

## Presseinformation

### Hamburger Nachbarn kommen in Bewegung!

#### Die AOK Rheinland/Hamburg fördert gesunde Nachbarschaftsprojekte

**Fast jeder Zweite in Deutschland bewegt sich laut [WHO-Studie](#) zu wenig – mit gravierenden Folgen für die Gesundheit: Jeder zweite Erwachsene ist zu dick, immer mehr Kinder wiegen zu viel. Was dagegen hilft: Mehr Sport, am besten in Gemeinschaft! Aktive Nachbarschaften in Hamburg organisieren wohnortnahe Fitness-Angebote, die bei Nachbarn jeden Alters gut ankommen.**

**Hamburg, 8.06.22** – Gemeinsame Runden im Park, Gymnastik auf dem Spielplatz, Volleyball im Hof – immer mehr NachbarInnen verabreden sich jetzt zu gemeinsamer Aktivität an der frischen Luft. Dabei bauen sie auf einen verstärkenden Effekt: Regelmäßige Bewegung und soziales Miteinander wirken doppelt positiv auf Herz und Psyche. In vertrauter Gemeinschaft fällt es zudem leichter mitzumachen. „Mehr Bewegung im Alltag ist beste Gesundheitsfürsorge. Sport- und Bewegungsangebote im nahen Wohnumfeld motivieren und helfen, Hürden abzubauen“, sagt Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln und Jury-Mitglied beim AOK-Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“. Nachbarschaften in Hamburg sind bereits in vielfältiger Weise aktiv.

#### Fitness und Spaß für jedes Alter

In Hamburg-Neuwiedenthal hat eine Gruppe älterer NachbarInnen viel Spaß dabei, gemeinsam mit Kindern die Spielplätze im Quartier zu erobern. Ihre Initiative [Raus aus dem Haus](#) macht das direkte Wohnumfeld zur Bewegungslandschaft und baut auf den Erlebnisaustausch von Jung und Alt. Ähnliches hat der Nachbarschaftsverein "[Miteinander Aktiv](#)" im Quartier Altona-Mitte und in Ottensen im Sinn: Die Aktiven stellen im Innenhof genossenschaftlich organisierte Spielmobile mit verschiedenen Draußen-Spielen zur freien Ausleihe bereit. Im Stadtteilkulturzentrum [HausDrei](#) in Altona treffen sich Junggebliebene immer freitags zum Ping Pong. „Tischtennis ist auch bei den Älteren sehr beliebt und das aktionsreiche Spiel stärkt das Miteinander im Quartier“, sagt Christina Dorau vom HausDrei. Die Beispiele beweisen: Gemeinschaftliche Bewegung im Wohnumfeld schafft bei allen Beteiligten mehr Mobilität, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

#### Nachbarschaftspreis mit 10.000 Euro dotiert

Wohnortnahe Nachbar-Initiativen zu stärken, ist das Ziel des Förderpreises „Gesunde Nachbarschaften“, ausgelobt von der AOK Rheinland/Hamburg und dem bundesweiten Aktionsbündnis Netzwerk Nachbarschaft. „Wir wollen neue Modelle und



Projekte fördern, die zum Nachahmen animieren und die Lebensqualität im direkten Wohnumfeld für alle erhöhen“, sagt Günter Wältermann, Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg. Das Preisgeld geht zu gleichen Teilen an zehn Gesundheitsprojekte in Hamburg und in Nordrhein-Westfalen. Bewerbungen für den Förderpreis sind möglich unter: <https://aok-foerderpreis.netzwerk-nachbarschaft.net/rh/home>

*Hinweise an die Redaktion*

### **Bildmaterial**

- 1.) Bildmotiv „[Raus aus dem Haus](#)“
2. Bildmotiv „[Miteinander Aktiv](#) e.V.“
- 3.) Bildmotiv „[HausDrei – Stadtteilkulturzentrum Altona](#)“

### **Pressekontakte:**

Netzwerk Nachbarschaft/AMG Hamburg  
Karin Banduhn  
Eppendorfer Landstraße 102a  
20249 Hamburg  
Telefon: 040 / 480 650 18  
E-Mail: [karin.banduhn@netzwerk-nachbarschaft.net](mailto:karin.banduhn@netzwerk-nachbarschaft.net)

AOK Rheinland/Hamburg  
Antje Kusalik  
Pappelallee 22-26  
22089 Hamburg  
Telefon: 040 2023 1401  
E-Mail: [presse@rh.aok.de](mailto:presse@rh.aok.de)