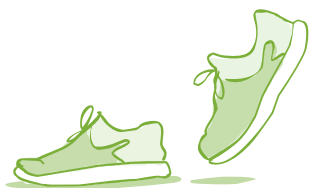


# Ganghofer KIEZINFO



## Bewegung

Sommer 2019

### Liebe Anwohnerinnen und Anwohner,

bei dem Thema Bewegung geht es diesmal nicht um Marathon, Fußball oder Fitness-Studios. Es geht dabei um Angebote, die für alle da sind, unabhängig von Alter, Gewicht, Fitness oder Einkommen.

Klar, Sport allein bietet noch keine Garantie für die Gesundheit; klar ist aber auch, dass Bewegungsmangel und falsche Ernährung die Ursachen vieler Krankheiten sind. Da das Quartiersmanagement Ganghoferstraße

den Anspruch hat, die Lebensbedingungen aller Anwohner\*innen zu verbessern, gehören die Themen Gesundheit und Bewegung mit in seinen Aufgabenkatalog.

Der Quartiersrat befürwortet deshalb immer wieder die Finanzierung entsprechender Angebote, wie z.B. des Projektes „Sport für jung & alt umsonst und draußen“, das wir im Innenteil des Heftes vorstellen.

## Zirkus, Kraftparcours & Skaten

### Neue Angebote im Verkehrsschulgarten



Foto: M. Hübner

Der Verkehrsschulgarten bietet Raum für Bewegungsangebote.

Bislang war der Verkehrsschulgarten am Wörnitzweg fast ausschließlich für solche Kinder da, die auf dem umzäunten Gelände das sichere Vorankommen mit dem Fahrrad im Straßenverkehr üben konnten. Demnächst wird das

bei dem in Kooperation mit Stadtbewegung e.V. geplanten „Kraftparcours mit eigenem Körpergewicht“ erhalten die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, verschiedene Kraft- und Körperübungen kennenzulernen. *M. Hübner*

bezirkseigene Gelände für weitere Angebote geöffnet. Unter der Regie des Nachbarschaftsheims Neukölln werden voraussichtlich ab Juni drei Bewegungsangebote stattfinden, die sich insbesondere an Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren und ihre Familien richten, die im QM-Gebiet wohnen und ihre Freizeit vorwiegend in den Straßen des Quartiers verbringen. Einmal wöchentlich lädt „Alles auf Rollen“ Kinder und Jugendliche zum Fahren auf Skateboards, Rollschuhen und/oder Inlineskates ein. Ebenfalls einmal wöchentlich können die Teilnehmer\*innen bei „Zirkus im Verkehrsschulgarten“ u.a. Jonglieren oder Artistik üben. Und

# Kiezbewegung

Das Projekt „Sport umsonst und draußen“ lädt zum Mitmachen ein



Foto: Stadtbewegung e.V.

*Jeden Freitag um 16 Uhr auf dem Hertzbergplatz: Kiezbewegung, ein offenes Bewegungsangebot für die ganze Nachbarschaft.*

Wir wissen es ja alle: regelmäßige Bewegung ist wichtig, um sich wohl zu fühlen, gesund zu bleiben oder zu werden. Aber das ist leichter gesagt als getan. Gerade diejenigen, die noch nie oder schon länger nicht mehr aktiv waren, finden nur schwer den (Wieder-)Einstieg in den Sport.

Die Gründe für zu wenig Bewegung sind unterschiedlich und nicht immer ist es der innere Schweinehund, der einen hindert. Bei vielen ist es z.B. eine Kostenfrage, weil sie sich die Mitgliedschaft in einem Verein oder die Gebühr in einem Fitness-Studio nicht leisten können. Oder weil ihnen das Geld für Sportkle-

motten und Laufschuhe fehlen. Andere wiederum fühlen sich von den festen Trainingszeiten und Strukturen in den Vereinen abgeschreckt oder der Weg zum passenden Verein ist zu weit.

Weil aber Bewegung - neben einer guten Ernährung - für die Gesundheit eine derart zentrale Rolle spielt, fördert das Quartiersmanagement seit 2017 ein Projekt, das ausdrücklich alle anspricht, die aus oben genannten Gründen bislang keinen Sport getrieben haben. Umgesetzt wird das Projekt vom Verein „Stadtbewegung e.V.“, der sich darauf spezialisiert hat, alternative und kostengünstige Angebote zu entwickeln. Das Projekt „Bewegung umsonst und draußen für Jung und Alt“ nutzt dabei

öffentlich zugängliche Räume und Dinge, die in der Stadt vorhanden sind. Diese liegen in der Regel etwas abseits vielbefahrener Straßen in Parks oder kleineren Freiflächen. Ein weiterer Vorteil dieses Konzeptes: Orte, an denen bisher wenig passierte, werden durch den Sport belebt.

