

playfit®

Inklusive Bewegungsparcours



Das Pilotprojekt IBI: Inklusive Bewegungsinseln® in Hamburg

In Hamburg wurde ein IBI Organisationskonzept entwickelt und mehrfach in die Praxis umgesetzt. Ziel des Konzepts ist es, Menschen mit mentaler Beeinträchtigung und erheblichen motorischen Einschränkungen in Kleingruppen an niedrigschwellige Bewegungsaktivitäten heranzuführen. So soll die Bewegungssicherheit wie auch die Motivation der Menschen sukzessive gestärkt werden, um eigenständig wie gemeinsam an Outdoor-Fitnessgeräten zu üben und perspektivisch den selbstbestimmten Übergang in externe Angebote insbesondere der Sportvereine zu ermöglichen.

Zum IBI Organisationskonzept gehören u.a. folgende Bausteine: spezifische Outdoor-Fitnessgeräte, unterstützendes Zusatzmaterial, Trainingskurse und die Betreuung durch erfahrene Sozialpädagogen aus den Einrichtungen für Menschen mit Behinderung. Ergänzend dazu gibt es die Möglichkeiten einer Zusatzausbildung bis zum lizenzierten Trainer, die mitgestaltende Einbeziehung der Betroffenen und ihrer Fortbildung, die Kooperationen mit naheliegenden Großvereinen und dem kommunalen Sozialraummanagement sowie Wirtschaftsunternehmen und Stiftungen als Förderer.



Das Rauhe Haus



5 playfit® Outdoor-Fitnessgeräte

- Ganzkörpertrainer
- Gleichgewichtstrainer
- Duplex Schultertrainer
- Rückentrainer
- Rudertrainer

22111 Hamburg, Beim Rauhen Hause 21

Idyllisch auf dem Stiftungsgelände gelegen kann hier mit Blick auf die Parkanlage an fünf playfit® Geräten trainiert werden. In unmittelbarer Nähe der Bewegungsinsel wohnen 35 Menschen mit gestiger Behinderung. Auf dem Stiftungsgelände selbst arbeiten 200 Menschen. Das Stiftungsgelände ist für Menschen außerhalb der Einrichtung frei zugänglich und die Bewegungsinsel kann von allen jederzeit benutzt werden.



Inklusive Bewegungsinsel® Das Rauhe Haus

Herzlich Willkommen an diesem ganz besonderen Standort!

Im Rahmen einer Initiative des gemeinnützigen Verein *Brücken für Kinder e.V.* in Hamburg wurde dieses Fitnessangebot im Freien im Jahr 2021 als Projekt ins Leben gerufen, um im Sinne der Inklusion ein breites Trainingspektrum mit vielen Übungsvarianten und Schwierigkeitsstufen (leicht – mittel – schwer) anzubieten. Untermietauert wird dieses Angebot mit einem Programm von regelmäßigen Übungsstunden unter Anleitung (bei entsprechendem Wetter!). Somit werden alle Nutzergruppen angesprochen, können zusammen trainieren und gemeinsam auf diesem Platz Zeit verbringen – echte Inklusion ausstrahlen!



Hinweis:

Sie trainieren an den Geräten auf eigene Gefahr.
Das heißt: Bitte lesen Sie zuerst die Trainings-Programme. Sie sind rechts an der Holz-Hütte.
Trainieren Sie nur so lange, wie Sie sich gut und sicher fühlen.

Allgemeine Sicherheitshinweise für die Benutzung

Die Geräte sind für Personen mit einer Körpergröße von mehr als 140 cm vorgesehen. Bitte lesen und befolgen Sie die Übungsanleitungen an den Geräten. Beachten Sie sich vor der Gerätebenutzung Gewissheit über die eigene medizinische Unbedenklichkeit. Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengungen durch. Vergewissern Sie sich, dass Sie eine sichere Stand- bzw. Sitzposition eingenommen haben. Halten Sie sich an den Griffen bzw. Griffbänken gut fest. Wenden Sie keine Gewalt am Gerät an.

Notruf: ☎ 112 • Kontakt: Das Rauhe Haus ☎ 040 655 91-0 • Standort: 22111 Hamburg, Beim Rauhen Hause 21

playfit®



Texttafeln mit Trainingsanweisungen in „leichter Sprache“ sind auf einem angrenzenden Geräteschuppen befestigt.

Bezirk Harburg



3 playfit® Outdoor-Fitnessgeräte

- Duplex Schultertrainer
- Rückentrainer
- Armfahrrad

Die Trainingsanweisungen in „leichter Sprache“ befinden sich auf dem Standortschild.

