbarschaftskontakte
→ es entsteht eine Gruppendynamik die langfristig die Motivation für Bewegung steigert und zu gesundheitlichem Wohlbefinden beiträgt

Der Erfolg des Gruppentrainings hängt insbesondere von der Gestaltung und dem Aufbau einer Kurseinheit ab.

4. Vorteile durch Betreuung und Gruppentraining

„Bewegung im Kiez“ (degewo) als Beispielprojekt



5. Die motorischen Fähigkeiten/Fertigkeiten

Die motorischen Fähigkeiten ermöglichen jegliche Form der menschlichen Bewegung und Handlung.

In der Prävention und Gesundheitsförderung gilt es diese zu stärken!

Zu den grundlegenden motorischen Fähigkeiten zählen:

- **Kraft**
- **Ausdauer**
- **Beweglichkeit**
- **Koordination**
- **Schnelligkeit**

Kategorie I: Ausdauer

Gerät 1: Walker



Gerät 2: Ellipsentrainer

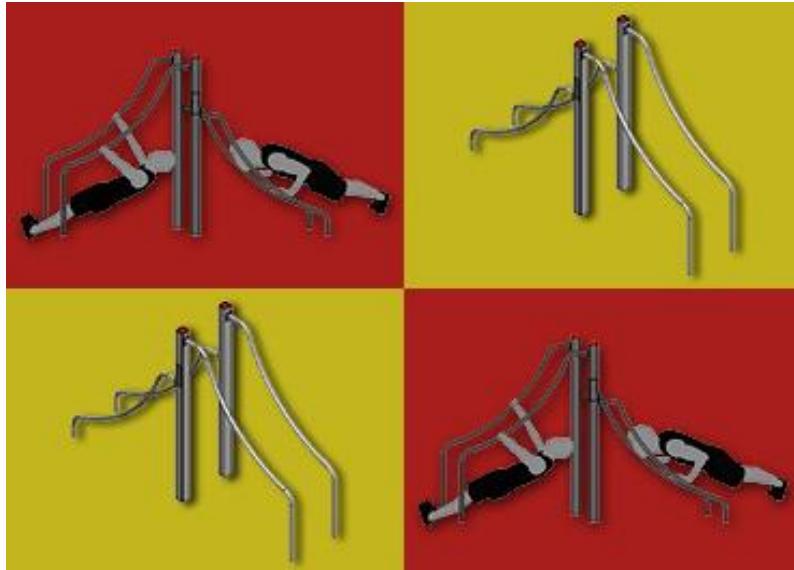


Gerät 3: Rudertrainer



Kategorie II: Kraft

Gerät 1: Armzug-Liegestütz-Trainer



Gerät 2: Kniebeuger / Rückenmassage-Trainer



Gerät 3: Bauch- / Rückenstation



Kategorie III: Beweglichkeit / Dehnen

Gerät 1: Beweglichkeitstrainer



Gerät 2: Wirbelsäulen-mobilisation / Rotation



Gerät 3: Hüftschwung



Kategorie IV: Koordination / Gleichgewicht

Gerät 1: Gleichgewichtstrainer



Gerät 2: Balancierstrecke



Gerät 3: Geschicklichkeitsturm



Kategorie V: barrierearme Geräte

Gerät 1: Duplex Schultertrainer



Gerät 2: Armfahrrad



Gerät 3: Rollstuhltrainer



Teil III: Abstimmung



Jede Stimme zählt!

Vielen Dank! Ausblick & nächste Termine

- **27. – 29. September im Dorf der Hoffnung:**
Deutschlands erstes Containerdorf
wird 5 Jahre alt
- **28. September:**
Piratenfest in der BUDE
- **12. November:**
Nachbarschaftsforum + Runder Tisch Allende-Viertel

Fragen? Ideen? Kontakt!

Nachbarschaftsbüro

BENN Allende-Viertel

Pohlestraße 4

12557 Berlin

Team: *Maxie Jost & Lena Zeller*

Tel. 030 / 65 66 60 94

Benn-allende-viertel@list-gmbh.de

www.benn-allende-viertel.de