

MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht für 2024



MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht für 2024

1. Einleitung

Nach wie vor bereiten die Auswirkungen der Corona-Pandemie für Kinder, Jugendliche, Eltern, Erwachsene und ältere Bewohner*innen in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt viele Probleme. Dies betrifft die seelische Gesundheit, insbesondere Vereinsamung älterer Menschen und Abnahme sozialer Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen, ebenso wie die Abnahme von Bewegung und Zunahme ungesunder Ernährung. Umso erfreulicher ist, dass in 2024 14 Angebote bei MüHoBi stattgefunden haben – in fast allen wurden die Themen Bewegung und seelische Gesundheit kombiniert.

Durch die fast 100 Projekte, die seit 2017 in der Region stattgefunden haben, ist der Bekanntheitsgrad der Initiative MüHoBi-immer in Bewegung in der Region inzwischen sehr hoch. Auch mehrere große Aktivitäten, die im Rahmen der Initiative stattgefunden haben, haben dazu beigetragen, insbesondere ParkSport im Öjendorfer Park, Haferblöcken und Horn.

Im Quartier Dringsheide hat sich als Konsequenz aus der 2023 durchgeführten Standortanalyse ein Trägerverbund für das Quartier gegründet und mittlerweile fest etabliert, der die Ergebnisse der Standortanalyse weiterentwickelt und dabei auch soziale Probleme im Quartier und den Austausch zwischen den Einrichtungen des Quartiers behandelt.

In Mümmelmannsberg hat sich das Lokale Gesundheitszentrum gut etabliert. Die noch engere Kooperation mit den beteiligten Ärzt*innen, weiteren Gesundheitsberufen und der Einführung einer Sozialberatung in den Räumen der Stadtteilklinik führt zu positiven Impulsen für die Gesundheitsversorgung in Mümmelmannsberg. Bei der aus der Standortanalyse Mümmelmannsberg hervorgegangenen AG Gesundheit in Mümmelmannsberg treffen sich Akteure aus dem Stadtteil, der Stadtteilklinik, dem Lokalen Gesundheitszentrum und weitere Aktive, die sich regelmäßig über Angebote und Bedarfe rund um die Gesundheit im Stadtteil austauschen. Hier hatten auch in 2024 Aktivitäten gegen den zwischenzeitlich eklatanten Mangel an kinderärztlicher Versorgung eine hohe Priorität. Im Laufe des Jahres hat sich diese Situation verbessert, aber noch nicht in ausreichendem Umfang. Die AG wird von Bettina Rosenbusch moderiert und koordiniert.

Ein besonderer Höhepunkt in 2024 war, wie bereits in den letzten beiden Jahren, der Aktions- und Informationsstand von MüHoBi auf dem Stadtteilstfest in Horn im Juni. Mit dem Motto „Obstsalat zum Selbermachen – lecker, fit und gesund“ wurden Kinder, Jugendliche und ihre Eltern eingeladen, sich selber einen Obstsalat zuzubereiten. Damit wurde erreicht, dass die Kinder während des Stadtteilstests auch etwas Gesundes gegessen haben, dass sie neue interessante Obstsorten kennen gelernt haben und sie sowie ihre Eltern in Gesprächen mit den beteiligten Anbieter*innen vieles über gesunde Ernährung und ihre Wirkung aufs Wohlbefinden gelernt haben. Die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen war groß, so dass innerhalb weniger Stunden 165 Portionen Obstsalat zubereitet wurden.

Gleichzeitig wurden mit dem Aktions- und Informationsstand viele Besucher*innen des Stadtteilstestes (sowohl Bewohner*innen aller Altersgruppen als auch Multiplikator*innen aus

Stadtteileinrichtungen) auf die Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi und ihre Angebote aufmerksam gemacht. Insbesondere der Jahreskalender Raus aus dem Haus fand viel Aufmerksamkeit.

Auch in 2024 haben wir die Initiative MüHoBi in den Stadtteilkonferenzen, in Gremien der Quartiersentwicklung und vergleichbaren Meetings bekannt gemacht, um noch mehr Stadtteileinrichtungen zum Entwickeln von Gesundheits- und Präventionsaktivitäten anzuregen.

Die Initiative „MüHoBi-immer in Bewegung“ wird von den beiden beteiligten Krankenkassen AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic finanziert und findet in Kooperation mit dem Bezirksamt Hamburg-Mitte statt.