21077 Hamburg, Stadtpark Nymphenweg in Nachbarschaft der Elbe-Werkstätten

Die Inklusive Bewegungsinsel liegt in einer öffentlichen Parkanlage. In unmittelbarer Nachbarschaft befinden sich:

- die Elbe-Werkstätten, wo ca. 360 Menschen mit Assistenzbedarf beschäftigt sind (betreut durch 70 tariflich Angestellte)
- die Schule Nymphenweg, wo ca. 150 Schüler*innen mit Assistenzbedarf unterrichtet werden
- die Schule Elfenwiese, eine staatliche Ganztagschule mit dem primären Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung für Schüler*innen mit Assistenzbedarf

Seit Ende August 2023 wurde ein kooperatives Trainingsangebot als täglich aktives Angebot während der Arbeitszeit gestartet. Hierfür werden 2-3 Menschen mit Behinderung zu Mentoren (sog. Buddies) ausgebildet. Sie unterstützen andere Menschen mit Einschränkungen bei der Nutzung der Bewegungsinseln und dienen als Multiplikator und Motivator. 2024 werden die Inklusiven Bewegungsinseln® in den jährlichen Fortbildungskatalog aufgenommen, Kurse finden dann mit ausgebildeten Trainern statt.



Diana Otte von den Elbe-Werkstätten:

„Die Inklusiven Bewegungsinseln® werden von unterschiedlichen Menschen mit unterschiedlichem Leistungsniveau angesteuert. Es gibt die Menschen, die langsame Bewegungen und einige Pausen benötigen.

Diese Gruppe von Menschen besucht die Bewegungsinseln und trainiert in ihrem Tempo. Dann gibt es die Menschen, die die Inklusiven Bewegungsinseln® in eine Walk-Runde einbauen. Das sind Menschen die mehr gefordert werden möchten. Hier kann gut mit kleinen Wettkampfeinheiten gearbeitet werden.

Täglich werden die Inseln bewegt. Sie liegen sehr zentral an einem Spazierweg. Zwei Frauen fallen mir immer wieder auf. Sie sitzen oder stehen am Rückentrainer und schnacken miteinander, dabei trainieren sie. Genau das wollten wir mit den Inklusiven Bewegungsinseln® erreichen.“



Hilda Heinemann Haus, Sozialkontor



4 playfit® Outdoor-Fitnessgeräte

- Geschicklichkeitsurm
- Stufentrainer
- Rückentrainer
- Duplex Schultertrainer

Texttafeln mit Trainingsanweisungen in „leichter Sprache“ sind an einer Gebäudewand angrenzend an den IBI Standort befestigt.

22159 Hamburg, Meiendorfer Mühlenweg 121

Die Inklusive Bewegungsinsel® befindet sich in der 4500qm großen Gartenanlage mit altem Baumbestand des Hilda Heinemann Hauses und steht bereit für die Nutzung durch :



- 43 Menschen mit Assistenzbedarf aus dem Hilda Heinemann Haus
- 27 Mitarbeiter*innen des Hilda Heinemann Hauses
- 16 Personen aus der 230 m entfernten Wohn- und Assistenzgemeinschaft WOHNEN MIT ASSISTENZ FARMSSEN BERNE
- 600 Menschen mit Behinderung aus den Elbwerkstätten Nord



TSG Bergedorf von 1860 e.V.