Einer der Gründer des Vereins Stadtbewegung ist der studierte Kulturwissenschaftler Robin Spaetling, der vor ein paar Jahren bereits im Projekt „Kiez trifft Kiez“ Nachbarschaftsaktionen im Quartiersmanagement-Gebiet Ganghoferstraße organisiert hat. Dass es jetzt um Sport geht, hat vor allem mit den eigenen Erfahrung zu tun, die er im Berliner Stadtgebiet gesammelt hat: „Ich bin selbst schon immer viel gelaufen und fand es irgendwann langweilig, immer nur die selben Runden zu drehen. Ich habe dann geguckt: Welche Alternativen gibt es, was kann man für Sport nutzen?“ Da wären z.B. Treppen, die man vorwärts und rückwärts rauf und runter laufen kann. Fast überall stehen Bänke, die man für Liegestütze nutzen kann oder Poller, die sich für Bocksprünge eignen. Wenn man erst einmal angefangen hat, das städtische Mobiliar auf seine Sporttauglichkeit hin zu beurteilen, findet man so einiges.

Nach dieser Entdeckung hat Robin Spaetling an der Landessportschule eine Trainerausbildung absolviert, um besser verstehen zu können, wie man ein Training aufbaut und wie man Menschen mit unterschiedlichen Fitness- und Erfahrungshorizonten unterstützen kann.

2017 gründete er zusammen mit acht weiteren Sportler\*innen den Verein Stadtbewegung, der zum einen ein klassischer Sportverein mit Beiträgen und festen Angeboten für seine Mitglieder ist, aber auch einen offenen, kostenlosen Bereich bietet. Als Vision schwebt den Gründer\*innen die Bildung kleiner, nachbarschaftlicher Bewegungsgruppen vor. Der Vorteil: Solche Gruppen treffen sich in der Nähe des Wohnortes, man kann problemlos einsteigen und sie gewährleisten Angebote, die viele ansprechen.

Seitdem sucht Stadtbewegung e.V. deshalb nach Menschen, die sich zu Kieztrainer\*innen ausbilden lassen wollen: „Die Ausbildung „Kiezsport-Übungsleiter(in)“ will Menschen in die Lage versetzen, gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote selbst anzuleiten“, so der damalige Aufruf.

Er richtet sich an Menschen, die vor allen Dingen eines mitbringen sollten: Die Lust, mit anderen zusammen Sport zu treiben. „Mach ein Angebot genau da, wo Du wohnst mit dem, was Du gerne machst!“ Finanziert und angeboten wird die Ausbildung vom „Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung (bisog)“ und ist für die Teilnehmer\*innen kostenfrei. Aus dem Ganghoferkiez nahmen z.B. 2017 zehn Personen daran teil. In der Folgezeit bildeten sich verschiedene Gruppen, z.B. eine Laufgruppe, eine Qi Gong-Gruppe, eine Gruppe, die sich zur Morgengymnastik traf oder eine, die Boule spielte. Einschlägige Orte waren (und sind) insbesondere die Streuobstwiese und der Hertzbergplatz an der Sonnenallee. Um die Übungsleiter\*innen untereinander zu vernetzen und um eine Möglichkeit zum Austausch zu schaffen, wird im Rahmen des Projekts zu regelmäßigen Treffen eingeladen.

Mehr oder weniger große Probleme bekommen die Angebote in der kalten Jahreszeit: „Im Winter nehmen nicht so viele teil und einige Übungsleiter\*innen machen dann auch lieber Pause“, erzählt Robin. Im Frühjahr, so die Erfahrung, gebe es dann einen regelrechten Neustart.

Dass es diesen Winter im Kiez etwas besser lief, lag an den neuen Möglichkeiten, Räume kostenlos nutzen zu können. Dazu gehörten die Brüdergemeinde und das Jugend- und Gemeinschaftshaus „Die Scheune“ am Richardplatz.

Grundsätzlich, so Robin, sei es aber wünschenswert, den Sport draußen zu treiben, allein schon aus Gründen der Sichtbarkeit: „Wenn Leute sehen, wie andere Leute sportlich aktiv sind, werden sie oft neugierig und fragen nach.“ Die Barriere, einfach mitzumachen, ist jedenfalls denkbar niedrig. „Unsere Angebote sind ja vor allem auch für Menschen, die sonst keinen Sport treiben. Da können wirklich alle mitmachen, egal wie fit sie sind oder was sie anhaben. Gerne auch in Straßenkleidung.“

*M. Hühn*

Welche Angebote 2019 im Kiez stattfinden, erfährt man unter <https://stadtbewegung.de> oder von Robin Spaetling: [robin@stadtbewegung.de](mailto:robin@stadtbewegung.de), Whatsapp: 0175 8609872  
Gesucht werden zudem laufend interessierte Nachbarinnen und Nachbarn, die selbst etwas anbieten möchten.