Auf der Homepage www.billenetz.de/MueHoBi finden sich grundlegende Informationen zur Initiative, Protokolle und Jahresberichte sowie Kontaktdaten..

2. Rahmenbedingungen, Strukturen und Kooperationen

• Gesundheitsversorgung für Kinder und Jugendliche im Hamburger Osten

Ein bereits seit vielen Jahren vorhandenes, aber in 2023 und Anfang 2024 besonders brisantes Thema ist die Gesundheitsversorgung für Kinder und Jugendliche im Hamburger Osten. Für 20.000 Kinder in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt gibt es nur drei Kinderarztpraxen, wobei die Praxis in Mümmelmannsberg in 2023 zeitweise personell unterbesetzt war, so dass die Öffnungszeiten reduziert werden mussten. Durch personelle Aufstockung konnten im Laufe des Jahres 2024 die Öffnungszeiten deutlich ausgeweitet werden, dennoch ist die kinderärztliche Versorgung im Hamburger Osten nach wie vor ein großes Problem. Die vorhandenen Kinderarzt-Praxen sind stark überlaufen, der Terminvorlauf ist sehr lang. Vor diesem Hintergrund hat die Kassenärztliche Vereinigung in 2023 die Voraussetzungen geprüft, um im Hamburger Osten eine von ihr selber getragene Kinderarztpraxis einzurichten. Sehr enttäuschend und überraschend für alle Beteiligten war Anfang Januar 2024 die Mitteilung der Kassenärztlichen Vereinigung, dass die von ihr getragene Praxis nicht in Billstedt oder Mümmelmannsberg eingerichtet wird, sondern in Rahlstedt. Die Lage in Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg hat sich dadurch leider nicht verbessert. Positiv ist, dass die Kassenärztliche Vereinigung im Januar 2024 4,25 zusätzliche Kassensitze für Kinderärzt*innen ausgeschrieben hat mit dem Hinweis, dass insbesondere Bewerbungen in Billstedt erwünscht sind. Die Stadtteilkonferenz, Akteure im Stadtteil und das Bezirksamt suchen weiter nach Wegen, um die Versorgung durch Kinderärzt*innen in Billstedt, Horn und Mümmelmannsberg zu verbessern.

• Lokale Vernetzungsstellen für Prävention

Auch in 2024 beteiligte sich MüHoBi aktiv an der Gesamtstrategie der Landesrahmenvereinbarung, zur Umsetzung des Präventionsgesetzes „Lokale Vernetzungsstellen“ auszubauen. Durch die gute Einbindung in die Lokalen Vernetzungsstellen für Prävention wird ein regelmäßiger Austausch zwischen den Vernetzungsstellen mit Unterstützung der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Hamburg (KGC) und der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde) hergestellt, von dem alle Beteiligten profitieren.

- **Steuerungsgruppe**

Die in 2022 gegründete gemeinsame Steuerungsgruppe für die drei Lokalen Vernetzungsstellen in Hamburg-Mitte (Rothenburgsort, Veddel, MüHoBi) hat sich bereits gut bewährt, um den Austausch untereinander zu intensivieren und Synergien aus den Erfahrungen der drei Regionen zu gewinnen. In der Steuerungsgruppe arbeiten die Sozialbehörde, die HAG (Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung) / KGC und das Bezirksamt Hamburg-Mitte gemeinsam mit der AOK, IKK classic und den Mitarbeiterinnen der drei Lokalen Vernetzungsstellen Rothenburgsort, Veddel und MüHoBi an Aspekten der übergreifenden Planung und fachlichen Begleitung. Sehr erfreulich ist, dass in 2024 in Hamburg-Mitte eine weitere Lokale Vernetzungsstelle für Wilhelmsburg ausgeschrieben wurde, die ab Anfang 2025 ihre Arbeit aufnimmt.

- **Beirat**

Der aus 10 Vertreter*innen von Stadtteileinrichtungen sowie den Vertreterinnen der AOK Rheinland/Hamburg, der IKK classic und des Kommunalen Gesundheitsförderungsmanagements im Bezirksamt Hamburg-Mitte bestehende Beirat tagte in 2024 an vier Terminen (08.04. im Kinder- und Familienzentrum Dringsheide, 19.06. digital, 11.09. im Sozialkontor Mümmelmannsberg und 02.12.2024 Billenetz-Büro). Eine Neuerung in 2024 ist, dass einige der Treffen vor Ort in Stadtteileinrichtungen, die im Beirat vertreten sind, stattfanden und dass es deshalb die Gelegenheit gab, deren Arbeit ausführlich vorzustellen. Dies soll in 2025 unbedingt weitergeführt werden.