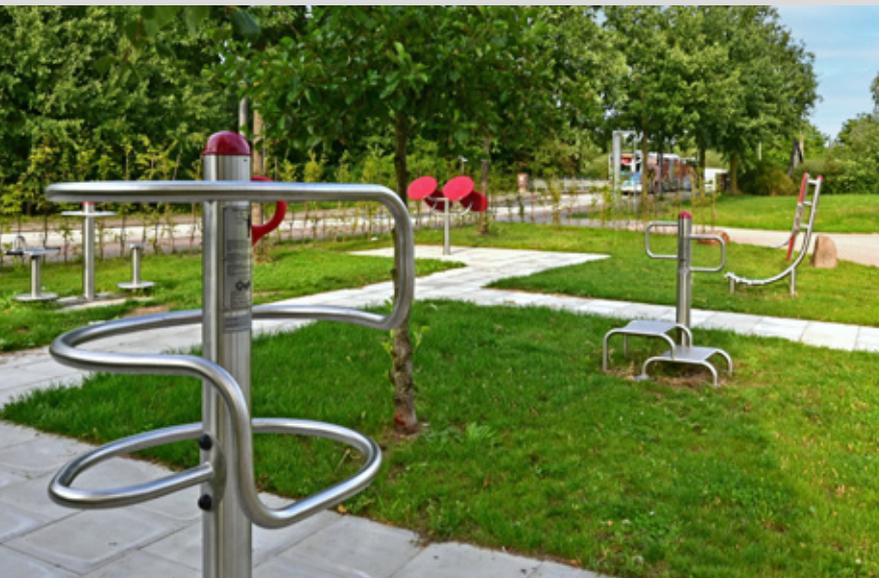
5 playfit® Outdoor-Fitnessgeräte

- Geschicklichkeitsturm
- Stufentrainer
- Kniebeugentrainer
- Duplex Rückentrainer
- Duplex Schultertrainer

Texttafeln mit Trainingsanweisungen in „leichter Sprache“ sind neben den Geräten auf Sitzbeton befestigt.

21035 Hamburg, TSG Sportpark Neuallermöhe, Sophie-Schopp-Weg 90

Die Bewegungsinselfen wecken bei Menschen mit und ohne Behinderung Interesse an Sport und Bewegung. In Bergedorf ist die Bewegungsinselfe auf dem Gelände des TSG-Sportparks Neuallermöhe errichtet, welcher sich in direkter Nachbarschaft mit den Elbwerkstätten befindet. Das sind optimale Voraussetzungen, um dort gemeinsame sportliche Aktivitäten und darüberhinausgehende inklusive Formate zu entwickeln.



Die Geräte der Inklusiven Bewegungsinselfen® haben per se einen sehr hohen Aufforderungscharakter und sind daher einfach zu nutzen. Der Standort ist jederzeit offen und zugänglich. Dazu ist ein attraktives Mitmachangebot geplant, denn Sport macht in einer Gruppe am meisten Spaß.



Statements

„Ein gutes Projekt!“

(Christiane Krajewski, Präsidentin von SOD)

„Richtungsweisend. Hoffentlich folgen viele Städte!“

(Prof. Dr.Kuhlmann, Präsident des sportwissenschaftlichen Fakultätenrats in Deutschland)

„Die Aktion ist großartig und hilft in der Praxis weiter“.

(Gernot Mittler, Ehrenpräsident von Special Olympics Deutschland; Minister a.D.)

**„Sehr interessant für die vielen Einrichtungen,
die bei uns Mitglied sind. Wir begleiten die Initiative.“**

(Oliver Senger, Vizepäsident von Special Olympics NDS)

**„Sport muss für alle Menschen niedrigschwellig zugänglich und erlebbar
sein. Dafür schaffen wir diese neuen inklusiven Bewegungsiseln.“**

(Andy Grote, Innen- und Sportsenator Hamburgs)



Hans-Jürgen
Schulke

Woher kam Ihre Motivation, dass Sie sich mit dem Thema der Bewegungsiseln befasst haben, und wie entstand der Bezug dann hin zu einer „inklusive“ Bewegunginsel?

Schulke: „Bei der Covid-Pandemie hatten die meisten unserer geistig beeinträchtigten Freunde keine Gelegenheit mehr zum Sporttreiben oder nach draußen zu gehen. Wir haben dann die Initiative „SEI AKTIV“ erfolgreich gegründet, doch fehlte es oft an Sportstätten am Arbeitsplatz oder Wohnort. Als dann ein hoher sechsstelliger Betrag für neue Parksportinseln in allen Bezirken bewilligt wurde, haben wir für 5 Standorte direkt an Behinderteneinrichtungen erworben. Erfreulicherweise hat die Sportbehörde das bewilligt und so entstehen für rund 2500 behinderten Menschen für alle Leistungsstufen Sportmöglichkeiten direkt an ihrem Lebensort. Das ist für uns alle eine riesige Chance zu mehr Inklusion, denn die IBIs sind für die gesamte Bevölkerung offen.“

Was erhoffen Sie sich von dem IBI Projekt für die Stadt Hamburg?

