2024

HAMBURGER SPORTBERICHT

Hamburg ACTIVE CITY

Hamburg

3.3 Inklusive Bewegungsinseln

Über den ParkSport-Fonds wurde die Errichtung von inklusiven Bewegungsinseln (IBIs) gefördert. Ein entscheidender Erfolgsfaktor ist die unmittelbare Nähe der IBIs zu Einrichtungen der Behindertenhilfe. So können Menschen mit starken Einschränkungen, die bisher keinen Zugang zu geeigneten gesundheitsfördernden Bewegungsaktivitäten gefunden haben, in ihrem Alltag erreicht werden. Von der Ausübung von Sportarten sind die meisten Nutzenden noch weit entfernt, aber die IBIs sind ein Einstieg und der Beginn vieler kleiner Schritte. Das vom Verein „Brücken für Kinder e. V." initiierte Konzept leistet einen wichtigen Beitrag zu gesellschaftlicher Teilhabe und Inklusion durch Sport und hat bundesweit viel Aufmerksamkeit gefunden. Ein Kernelement sind die Betreuungspersonen, die für die Menschen mit schweren mentalen und oft motorischen Einschränkungen niedrigschwellige Aktivitäten an den IBIs anbieten.

Die Bewegungsinsel am Rauhen Haus wird derzeit alle zwei Wochen für 1,5 Stunden freitags von einer festen Sportgruppe genutzt. Die Teilnehmenden verbessern hier ihre Beweglichkeit. Mittlerweile sind die Teilnehmenden sicherer mit den Geräten geworden und trauen sich immer mehr zu. Auch ihre Beweglichkeit und Geschicklichkeit hat sich durch das Sportangebot verbessert. Zudem werden die Geräte nachmittags von Menschen aus der Umgebung benutzt, die eigenständig kommen, um sich an den Geräten zu bewegen.

Bewegung im Rauhen Haus

Das aus drei Personen bestehende IBI-Team am Hilda-Heinemann-Haus in Berne hat seit der Eröffnung viele Menschen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen zum Training bewegt. Es gibt drei feste Gruppen von Nutzenden, die unter freiem Himmel an drei verschiedenen Wochentagen je eine Stunde trainieren. Wer Assistenz benötigt, bekommt sie. Die IBI ist in den Alltag integriert, wodurch Bewegung, Spiel und die Freude daran auch zu einem festen Bestandteil geworden sind. Die Beweglichkeit ist bei vielen Nutzenden besser geworden, und das gemeinsame Üben trägt zum Gruppenzugehörigkeitsgefühl bei. Sich gemeinsam zu bewegen und daran Spaß zu haben, ermöglicht Erfolgserlebnisse und eine Stärkung des Selbstbewusstseins.

Bewegung IBI Hilda-Heinemann-Haus

Auch die inklusive Bewegungsinsel an den Elbe-Werkstätten in Harburg liegt nah an der Werkstatt und wird regelmäßig genutzt. Wöchentlich finden drei Kurse statt, die gut nachgefragt sind. Mittlerweile nutzen die Mitarbeitenden die Bewegungsinsel in den Pausen selbstständig. Mit dem angeleiteten sportlichen Angebot werden vor allem Kompetenzen wie Teamfähigkeit und Körperwahrnehmung gefördert. Kooperationen mit verschiedenen Partnern wie zum Beispiel Special Olympics sollen ein Schlüssel zur zukünftigen Vernetzung mit Vereinen und Verbänden sein.

An allen Standorten werden zusätzlich sogenannte Inklusive Bewegungstaschen bereitgestellt, welche mit speziellen Kleingeräten ausgestattet sind, die in ihrer Motorik schwer beeinträchtigten Menschen spielerisch zu mehr Selbstvertrauen und Motivation für die Ausübung körperlicher Aktivität verhelfen können.

Quelle: S. 49 f., Hamburger Sportbericht 2024, www.hamburg-activecity.de/sportbericht, Stand Juli 2025