

playfit®

Inklusive Bewegungsparkours



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 einrichtungsnahe 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
Statements	14
Ihr maßgeschneideter Inklusiver Bewegungsparkours	16



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, Wahrnehmung unterscheiden uns. Wenn wir zusammenleben wollen, müssen wir uns gegenseitig anerkennen, Unterschiede akzeptieren, 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



Bewegungsdefizit 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 sportliche betätigt.

Weltweit beträgt der Anteil an inaktiven Menschen 27,5 Prozent. Deutschland liegt mit 42,2 Prozent körperlich inaktiver Menschen auf einem Spaltenplatz 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 Bewegungsdefizits.



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% 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!

playfit® Areal bei den Special Olympics World Games Berlin 2023

Projektbausteine und Stakeholder für einrichtungsnahe Anlagen

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

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

1. Auswahl der Outdoor-Fitnessgeräte für Inklusive Bewegungsparkours

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 sollten gemeinsames Üben ermöglichen und gegenseitiges Kennenlernen wie Unterstützung durch Gerätewechsel mit allen Beteiligten fördern.
- Die playfit® Outdoor-Fitnessgeräte sind so variabel, dass sie kleinschrittige Belastungssteigerungen zulassen und die Aktiven individuelle Erfolgsergebnisse erreichen.



Darüber hinaus gibt es auch anspruchsvolle Trainingsgeräte für Geübte.

Das gesamte playfit® Gerätesystem verkörpert damit den Inklusionsgedanken.

Es ist für Alle offen, so dass gezielt oder spontan inklusives Miteinander entstehen bzw. schrittweise gefördert werden kann.

2. Standortwahl und -eigenschaften für Inklusive Bewegungsparkours

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



Training für das Gleichgewicht



Leicht
Mittel
Schwer

• 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.

• 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.

• Stellen Sie sich schulter-breit auf die Steh-Fläche.
• Sie halten sich **nicht** 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.

1 Minute
1 Minute für 1 Bein
5 bis 10 Mal das Knie beugen



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.

STANDORTSCHILD




Hilfe & Beratung
Mit stark für Leben
www.sozialkontor.de

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!

Training für Kopf und Körper



Training für Gleichgewicht und Beine



Training für den Rücken



Training für Schultern, Arme und Hände



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 Gerätbenutzung 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

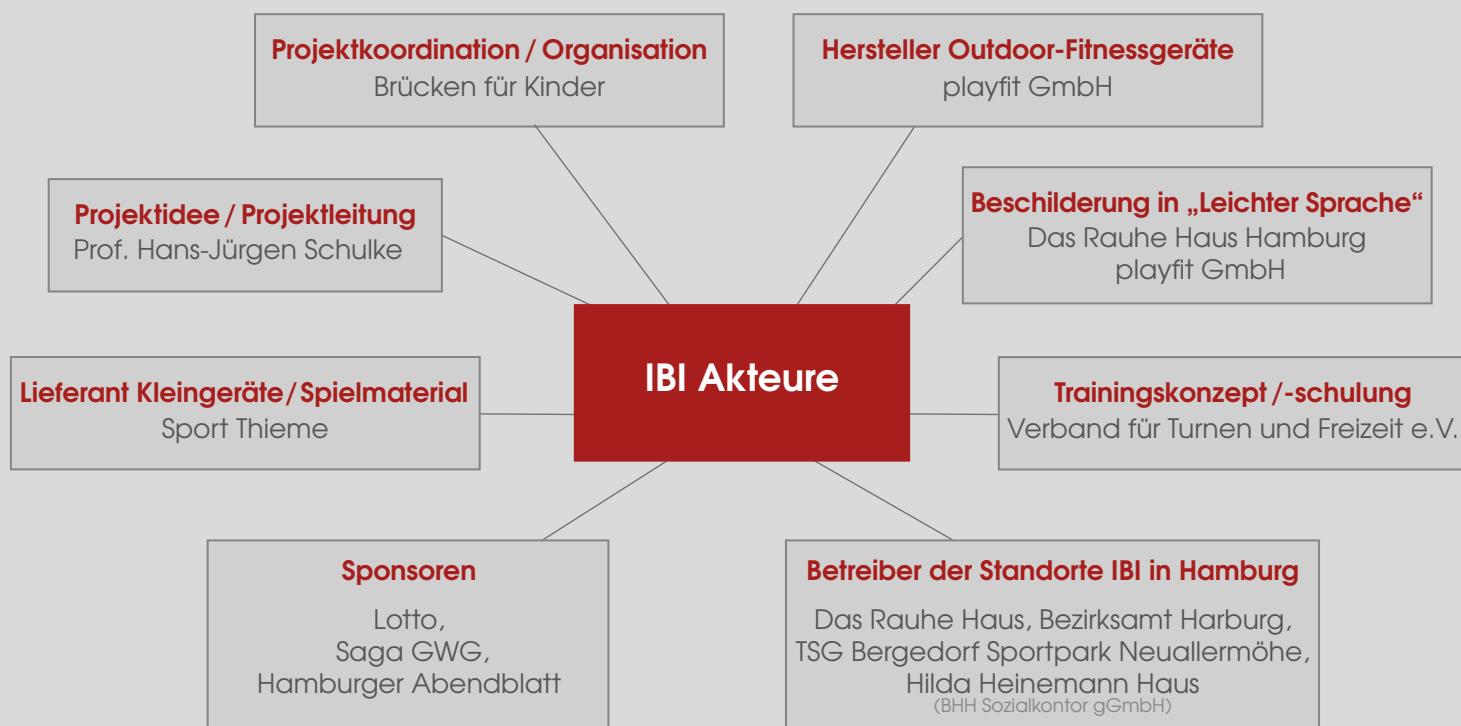
Ergänzende Angebote

- ➔ 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 die 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



