„BEWEGUNGSANGEBOT MIT INTEGRATIVEM SCHWERPUNKT“

im Quartiersmanagementgebiet Marzahn Nord-West
Angebot von unterschiedlichen yogabasierten Bewegungsformaten für alle Generationen im Rahmen von stadtteilbasierten Veranstaltungen

Zeitraum:
01.10.2017 bis 31.12.2017
01.05.2018 bis 25.11.2018;
01.10.2019 bis 28.02.2020

S. Lutz

Berlin, den 05.12.2019

Lebensplan

Dipl.-Ing. Susanne Lutz
Rüdigerstraße 43 · 10365 Berlin
Telefon: +49.30.292 77 91
Mobil: +49.0178.633 98 26
post@lebensplan.com
www.lebensplan.com

„BEWEGUNGSANGEBOT MIT INTEGRATIVEM SCHWERPUNKT“

im Quartiersmanagementgebiet Marzahn-NordWest

1. Anlass

Bei diesem intergenerationellen Projekt sollten 2017 über Sport- und Bewegungsangebote Bevölkerungsgruppen unterschiedlicher Herkunft und Kultur im QM-Gebiet Marzahn-Nordwest in Aktion und Austausch gebracht und somit ein positiver Beitrag zum gegenseitigen Kennenlernen und sozialen Miteinander geleistet werden. Unter Einbeziehung der „Bewegungsinseln“ im Seelgrabenpark sollten diese Sport- und Bewegungsorte noch mehr im Quartier bekannt gemacht werden.

2018 sollte im Rahmen von bereits stattfindenden Stadtteilaktionen das Angebot von Lebensplan eingebunden werden. Somit erhoffte man sich eine breitere Ansprache und einen größeren Wirkungskreis der Bewohner*innen des Quartiers. Eine Aktion fand im Rahmen der Kiezrallye statt.

An mehreren Bewegungsaktionstagen wurden unter dem Motto ;Komm‘ mit, bleib Fit!‘, sowohl dynamische und sportlich herausfordernde als auch einfache und ruhigere Bewegungsübungen zum Mitmachen vorgestellt, die unmittelbar Bezug zum öffentlichen Freiraum nehmen. Über eine zum Teil spielerische Herangehensweise, sollten Zugangs-barrieren und Hemmschwellen, denen oftmals alle Generationen ausgesetzt sind, abgebaut werden.

2019 und 2020 bot Lebensplan bei den Familiensportsonntagen Yogaeinheiten für die ganze Familie an.

KIEZRALLYE - Marzahn Nordwest

08.09.2018 10-16 Uhr

15. November 2018 – Nordic Walking – Baumkunde – Baumyoga mit Karl-Heinz Wolf, Eva Wolf und Susanne Lutz

18. November 2018 Familiensportsonntag in der Ebereschen-Grundschule, organisiert von Kinderring Berlin e.V.

Gez.

S. Lutz

Berlin, den 03.12.2019

Lebensplan

Dipl.-Ing. Susanne Lutz

Rüdigerstraße 43 - 10365 Berlin
Telefon: +49.30.292 77 91
Mobil: +49.0178.633 98 26
post@lebensplan.com

www.lebensplan.com

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit
STÄDTEBAU-FÖRDERUNG
SOZIALE STADT
QuartiersBüro MARZAHN-NORDWEST
Marzahn-Hellersdorf
Berlin