

playfit®

Inklusive Bewegungsparcours



Die Ausübung von Sport ist ein Menschenrecht.

**Jeder Mensch muss die Möglichkeit zur Ausübung
von Sport ohne Diskriminierung jeglicher Art und
im olympischen Geist haben;**

**dies erfordert gegenseitiges Verstehen im Geist
von Freundschaft, Solidarität und Fairplay.**

Viertes Prinzip der Olympischen Charta



Inhalt

Was bedeutet Inklusion?	4
Bewegung ist wichtig und steht im Mittelpunkt	5
Projektbausteine und Stakeholder für einrichtungsnahen Anlagen	6
Das Pilotprojekt IBI: Inklusive Bewegungsinseln® in Hamburg	9
Das Rauhe Haus	10
Bezirk Harburg	11
Hilda Heinemann Haus, Sozialkontor	12
TSG Bergedorf von 1860 e. V.	13
Evangelische Stiftung Alsterdorf (ESA)	14
Hospital zum Heiligen Geist	15
Gartenstadt Farmsen	16
Statements	18
Ihr maßgeschneiderter Inklusiver Bewegungsparcours	19



Was bedeutet Inklusion?

Im Bereich des Sports bedeutet Inklusion, dass Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Einschränkungen individuell oder auch gemeinsam am Sport teilnehmen können. Dazu müssen Barrieren abgebaut werden, um allen Menschen die gleiche Chance zu geben, ihre sportlichen Interessen und Fähigkeiten zu entwickeln und auszuleben.

Kein Mensch ist wie der andere. Aussehen, Herkunft, Fähigkeiten, Fühlen und Wahrnehmung unterscheiden uns. Wenn wir zusammenleben wollen, müssen wir uns gegenseitig anerkennen, Unterschiede akzeptieren und bei gemeinsamen Aktivitäten unterstützen.



Bei **playfit®** Inklusiven Bewegungsparcours geht es genau darum, nämlich um die Schaffung einer offenen und inklusiven Fitnesskultur, in der jeder willkommen ist und gleiche Chancen hat, teilzunehmen. Es sollen alle Nutzergruppen angesprochen werden, um zusammen zu trainieren und gemeinsam auf diesem Platz Zeit zu verbringen – **echte Inklusion also!**

Jeder von uns ist wichtig! Das gilt auch und gerade für den Sport. Wenn wir etwas gemeinsam machen wollen, müssen wir aufeinander zugehen, miteinander sprechen – in Bewegung kommen. Das fördert nicht nur die Gemeinsamkeit, auch Gesundheit, eröffnet uns unbekannte Welten – jeder Tag ist eine Entdeckung. Das stärkt uns, erweitert unser Denken, bringt Freude und Freunde.

Es gibt Menschen, die in Beweglichkeit und Denken anders, oft eingeschränkt sind. Sie gehören zu uns allen, haben Ideen, Wünsche, oft besondere Fähigkeiten. Für viele leben sie fern auf ihrer Insel. Sie kennenzulernen, mit ihnen etwas Gemeinsames zu machen, ist eine spannende Entdeckungsreise. Auch dazu sind die **playfit®** Inklusiven Bewegungsparcours da.

**Die Inklusiven Bewegungsparcours laden ein,
Beweglichkeit zu stärken, Selbstvertrauen zu gewinnen, Neues zu entdecken,
Freunde zu finden und sich gegenseitig mit Fröhlichkeit anzustecken.**

Bewegung ist wichtig und steht im Mittelpunkt



Bewegungsmangel ist die Zivilisationskrankheit Nr.1!

Gemäß Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich Erwachsene weltweit zu wenig und steigern damit ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Demenz oder Krebs und nicht zuletzt Übergewicht / Adipositas. Die WHO stuft das Bewegungsverhalten als ungenügend ein, wenn sich der Mensch pro Woche nicht mindestens 150 Minuten moderat bewegt oder 75 Minuten sportlich betätigt.

Weltweit beträgt der Anteil an inaktiven Menschen 27,5 Prozent. Deutschland liegt mit 42,2 Prozent körperlich inaktiver Menschen auf einem Spitzenplatz der Industrieländer, noch vor den USA (40 Prozent) und dem Vereinigten Königreich (36 Prozent).

Quelle: Guthold et al. in The Lancet (2018)

Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen sind im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung deutlich weniger regelmäßig sportlich aktiv und aufgrund häufig vorliegender Multimorbidität stärker von den Folgen von zu wenig Bewegung betroffen. Somit potenziert sich das Problem des Bewegungsmangels.



playfit® Areal bei den Special Olympics World Games Berlin 2023

Aller Anfang ist schwer!