- **Vernetzung mit den Stadtteilgremien und Öffentlichkeitsarbeit**

Bettina Rosenbusch vertritt im Beirat der Stadtteilentwicklung Billstedt-Horn das Thema Gesundheitsversorgung. Die Initiative MüHoBi und die damit verbundenen Aktivitäten und Entwicklungen wurden von Bettina Rosenbusch auch in 2024 bei den Stadtteilkonferenzen Horn, Billstedt und Mümmelmannsberg den teilnehmenden Stadtteileinrichtungen vorgestellt. Die dort anwesenden Mitarbeiter*innen der Stadtteileinrichtungen geben die Informationen über Angebote im Rahmen von MüHoBi gezielt an die Besucher*innen ihrer Einrichtungen weiter.



Wie bereits seit vielen Jahren erschien im Januar der Jahreskalender Raus aus dem Haus für 2024, finanziert von der Sozialbehörde, dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und MüHoBi. Die A1-Plakate werden in den Stadtteil-

einrichtungen ausgehängt und geben einen Überblick über kostenfreie und kostengünstige Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in den Stadtteilen, die zum Mitmachen einladen.

- **Zusammenarbeit mit der Gesundheit für Billstedt/Horn UG**

Die Arbeit des Gesundheitskiosk in Billstedt wurde im gesamten Jahr 2024 durch einen Wasserschaden erheblich belastet und eingeschränkt. Während des gesamten Jahres standen die Räume des Gesundheitskiosk nicht zur Verfügung, die Beratungen fanden an wechselnden Ausweich-Standorten statt, Gruppen-Angebote konnten nicht durchgeführt werden. Die Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter*innen der Gesundheit für Billstedt/Horn UG war trotz dieser Belastungen auch in 2024 sehr intensiv: Angebote des Gesundheitskiosks wurden an die Verteiler der

Stadtteilkonferenzen weiter geleitet, Aktivitäten und Veranstaltungsplanungen besprochen, und vieles mehr. Vertreter*innen des Gesundheitskiosks arbeiten aktiv im Beirat MüHoBi und in der AG Gesundheit für Mümmelmannsberg mit. Bettina Rosenbusch war auch in 2024 in engem Austausch mit der Gesundheit für Billstedt/Horn UG zu Fragen rund um die Angebote des Lokalen Gesundheitszentrums Mümmelmannsberg. Durch diese enge Zusammenarbeit werden Überschneidungen vermieden, Synergien erzielt und es wird dazu beigetragen, die unterschiedlich finanzierten Gesundheitsangebote im Stadtteil gut auf die Bedarfe der Bewohner*innen auszurichten.

- **AG Gesundheit in Mümmelmannsberg**

Die AG Gesundheit in Mümmelmannsberg war auch in 2024 ein wichtiges Austauschgremium zwischen den Akteuren der Stadtteil- und Gesundheitseinrichtungen. Bei den vier Treffen in 2024 war die Perspektive der Stadtteilklinik vor dem Hintergrund der Krankenhausreform ein wichtiges Thema. Sehr erfreulich ist, dass die Stadtteilklinik erhalten bleibt und den Gesundheitsstandort Mümmelmannsberg sowohl in baulicher Hinsicht als auch in Hinsicht auf die ärztliche Betreuung weiterentwickeln wird. Dies ist eine wesentliche Grundlage, um die bereits sehr gute Zusammenarbeit zwischen der Stadtteilklinik und den Facharztpraxen in Mümmelmannsberg sowie dem Gesundheitskiosk fortzuführen und damit Beiträge zu Verbesserung der Gesundheitsversorgung in Mümmelmannsberg zu leisten. Ein weiteres Thema waren die Wünsche – unter anderem aus dem Kreis der Senior*innen – nach niedrigschwelligen Bewegungsangeboten, die leider aufgrund fehlender Raumkapazitäten nicht stattfinden konnten. Eine Verbesserung wird in zwei bis drei Jahren nach dem Bau des Multifunktionsgebäudes am Sportplatz des MSV eintreten. Hier sind größtenteils flexible Nutzungsmöglichkeiten für Kurse und ähnliche Angebote aus dem Stadtteil geplant.