# Workshops zu gesunder und nachhaltiger Ernährung

## Neues Projekt von Restlos Glücklich e.V. startet im Juni 2019

Seit einigen Jahren entwickelt sich ein Bewusstsein dafür, dass sich im Umgang mit Lebensmitteln etwas ändern muss. Zum einen werden zu viele Lebensmittel weggeworfen, zum anderen werden tonnenweise ungesunde Nahrungsmittel konsumiert. Zu viel Zucker, zu wenig Frischkost und vor allem zu viel Fleisch führen schon bei Kindern zu Übergewicht, Diabetes und Kreislauferkrankungen. Hinzu kommt, dass die Produktion von Fleisch und die damit verbundene Massentierhaltung das Klima und die Böden stark belastet.

In Neukölln, speziell auch rund um den Ganghoferkiez, sind Initiativen aktiv, die neue Formen des Lebensmittelkonsums entwickeln und ausprobieren. Dazu gehören u.a. das Kulturlabor Trial&Error oder „Restlos Glücklich e.V.“, der aus überschüssigen Lebensmitteln kreative Gerichte kocht und berlinweit Kurse zum Thema Lebensmittel anbietet.

In einem neuen Projekt wird Restlos Glücklich e.V. zukünftig auch im Ganghoferkiez eine Workshopreihe zu gesunder und klimaf-

reundlicher Ernährung anbieten. Ziel ist es, Informationen zu vermitteln, wie eine gesunde, nachhaltige und trotzdem kostengünstige Ernährung aussehen und praktisch umgesetzt werden kann. Die Kurse sollen kostenlos stattfinden, um möglichst allen Bewohner\*innen einen leichten Zugang zu ermöglichen. Geplante Themen sind u.a. „Zucker und klimafreundliche Alternativen“, „Gesund kochen für Kinder“ oder „Kochen und Allergien“.

Das Projekt startet im Juni und läuft bis Ende 2021. Die Kurse werden in verschiedenen Einrichtungen im Kiez stattfinden und die Inhalte sollen in einer Broschüre dokumentiert werden. Gefördert wird das Projekt durch das Quartiersmanagement Ganghoferstraße aus Mitteln des Programms Soziale Stadt sowie von der Clearingstelle Gesundheit des Berliner Senats.

Weitere Infos und Termine finden Sie demnächst auf [www.qm-ganghofer.de](http://www.qm-ganghofer.de)

*M. Hübn*

## Von „Laufen“ bis „Yoga“

Neben den Angeboten des Vereins Stadtbewegung bietet das Unionhilfswerk ebenfalls einen offenen Lauftreff für alle Altersklassen und Fitness-Zustände an. Zwei Mitarbeiterinnen organisieren das Angebot, das selbst im Winter stattgefunden hat. Auch bei diesem Lauftreff gilt: Mitmachen kann jede und jeder. Immer freitags um 8.30 Uhr, Treffpunkt ist in der Donaustraße 83, 2. Hinterhof. Weitere Infos und Kontakt über das Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH, Beschäftigungstagesstätte Neukölln, Annette Kugler, Carol Lange, [annette.kugler@unionhilfswerk.de](mailto:annette.kugler@unionhilfswerk.de), [carol.lange@unionhilfswerk.de](mailto:carol.lange@unionhilfswerk.de), Telefon: 030 / 684 089 17.

Vier weitere offene Bewegungsangebote finden im Diakoniewerk Simeon in der Kirchgasse 62 statt: für Senior\*innen jeden Donnerstag Stuhl-Gymnastik von 10 bis 11 Uhr und Tanzen mittwochs von 13 bis 18 Uhr. Altersunabhängig ist die Teilnahme an der Sportgruppe, die sich montags ab 18 Uhr trifft und an den beiden Yoga-Gruppen, die sonntags zwischen 12 und 20 Uhr aktiv sind. Weitere Infos unter Tel.: 030 685 90 51. *M. Hübn*

## Kiezfest am 14. Juni

Das Kiezfest findet dieses Jahr erstmals auf der Streuobstwiese hinter dem Museum im Böhmisches Dorf statt. Aber nicht nur die Location ist neu: Es wird ein kleines aber feines Fest unter dem Motto „Umwelt und Nachhaltigkeit“ werden, das der Verein Karma Kultur zusammen mit anderen Einrichtungen aus dem Kiez organisiert. Es wird Mitmach-Aktionen geben und Musik und Tanz auf der kleinen Bühne. Auch die kulinarische Versorgung wird ein Gemeinschaftsprojekt: Alle Institutionen und Akteure sind eingeladen, sich am gemeinsamen Buffet mit einer Essens-Spende zu beteiligen. Das Kiezfest findet am Freitag, den 14. Juni zwischen 15 und 20 Uhr statt. Die Streuobstwiese erreicht man über den kleinen Zugangsweg in der Donaustraße 69, über den Hof Richardplatz 3K oder am Museum im Böhmisches Dorf in der Kirchgasse 5 vorbei. *M. Hübn*