Bewegung ist unsere Lebensgrundlage, gibt uns spielerisch Gesundheit, Gemeinsamkeit, kann Freude und Lebenslust erhöhen. Das vor allem durch vielseitigen Sport. Für Menschen mit Einschränkungen ist der erste Schritt oft schwer. Nicht einmal 10 Prozent von ihnen sind im Sport regelmäßig aktiv. Das ist viel zu wenig.

Also muss mit Angeboten in der Nähe und einfachen Bewegungsaufgaben begonnen werden. Das wollen die Inklusiven Bewegungsinseln ermöglichen. Ein wichtiger Schritt in den Verein und damit zu mehr Teilhabe in der Gesellschaft!

Projektbausteine und Stakeholder für einrichtungsnahe Anlagen

Aufgrund der Erfahrungen mit den Inklusiven Bewegungsinseln[®] in Hamburg empfehlen wir für das Projekt Inklusive Bewegungsparcours folgende Stakeholder einzubinden:

- Behinderteneinrichtung ggf. in Kooperation mit externen Partnern (z.B. Kommune)
- Kooperation mit naheliegenderem Sportverein

1. Auswahl der Outdoor-Fitnessgeräte für Inklusive Bewegungsparcours

Die **playfit[®]** Geräteserie enthält eine Reihe von Fitnessgeräten, die auch für Rollstuhlfahrer geeignet und nutzbar sind.

Viele der angebotenen **playfit[®]** Geräte sind niederschwellig und ermöglichen damit einen idealen Einstieg für Menschen mit intellektuellen Einschränkungen:

- Die Fitnessgeräte steuern bzw. unterstützen Bewegungsabläufe, die auch Menschen mit schweren motorischen Beeinträchtigungen nach kurzer Einführung ausführen können.
- Die Fitnessgeräte sollen gemeinsames Üben und gegenseitiges Kennenlernen ermöglichen.
- Die **playfit[®]** Outdoor-Fitnessgeräte sind so variabel, dass sie kleinschrittige Belastungssteigerungen zulassen und die Nutzer individuelle Erfolgserlebnisse erreichen.



Darüber hinaus gibt es auch anspruchsvolle Trainingsgeräte für Geübte.

Das gesamte playfit[®] Gerätesystem verkörpert damit den Inklusionsgedanken.

Es ist für alle offen, sodass gezielt oder spontan inklusives Miteinander entstehen bzw. schrittweise gefördert werden kann.

2. Standortwahl und -eigenschaften für Inklusive Bewegungsparcours

Outdoor-Fitnessgeräte stehen auf dem Gelände oder in der Nähe einer Einrichtung für Menschen mit intellektuellen Einschränkungen (z.B. Wohnanlage, Tagesförderung, Werkstatt für Menschen mit intellektueller Behinderung), für die Zielgruppe soll der Standort möglichst jederzeit ohne Transportaufwand zugänglich sein.



- Standort und Geräteensemble sind der Öffentlichkeit wie auch Vereinsmitgliedern oder externen Gruppen zugänglich. Ein gemeinsames Sporttreiben wird aktiv unterstützt.




- Zusätzlich können Kleingeräte wie z.B. elastische Textilbänder oder Softbälle für ein spielerisches und effektives Training eingesetzt werden.

Gerätespezifische Trainingshinweisschilder beschreiben die Übungen an den playfit® Geräten in „Leichter Sprache“ unterstützt von anschaulichen Piktogrammen. Nach angeleiteter Trainingsphase wird eigenständiges Üben allein oder mit anderen ermöglicht.

TRAININGSPROGRAMM

playfit® **Training für das Gleichgewicht**



- 1** Halten Sie sich an den Haltegriffen fest. Beim Aufsteigen und beim Absteigen.
- 2**
 - Die Steh-Fläche bewegt sich. Sie wackelt.
 - Auf die Steh-Fläche stellen Sie Ihre Füße.
- 3** Stellen Sie sich schulter-breit hin. Das heißt, Sie stellen die Füße so breit wie Ihre Schultern breit sind.
- 4** Wie verlagern Sie Ihr Gewicht? Das heißt: Sie legen Ihr Gewicht auf verschiedene Stellen von Ihrem Körper. Zum Beispiel auf die Zehen oder die Hacken.