- **Zusammenarbeit mit ParkSportInsel e.V.**



Wie bereits seit mehreren Jahren fanden auch in 2024 Aktivitäten von ParkSport im Öjendorfer Park und im Quartier Haferblöcken statt. Darüber hinaus wurden auch die vom GKV-Bündnis finanzierten Aktivitäten von ParkSport im von-Dratelschen Park in Horn durchgeführt.

Im September 2024 fand ein von MüHoBi finanzierter Aktionstag im Öjendorfer Park statt, bei dem die neu ausgebildeten ParkSportPiloten Kinder und Jugendliche aus

den Stadtteilschulen Mümmelmannsberg und Öjendorf zur Beteiligung an den ParkSport-Aktivitäten angeleitet und motiviert haben.

Der zweite Aktionstag fand aufgrund schlechten Wetters als Winter-Edition in der Sporthalle der Stadtteilschule Mümmelmannsberg statt.

An den beiden Aktionstagen lernten 230 Schüler*innen unter Anleitung der neu ausgebildeten ParkSportPilot*innen die Aktivitäten von ParkSport kennen.



Aktionstag „Winter-Edition“ in der Halle

Ausbildung der neuen ParkSportPiloten



3. Projekte

Im Laufe des Jahres 2024 wurden insgesamt 14 Projekte durchgeführt, davon waren vier Projekte bereits Ende 2023 gestartet. Bei den Themenschwerpunkten hat sich bei fast allen Projekten eine Kombination mehrerer Handlungsfelder bewährt, so dass bei 12 von 14 Projekten das Handlungsfeld Bewegung bzw. Ernährung mit Seelischer Gesundheit kombiniert wurde. Außerdem wurde der Jahreskalender Raus aus dem Haus neu aufgelegt und herausgegeben.

- **Percussion in Bewegung in der Kita 3**

Veranstalter: Katholische Kita St. Paulus

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: August 2023 bis Januar 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen



Das Angebot fand bereits in 2022 und Frühjahr 2023 statt und war so erfolgreich, dass im Herbst 2023 bis Anfang 2024 letztmalig ein Folgekurs durchgeführt wurde, in den die Erfahrungen der ersten Durchgänge einfließen.

Der Kurs mit physischen, vokalen und kulturellen Aspekten der brasilianischen Kampfkunst „Capoeira“ zielte darauf ab, die Kinder durch ungewöhnliche Angebote stärker für Bewegung zu motivieren.

Im dritten Durchgang wurden auch die Eltern verstärkt einbezogen, z.B. Vorführungen und Elternabende mit dem Ziel, die Kinder auch außerhalb der Kita in Bewegung zu bringen. Die Erzieher*innen der Kita waren aktiv in das Projekt eingebunden, sie haben die Aktivitäten begleitet und unterstützt. Dadurch lernten sie die Methodik und die einzelnen Übungen kennen und werden zu Multiplikator*innen, die die Aktivitäten Schritt für Schritt selbstständig durchführen können mit dem Ziel, dies später fest im Kita-Alltag zu etablieren. Die Verstetigung des Projekts aus Eigenmitteln und kirchlichen Mitteln ist geplant.

Teilgenommen haben 40 Kinder in 4 Gruppen.

- **Entdecke für dich und deinen Rücken neue wohltuende Wege**

Veranstalter: Elternschule Billstedt

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Oktober 2023 bis August 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Der Alltag einer Familie/Mutter ist herausfordernd. Sie braucht Kraft, um ihren Haushalt, Familie und Beruf vereinbaren zu können und gleichzeitig ihren Kindern gerecht zu werden. Die Herausforderungen des Alltags sind nach der Corona Pandemie noch weiter angestiegen. Kräftigung, Flexibilität und Entspannung auf wohltuenden Wegen waren Schlüsselworte dieses Kurses.

In der offenen Gruppe ging es darum, den Müttern zu zeigen, wie sie Kraft für ihren Alltag gewinnen können. Durch entspannte Dehnungseinheiten und gezielte Übungen lernten die Frauen neue Methoden kennen, um „Runter“ zu kommen und sich mit Leichtigkeit durch ihren Alltag bewegen zu können.

Als weitere wichtige Bereiche in diesen Stunden wurden Phantasiereisen, Meditation und Atemübungen durchgeführt. Hierbei haben die Frauen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und können sich mental für ihren Alltag stärken, haben mehr Gelassenheit und Ruhe. Es bestand die Möglichkeit des gemeinsamen Austausches über die aktuelle Befindlichkeit.