22111 Hamburg, Beim Rauen Hause 21

5 playfit® Outdoor-Fitnessgeräte

- Ganzkörpertrainer
- Gleichgewichtstrainer
- Duplex Schultertrainer
- Rückentrainer
- Rudertrainer

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 dieser ganz besonderen Standort! Ein Teil einer Initiative der gemeinnützigen „Inklusion für Kinder e.V.“ in Kooperation mit dem Förderverein „ACTIVE CITY“ wurde im Frühjahr Jahr 2012 die ganz besondere „Inklusive Bewegungsinsel“ eröffnet. Um im Sinne der Inklusion ein breites Trainingsangebot mit vielen Übungselementen und Schwierigkeitsstufen (leicht – mittel – schwer) anzubieten, untermauert wird dieses Angebot mit einem Rahmen von regelmäßigen Übungsstunden unter Anleitung (bei entsprechendem Wetter!). Sonst werden alle Nutzergruppen angesprochen, können zusammen trainieren und gemeinsam auf diesem Platz Zeit verbringen – echte Inklusion also!

Training für das Gleichgewicht **Training für den Rücken** **Training für Arme, Bauch und Beine** **Training für den ganzen Körper** **Training für Schultern, Arme und Hände**

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 Übungsanweisungen an den Geräten. Beschaffen Sie sich vor der Gerätbenutzung 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. Werden Sie keine Gewalt am Gerät an.

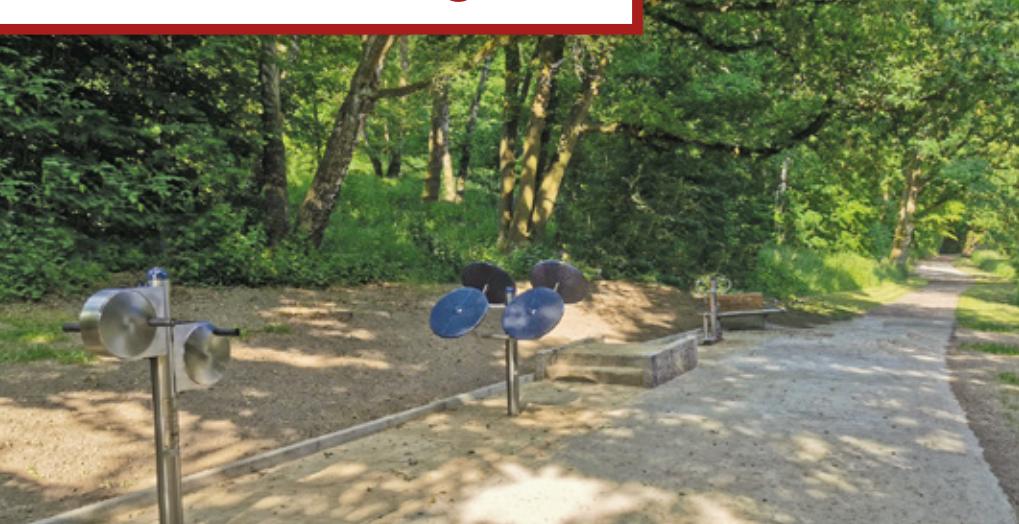
Notruf: 112 • Kontakt: Das Rauhe Haus • 040 655 91-0 • Standort: 22111 Hamburg, Beim Rauen Hause 21

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 Ganztagsschule 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 FARMSEN BERNE
- 600 Menschen mit Behinderung aus den Elbewerkstätten 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 Bewegungsinseln wecken bei Menschen mit und ohne Behinderung Interesse an Sport und Bewegung. In Bergedorf ist die Bewegungsinsel auf dem Gelände des TSG-Sportparks Neuallermöhe errichtet, welcher sich in direkter Nachbarschaft mit den Elbewerkstätten befindet. Das sind optimale Voraussetzungen, um dort gemeinsame sportliche Aktivitäten und darüberhinausgehende inklusive Formate zu entwickeln.



Die Geräte der inklusiven Bewegungsinseln® 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, Vizepräsident von Special Olympics NDS)

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

(Andy Grote, Innen- und Sportsenator Hamburgs)



Hans-Jürgen
Schulke

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

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 Elbewerkstätten 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 Bewegungsparkours 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 Bewegungsparkours
- 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
Brauerknechtgraben 53
20459 Hamburg

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

info@playfit.eu
www.playfit.de



Stand: September 2023