Leicht	Mittel	Schwer
<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sich schulter-breit auf die Steh-Fläche. • Halten Sie sich an den Haltegriffen fest. • Verlagern Sie Ihr Gewicht von rechts nach links. Oder von den Zehen auf die Hacken. • Stehen Sie sicher? Dann nehmen Sie die Hände von den Haltegriffen weg. <p>🕒 1 Minute</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sich auf die Steh-Fläche. In die Mitte. • Stehen Sie nur auf 1 Bein. • Nehmen Sie die Hände von den Haltegriffen. • Verlagern Sie das Gewicht von rechts nach links. Oder von den Zehen auf die Hacken. • Wechseln Sie auf das andere Bein. <p>🕒 1 Minute für 1 Bein</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sich schulter-breit auf die Steh-Fläche. • Sie halten sich <u>nicht</u> an den Haltegriffen fest. • Beugen Sie die Knie. So tief wie Sie sicher stehen können. • Sie sind sicher? Dann können Sie jetzt auch auf 1 Bein stehen. Beugen Sie das Knie. Denken Sie auch an das andere Bein. <p>🕒 5 bis 10 Mal das Knie beugen</p>

STANDORTSCHILD

SOZIALKONTOR *Alle wir stark fürs Leben* www.sozialkontor.de

ACTIVE CITY

Inklusive Bewegungsinsel®

Hilda-Heinemann-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 Trainingsspektrum mit vielen Übungsvarianten und Schwierigkeitsstufen (leicht – mittel – schwer) anzubieten. Untermauert 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 also!

<p>Training für Kopf und Körper</p> 	<p>Training für Gleichgewicht und Beine</p> 	<p>Training für den Rücken</p> 	<p>Training für Schultern, Arme und Hände</p> 
---	---	--	---

Hinweis: Sie trainieren an den Geräten auf eigene Gefahr. Das heißt: Bitte lesen Sie zuerst die Trainings-Programme. Sie sind in der Nähe der Geräte. 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. Beschaffen 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. Griffstangen gut fest. Wenden Sie keine Gewalt am Gerät an.

Notruf ☎ 112 • Kontakt: Hilda Heinemann Haus, Sozialkontor ☎ 040 609 047 60 • Standort: 22159 Hamburg, Meiendorfer Mühlenweg 121

playfit®  LOTTO Hamburg

Ergänzende Angebote

- ➔ Workshops zur Geräteeinweisung für Betreuungspersonal
- ➔ Trainerausbildung für Mitarbeiter und Menschen mit intellektueller Einschränkung (sog. Buddies). Die Buddies unterstützen andere Menschen mit Einschränkungen bei der Nutzung der Bewegungsinseln und dienen als Multiplikator und Motivator.
- ➔ Trainermanual
- ➔ Regelmäßiges Kursangebot für Menschen mit intellektueller Einschränkung

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. Untermäuer 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 also!



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



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 wurden die Inklusiven Bewegungsinseln® in den jährlichen Fortbildungskatalog aufgenommen, Kurse fanden ab 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 Walking-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 4500 qm 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 Bewegungsinselformen wecken bei Menschen mit und ohne Behinderung Interesse an Sport und Bewegung. In Bergedorf ist die Bewegungsinselformen 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 Bewegungsinselformen® 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.



Evangelische Stiftung Alsterdorf (ESA)



6 playfit® Outdoor-Fitnessgeräte

- Armfahrrad
- Ganzkörpertrainer
- Rudertrainer
- Gleichgewichtstrainer
- Oberkörpertrainer-Ziehen
- Duplex Schultertrainer

Sechs Hinweisschilder in „leichter Sprache“ sind neben den Fitnessgeräten aufgestellt.

22297 Hamburg, Paul-Stritter-Weg 12

An exponierter Stelle direkt am Marktplatz der ESA wurde am 25.6.2025 die 6. inklusive Bewegungsinsel Hamburgs eröffnet. Zahlreiche Menschen aus den Einrichtungen, Betreuer und Interessierte aus Politik, Wirtschaft und Sport waren vor Ort. Thilo von Trott, Vorstandsvorsitzender der ESA sowie Jonas Leder, Direktor Landessportamt fanden lobende Worte und waren begeistert von der zentral aber auch im Grünen liegenden Anlage mit rollstuhlgerechtem Untergrund.



Es war ein Fest mit vielen Bewohnern, die rings um die Anlage leben, Betreuern und Vereinen. Die Geräte wurden sofort von zahlreichen Interessierten und Menschen mit Beeinträchtigungen in Beschlag genommen. Es war eine fröhliche und begeisternde Atmosphäre.

