

Presseinformation

Gemeinsam fit mit den Nachbarn

AOK Rheinland/Hamburg fördert gesunde Nachbarschaftsprojekte

In jeder dritten Familie in Nordrhein-Westfalen kommt Bewegung zu kurz, zeigt eine AOK-Studie. Die Folgen für die Gesundheit sind gravierend: Jeder zweite Erwachsene ist zu dick, immer mehr Kinder wiegen zu viel. Was dagegen hilft: Mehr Sport, am besten in Gemeinschaft! Zahlreiche aktive Nachbarschaften organisieren wohnortnahe Fitness-Angebote, die bei Nachbarn jeden Alters gut ankommen.

Düsseldorf, 8.06.2022 – Spazieren gehen, Radfahren, Yoga oder Federball im Park – immer mehr NachbarInnen verabreden sich, um sich gemeinsam fit zu halten. Dabei bauen sie auf einen verstärkenden Effekt: Regelmäßige Bewegung und soziales Miteinander wirken doppelt positiv auf Herz und Psyche. Zudem fällt es in vertrauter Gemeinschaft 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“. Aktive Nachbarn an Rhein und Ruhr sind bereits in vielfältiger Weise gemeinsam aktiv und nutzen die Vorteile der Gruppendynamik.

Gemeinsam fit bleiben

So trifft sich die Nachbargemeinschaft [Dorfmasche Neukirchen-Vluyn](#) regelmäßig zum Yoga im Kirchengarten. Die Aktiven vom [Interkulturellen Netzwerk 55plus](#) in **Moers-Meerbeck** gehen zusammen wandern oder auf Entdeckungstour im Barfußpark. Besonders im Alter spielt gesunde Bewegung eine wichtige Rolle. Barrierefreie Angebote sind oft entscheidend. Eine seit Jahren sehr erfolgreiche Bewegungsinitiative ist [Willst du mit mir geh`n](#) in **Essen**. Die Aktionsgemeinschaft organisiert regelmäßig begleitete Spaziergänge in fast allen Stadtteilen. Bis heute sind bereits mehr als 1.000 NachbarInnen unterschiedlichen Alters beteiligt. In **Solingen** lädt der Verein [Wir in der Hasseldelle](#) zur altersgerechten Gymnastik in den Räumlichkeiten des Nachbarschaftsvereins. „Das gemeinsame Training für Beweglichkeit und Balance ist bei den Älteren sehr beliebt, zudem stärkt es das lebendige Miteinander in der Großwohnsiedlung“, sagt Quartiersmanager René Schmidt. 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 an Rhein und Ruhr sowie in Hamburg. Bewerbungen für den Förderpreis sind möglich unter: <https://aok-foerderpreis.netzwerk-nachbarschaft.net/rh/home>

Hinweise an die Redaktion:

Bildmaterial

- 1.) Bildmotiv „[Dorfmasche Neukirchen-Vluyn](#)“, Wesel
- 2.) Bildmotiv „[Interkulturelles Netzwerk 55plus](#)“, Moers
- 3.) Bildmotiv „[Willst du mit mir geh`n](#)“, Essen
- 4.) Bildmotiv „[Wir in der Hasseldelle](#)“, Solingen

Pressekontakte:

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

AOK Rheinland/Hamburg

Kirsten Simon
Kasernenstr. 61
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 8791-28219
E-Mail: presse@rh.aok.de