Schulke: „In der Stadt wird deutlich mehr Aufmerksamkeit auf unsere geistig beeinträchtigten Menschen gelenkt, entsteht gemeinsames Sporttreiben. Der Anspruch von Hamburg als inklusiver Sportstadt wird zusehends eingelöst. Und die Kooperation der Einrichtungen mit Sportvereinen und Schulen kann wachsen. Vielleicht wird „IBI“ sogar ein Hamburger Exportmodell, schließlich gibt es über 800 Standorte mit Behinderteneinrichtungen in Deutschland.“



Thorsten Wetter

Die Bewegungsinseln wecken bei Menschen mit und ohne Behinderung Interesse an Sport und Bewegung. In Bergedorf wird die Bewegungsinsel auf dem Gelände des TSG-Sportparks Neuallermöhe errichtet, welcher sich in direkter Nachbarschaft mit den Elbwerkstätten befindet. Das sind optimale Voraussetzungen, um dort gemeinsame sportliche Aktivitäten und darüberhinausgehende inklusive Formate zu entwickeln. Die Geräte der Bewegungsinseln haben per se einen sehr hohen Aufforderungscharakter und sind dennoch einfach zu nutzen. Wenn dazu die Standorte jederzeit offen und zugänglich sind, wären die wichtigsten Voraussetzungen schon mal gegeben. Dazu sollte es attraktive Mitmachangebote geben, denn Sport macht in einer Gruppe am meisten Spaß. Außerdem muss gewährleistet sein, dass die Geräte „in Schuss“ gehalten werden.



Thomas Jenckel

Im Bereich Gesundheitssport ist der VTF in Hamburg federführend und auch für andere Landesverbände wegweisend. Inklusion ist für uns ganz selbstverständlich und wird in allen Bereichen mitgedacht. Ich finde das Projekt „IBI“ großartig, deshalb unterstützen wir das besonders in unserer Kernkompetenz der Qualifizierung. Der VTF als Experte für den Fitness- und Natursport konzipiert mit seinem langjährigen Referenten Carsten Peckmann passgenaue Aus- und Fortbildungen zu diesem Thema. Selbstverständlich steht das Ziel, die ausgebildeten Personen weiter zu qualifizieren als Trainer*innen und Übungsleiter*innen im Fokus, um sie auch dem organisierten Sport zur Verfügung zu stellen und die Kooperation mit den Vereinen und „IBI“ auszubauen.



Nicole Kuttner

Inklusiver Sport bildet wichtige Brücken zwischen Menschen mit und ohne Behinderung. Menschen mit Behinderung nehmen sichtbare Rollen ein, die eine positive Strahlkraft auf weitere Lebensbereiche erzeugen. Für alle Menschen, egal, ob mit oder ohne Behinderung, ist Sport wichtig. Ich erhoffe mir, dass neben der motorischen und kognitiven Leistungsfähigkeit auch das Selbstbewusstsein unserer Aktiven gefördert wird.



Gabriele Koy

Wir alle kennen den inneren Schweinehund, der uns davon abhält, zum Sport zu gehen. Bei Menschen mit Einschränkungen kommen häufig noch logistische Herausforderungen und Assistenzbedarf hinzu. Deshalb finde ich es eine hervorragende Idee, dass der Sport zu den Menschen kommt. Mit den inklusiven Bewegungsinseln® wird ein niedrighschwelliges Sportangebot geschaffen, das mit Anleitung oder selbstständig, allein oder im Team, aus Neugier oder weil Bewegung Spaß macht, genutzt werden kann. Unser Ziel ist es, die Mobilität und Beweglichkeit der Menschen mit Behinderungen zu erhalten und auszubauen. Denn das ist ein echter Gewinn für die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft.

ZUSAMMENFASSUNG

Jedes Projekt muss auf die individuellen Standortgegebenheiten zugeschnitten sein, dennoch besteht jeder Inklusive Bewegungsparcours mindestens aus folgenden Projektbausteinen:

- playfit® Outdoor-Fitnessgeräten
- Beschilderungssystem (Übungsanleitungen in „Leichter Sprache“ und/oder Blindenschrift)
- Trainingssystem: Ausbildung von Übungsleitern für Menschen mit intellektuellen und anderen Einschränkungen als Grundlage für ein regelmäßiges Kursangebot an den Inklusiven Bewegungsparcours
- Trainerhandbuch auf Basis eines vom Verband für Turnen und Freizeit e.V. in Hamburg (VTF) entwickelten Trainingsmanuals



Künstlerische Pausen auf der playfit® Bewegungsinsel bei den Special Olympics World Games Berlin 2023

playfit®

playfit GmbH
Brauereinechtgraben 53
20459 Hamburg

Tel: +49 40 37503519
Fax: +49 40 37502124

info@playfit.eu
www.playfit.de



Stand: September 2023