Tina Göpfert, Leitung Bereich Sport und Inklusion:

„Die inklusive Bewegungsinsel® auf dem Gelände der Evangelischen Stiftung Alsterdorf wird bereits gut angenommen. In enger Kooperation mit dem ISV Alsterdorf e.V. finden regelmäßig Kursangebote an der Bewegungsinsel statt. Wir freuen uns sehr, dass diese wunderbare Bewegungsinsel nun wirklich allen Menschen offensteht und Freude sowie Bewegung für viele Menschen ermöglicht.“

Inklusive Bewegungsinsel®
Evangelische Stiftung Alsterdorf

Training für den ganzen Körper
Training für Schultern, Arme und Hände
Training für die Arme
Training für das Gleichgewicht
Training für Arme, Bauch und Beine
Training für den Oberkörper - Ziehen

Die Benutzung der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr.
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 Anleitungen an den Geräten.
Sicher Sie sicher, dass Sie gesund genug sind, um die Geräte zu benutzen.
Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig durch.

Die Übungen sollen nicht sehr anstrengend sein.
Stellen oder setzen Sie sich immer sicher hin.
Halten Sie sich an den Griffen und Griff-Stangen gut fest.
Wenden Sie keine Gewalt am Gerät an.

Notruf: 112 • Kontakt: Evangelische Stiftung Alsterdorf, 1.040.5077.3033 • Standort: Alsterdorfer Markt 4, 22297 Hamburg

playfit
LOTTO
Hamburg



Hospital zum Heiligen Geist



6 playfit® Outdoor-Fitnessgeräte

- Armfahrrad
- Ganzkörpertrainer
- Skilanglauftrainer
- Rudertrainer
- Balancierstrecke
- Rückentrainer

Sechs Hinweisschilder in „leichter Sprache“ sind neben den Fitnessgeräten aufgestellt.

Für 1200 Bewohner und 900 Mitarbeiter.

22391 Hamburg, Hinsbleek 11

Die Freude war groß bei der Eröffnung von der 7. Inklusiven Bewegungsinsel (IBI) am 22.11.2025 auf dem Gelände des Hospitals zum Heiligen Geist (HzHG) in Poppenbüttel. Das HzHG ist die älteste Stiftung in Hamburg und bietet verschiedene Wohnformen für etwa 1.200 Bewohner*innen an. Sie hat sich mit ca. 900 Mitarbeiter*innen auf die Betreuung und Pflege älterer Menschen spezialisiert.



Mit dieser neuen Bewegungsinsel setzt das HzHG ein Zeichen für Teilhabe und Aktivität im Alter. Hier wird regelmäßig unter Anleitung trainiert und Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gestärkt. **Nizar Müller:** „Aktuell fehlte ein strukturiertes, niedrighschwelliges Bewegungsangebot im Außenbereich des HzHG, das sowohl zur Gesundheitsförderung als auch zur sozio-kulturellen Teilhabe beiträgt. Für unsere Bewohner und auch für Mitarbeitende sind attraktive Outdoor-Angebote wichtig, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Das neue Angebot ist auch ein weiterer Baustein, um gegen Vereinsamungstendenzen in unserer Stadtgesellschaft zu agieren und das soziale Miteinander auf kommunaler Ebene durch bürgerschaftliches Engagement zu stärken.“



Michael Kröger, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Hospital zum Heiligen Geist:

„Projekte wie dieses sind ein wichtiger Baustein für eine inklusive Seniorenbetreuung, bei der Bewegung an der frischen Luft für alle angeboten werden kann – unabhängig vom kognitiven oder körperlichen Leistungsstand. Natürlich sind auch unsere Mitarbeitenden herzlich eingeladen, den Fitnessparcours mit den Senioren gemeinsam zu nutzen“, so Kröger weiter. „Bewegung und Begegnung sind zentrale Elemente guter Pflege — diese Anlage stärkt beides.“



GLÜCKWUNSCH

zur erfolgreichen Eröffnung der neuen inklusiven Bewegungsinsel in der Gartenstadt Farmsen – einem Ort für Bewegung, Begegnung und Gemeinschaft.

Am 8. Mai 2026 wurde bei traumhaftem Wetter die neue Anlage feierlich eröffnet und stieß auf große Resonanz: Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nutzten

die Gelegenheit, das neue Angebot kennenzulernen und gemeinsam einen lebendigen, bewegten Tag zu erleben (Foto oben).

Für beste Stimmung sorgte erneut die Live-Musik von Rosi und den Knallerbsen, die mit ihrem Auftritt für Begeisterung und eine fröhliche Atmosphäre sorgten. Gleichzeitig bot der Gerätehersteller playfit eine ausführliche Einweisung in die neuen Trainingsgeräte und gab wertvolle Tipps für deren Nutzung (links).