Dieses Angebot war eine hilfreiche Methode, mit der die Mütter sich neue Methoden aneignen, um sich selbstwirksam stärken zu können. Es könnte die ein oder andere Frau motivieren, weitere Präventionskurse für sich zu nutzen.

An dem Angebot nahmen 10 Frauen teil.

- **Tanzprojekt mit Naoko**

Veranstalter: GBS der Elbkinder Kita Druckerstraße / Schule Am Schleemer Park

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: November 2023 bis Juli 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Bewegungsmangel, gestresste Familiensituationen, Medienkonsum, psychischer Stress, Gewalt in der Familie beeinträchtigen Kinder in Billstedt in ihrer Entwicklung. Daher war das Projekt Tanzen mit Naoko für das Training von Ausdauer, Koordination, nicht alltäglichen Bewegungen durch Musik und den dazugehörigen Rhythmen besonders wichtig.

Der Kurs zielte darauf, dass Kinder selbstbestimmt Erfahrungen mit nicht alltäglichen Bewegungen wie dem Tanzen machen. Diese liefen darauf hinaus, dass Kinder lernen, z.B. eine eigene Choreografie zu selbstgewählter Musik zu entwickeln, welche dann aufeinander abgestimmt zu einem gemeinsamen Tanz in der Gruppe führt.

Durch Tanzen wurden Muskelaufbau, Motorik, Gleichgewichtssinn und Koordination gefördert. Es trainierte einerseits die Partien des Körpers und ließ andererseits zusätzlich Raum für die Persönlichkeit der Kinder. Die Kinder nahmen beim Tanzen ihre Gefühle wahr und drückten sie aus.

Das Angebot war nachhaltig, da die Bewegungselemente Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert wurden, somit wurde auch die Konzentration und Aufmerksamkeit mit dem Gegenüber und der Gruppe geschult. Zusätzlich wurden das soziale Verhalten und Eingebunden sein in der Gruppe kultiviert. Durch Musik und die dazu gehörenden Rhythmen wurden die Teilnehmer*innen zu mehr Bewegung motiviert, neben der physischen wurde auch ihre seelische Gesundheit gefördert und es wurden so Möglichkeiten erlernt, Stress abzubauen. Außerdem unterstützte es die gewaltfreie Kommunikation und führte zu ein wenig mehr Bildungsgerechtigkeit, weil Bewegung beim Lernen und Bewegung und Rhythmus beim Schriftspracherwerb helfen.

An dem Projekt beteiligten sich 56 Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren.

- **Stressauslöser erkennen, Entspannungstechniken anwenden**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Februar 2024 bis April 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

In dem Kurs wurden Grundlagen zum Erkennen von Stressauslösern sowie Grundlagen der Bewegungsstimulation vermittelt. Die Teilnehmer*innen aller Altersgruppen wurden befähigt, Entspannungstechniken anzuwenden. Zum Einsatz kamen einfache Techniken, die in der Gruppe leicht zu erlernen waren und auch zuhause angewandt werden können mit dem Ziel, andauernde körperliche oder gedankliche Anspannung zu vermeiden bzw. zu reduzieren.

Die Übungen zielten auf eine Verbesserung sowohl des inneren als auch des äußeren Befindens der Teilnehmenden ab.

An dem Angebot nahmen 10 Frauen teil.

- **Gymnastik Vital: Aktiv im Goldenen Alter**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Februar 2024 bis Juli 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Projekt „Gymnastik Vital“ förderte gezielt die körperliche Aktivität, Stressbewältigung und soziale Interaktion von Senior*innen. In einer unterstützenden Umgebung wurde mehr als nur Fitness geboten – das Projekt legte Wert auf ganzheitliches Wohlbefinden, das sowohl die mentale Gesundheit als auch die soziale Eingliederung stärkt. Durch die musikalische Begleitung wurde jede Einheit zu einem besonderen Erlebnis, das Bewegung mit Freude und Entspannung vereint. „Gymnastik Vital“ richtete sich an ältere Menschen, die ihre Lebensqualität aktiv verbessern und vital bleiben möchten. Es war eine einladende Möglichkeit, gemeinsam einen gesunden Lebensstil im Alter zu gestalten.