Ergänzt wurde das Programm durch interessante und inspirierende Redebeiträge von Eckhard Sayk, technischem Vorstand der mgf Gartenstadt Farmsen eG, Ulrike Kloiber, Senatskoordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen, sowie Björn Domröse (Behörde für Inneres und Sport), die die Bedeutung des Projekts für das Quartier unterstrichen.

Mit der Errichtung der Bewegungsinsel setzen wir erneut ein starkes

Mit der Active City Strategie verfolgt der Senat das Ziel die Hamburgerinnen und Hamburger zu Sport und Bewegung zu animieren und motivieren. Hierfür sind wohnartnahe, niedragschwellige Angebote eine wichtige Voraussetzung. Zudem nimmt die Strategie alle Bevölkerungsgruppen in den Blick. Daher ist bietet die inklusive Bewegungsinsel in Farmsen die perfekte Kombination dieser beiden Elemente. Mein Dank gilt allen, die bei der Umsetzung geholfen haben, ganz besonders der Gartenstadt Farmsen für Ihr Engagement.

Björn Domröse,
Behörde für
Inneres und
Sport

**Björn
Domröse
(links) und
Thomas
Jenckel
(rechts)**





Zeichen für mehr Bewegung, Gesundheit und Miteinander. Die barrierefrei gestaltete Anlage richtet sich an alle Generationen – insbesondere auch an ältere Menschen oder Personen mit Bewegungseinschränkungen. Ergänzend bietet playfit eine App mit Übungsanleitungen und Trainingsdokumentation.

Doch die Bewegungsinsel ist mehr als nur ein Ort für Sport: Sitzmöglichkeiten und die Einbindung in das grüne Umfeld machen sie zu einem Treffpunkt für Austausch und Gemeinschaft. In unmittelbarer Nähe befinden sich weitere Angebote wie Spielplätze, Fahrradstellplätze und ein Tauschhaus.

Thomas Jenckel (Projektleiter) betonte die Perspektiven und den Ausblick der IBIs, und Professor Hans Jürgen Schulke (IBI-Initiator)

motivierte alle Anwesenden zur sportlichen Aktivierung mit den zahlreichen Kleinsportgeräten der bekannten IBET-Tasche, die als Geschenk an den neuen IBI-Standort übergeben wurde (oben links).

Wir wünschen dem Standort viel Erfolg und eine rege Nutzung. Auch künftig unterstützen wir die Weiterentwicklung vor Ort, insbesondere bei der Realisierung begleitender Trainingsangebote und Kooperationen, um das Potenzial der Bewegungsinsel voll auszuschöpfen (Foto unten).



Wenn man diesen Ort anschaut, könnte man auf den ersten Blick sagen: „Das sind Sportgeräte im Grünen.“ Aber eigentlich ist es viel mehr. Denn eine inklusive Bewegungsinsel ist nicht einfach ein Fitnessplatz. Sie ist ein Ort der Begegnung. Ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, die sich sonst vielleicht nie begegnen würden. Und genau darum geht es bei Inklusion. Inklusion bedeutet nämlich nicht nur Rampen, Aufzüge oder abgesenkte Bordsteine, so wichtig all das auch ist. Inklusion bedeutet vor allem: selbstverständlich dazugehören. Nicht extra eingeladen sein müssen. Nicht erst fragen müssen: „Darf ich hier auch mitmachen?“ Sondern einfach kommen können. Deshalb ist Barrierefreiheit im öffentlichen Raum so wichtig. Sie entscheidet darüber, ob Menschen teilnehmen können – oder ausgeschlossen werden. Gerade für Menschen mit Behinderungen ist Bewegung eng mit Teilhabe verbunden. Wer sich sicher und selbstbestimmt im öffentlichen Raum bewegen kann, nimmt aktiver am gesellschaftlichen Leben teil. Deshalb sind solche Orte keine „netten Extras“. Sie sind ein wichtiger Beitrag zu einer Stadt für alle. Solche Orte verändern nicht nur Stadtteile. Sie verändern auch den Blick aufeinander. Darum ist dieses Projekt ein echtes Vorbild.

Ulrike Kloiber, Senatskordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen



Ulrike Kloiber (links) und Thomas Jenckel (rechts)



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“ Bewegungsisel?

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 geworben. 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 niedrigschwelliges 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-Fitnessgeräte
- 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
Billwerder Ring 5
21035 Hamburg

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

info@playfit.eu
www.playfit.de



Stand: Juni 2026