Die Gruppe, die sich aus acht Senior*innen zusammensetzte, war ein bemerkenswertes Beispiel für die positiven Auswirkungen gemeinschaftlicher und gesundheitsfördernder Aktivitäten im hohen Alter. Die Teilnehmenden schätzten die positiven Effekte auf Körper, Geist und Seele, die durch die Bewegung und die sozialen Interaktionen in der Gruppe entstehen. Die musikalische Untermalung der Übungen trug dazu bei, dass die Senior*innen auch geistig gefordert wurden und gleichzeitig Freude und Spaß an der Bewegung hatten.

An dem Angebot nahmen 8 Seniorinnen teil.

- **Turnen in der Halle – Eltern erlernen Bewegungsangebote für ihre Kinder**

Veranstalter: Kinder- und Familienzentrum Dringsheide

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: März 2024 bis Februar 2025

Stand der Umsetzung: läuft

Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 3 und 6 Jahren in Begleitung ihrer Eltern und findet als offenes Angebot wöchentlich in der Turnhalle der Schule Fuchsbergredder statt. Methodisch orientiert sich das Angebot an der Psychomotorik: Passende Aufbauten, freie Bewegung in der Halle, Spaß und Ausprobieren stehen im Fokus, gleichzeitig wird ein wiedererkennbarer Rahmen für die Kinder geboten.

Bei dem Angebot wird eine regelmäßige Teilnahme von Eltern-Kind-Paaren angestrebt. Dabei soll ein Zuwachs an motorischen Fähigkeiten, ein wachsendes Selbstvertrauen, kooperatives Zusammenspielen und Konfliktlösungsstrategien der Kinder erreicht werden.

Fokus des Angebots ist jedoch die Schulung der elterlichen Kompetenz, die Bewegungsfähigkeiten ihrer Kinder zu unterstützen und anzuleiten. Dazu werden den Eltern durch leicht verständliches Material und Elterngespräche die nötigen Kompetenzen nahegebracht. Ziel ist es, diese Impulse dann zu Hause in den Alltag zu integrieren.

An dem Angebot nehmen 40 Kinder und ihre Eltern teil.

- **Ganzheitliche Förderung von Bewegung und Gedächtnis**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: März 2024 bis September 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Dieses Projekt verfolgte das Ziel, die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen durch ganzheitliches Gedächtnistraining zu stärken und gleichzeitig die Bewegungsfähigkeit zu fördern. Studien zeigen, dass körperliche Aktivität nicht nur das kognitive Funktionieren unterstützt, sondern auch das Risiko von Demenz und anderen altersbedingten kognitiven Beeinträchtigungen reduziert.

Das ganzheitliche Gedächtnistraining kombinierte koordinative und balancierende Bewegungsübungen mit kognitiven Übungen zur Verbesserung des Gedächtnisses. Diese multidisziplinäre Herangehensweise zielte darauf ab, die neuronalen Verbindungen im Gehirn zu stärken und die Koordination sowie das Gleichgewicht zu verbessern.

Die teilnehmenden Seniorinnen schätzten die positiven Effekte auf Körper, Geist und Seele, die durch das Gedächtnistraining in Kombination mit den Bewegungsübungen entstanden und dass das Projekt gleichzeitig einen wichtigen Beitrag gegen soziale Isolation geleistet hat.

An dem Angebot nahmen 5 Seniorinnen teil.

- **Yogalates für Mütter mit Kindern**

Veranstalter: Max und Moritz Jugendhilfe / Horner Zukunftskinder

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: April 2024 bis Dezember 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Projekt richtete sich an Mütter mit ihren Kindern im Rahmen der „Horner Zukunftskinder“. Yogalates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates: Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Dabei war auch der Austausch in der Gruppe von großer Bedeutung. Die Übungen waren auch für Einsteiger*innen umsetzbar, sie beinhalteten verschiedene Schwierigkeitsgrade. Die Kinder wurden je nach Alter entweder in die Übungen der Mütter integriert (Baby, kleine Kinder) oder konnten die Übungen selbst umsetzen.

Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen waren sehr positiv – gelobt wurde, dass eine gute Integration des Angebots in den Alltag möglich war und dass sich ein Angebot mit Kindern leichter wahrnehmen lässt als ein Angebot nur für Erwachsene. Auch das gute Gemeinschaftserlebnis mit den Kindern wurde positiv hervorgehoben.

An dem Angebot haben 20 Mütter mit ihren Kindern teilgenommen.

- **Qualifizierung von ParkSportPiloten**

Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Handlungsfelder: Bewegung

Laufzeit: März bis Oktober 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

An den drei Standorten Öjendorfer Park, Wohnunterkunft Haferblöcken und von Drateln'scher Park wurden auch in diesem Jahr mit dem Angebot „ParkSport“ von Mai bis Oktober interessante Sport- und Bewegungsangebote angeboten, die die Bewohner*innen und Besucher*innen zum Mitmachen motiviert haben.



Die 21 Jugendlichen aus der Region, die an der von MüHoBi finanzierten Anleiter-Ausbildung zu ParkSportPiloten teilnahmen, haben pädagogische Grundkenntnisse erlernt, die sie auch für ihre spätere Berufsausbildung nutzen können.

Um als ParkSportPilot*in für Spiel- und Bewegungsangebote für alle Altersgruppen aktiv werden zu können, haben die Teilnehmer*innen an einer zwei-stufigen Qualifizierung teilgenommen (Basisqualifikation ParkSport und Jugendgruppenleiter-Ausbildung incl. Erste Hilfe-Ausbildung).

Teilgenommen haben 21 Jugendliche (5 weiblich, 16 männlich), 95% mit Migrationshintergrund. Alle Teilnehmer*innen haben die Qualifizierung gut angenommen, die meisten wollen sich zukünftig aktiv bei ParkSport beteiligen.

- **Zwei Aktionstage im Park und in der Halle**

Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Handlungsfeld: Bewegung

Laufzeit: September und Dezember 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Im September fand ein Aktionstag im Öjendorfer Park als „Generalprobe“ für die neu ausgebildeten ParkSportPilot*innen statt. Die ParkSportPilot*innen leiteten Schüler*innen der Stadtteilschulen Mümmelmannsberg und Öjendorf bei niedrigschwelligen Bewegungsspielen an und erprobten dadurch ihre neu erworbenen Kompetenzen.



Der zweite Aktionstag fand aufgrund schlechten Wetters als Winter-Edition in der Sporthalle der Stadtteilschule Mümmelmannsberg statt.



Durch die Ausbildung haben die ParkSportPilot*innen sowohl fachliche Qualifikationen erworben als auch Schlüsselqualifikationen wie Zuverlässigkeit, Verantwortungsübernahme und Teamorientierung. Durch die Aktionstage wurden die regelmäßig stattfindenden ParkSport-Angebote bekannter gemacht mit dem Ziel, dass noch mehr Kinder und ihre Familien sich daran beteiligen.

An den Aktionstagen haben 230 Schüler*innen teilgenommen (100 weiblich, 130 männlich).

- **Obstsalat zum Selbermachen - Informations- und Aktionsstände bei Stadtteilfesten**

Veranstalter: Billenetz / Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi

Handlungsfelder: Gesunde Ernährung, Vernetzung, Aktivierung

Laufzeit: Juni 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Beim Stadtteilfest in Horn am 22.06.2024 wurde von MüHoBi erneut – wie bereits in den letzten Jahren – der Aktions- und Informationsstand mit dem Motto „Obstsalat zum Selbermachen – lecker, fit und gesund“ durchgeführt. Hier wurden Kinder, Jugendliche und ihre Eltern eingeladen, sich selber einen Obstsalat zuzubereiten.

Damit wurde erreicht, dass die Kinder während des Fests auch etwas Gesundes gegessen haben, dass sie und ihre Begleitpersonen neue interessante Obstsorten kennen gelernt haben und in Gesprächen mit den beteiligten Anleiter*innen vieles über gesunde Ernährung und ihre Wirkung aufs Wohlbefinden gelernt haben.



Gleichzeitig wurden mit dem Aktions- und Informationsstand viele Besucher*innen des Stadtteilfestes (sowohl Bewohner*innen aller Altersgruppen als auch Multiplikator*innen aus

Stadtteileinrichtungen) auf die Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi und ihre Angebote aufmerksam gemacht. Insbesondere der Jahreskalender Raus aus dem Haus fand viel Aufmerksamkeit.

Bei dem eintägigen Stadtteilstadtteilfest (11-17 Uhr) wurden 165 Portionen Obstsalat zubereitet. Es beteiligten sich ca. 250 Personen (Kinder, Jugendliche, Eltern/Großeltern).

- **Gymnastik Vital: Aktiv im Goldenen Alter 2**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: September 2024 bis Dezember 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Projekt „Gymnastik Vital“ fand bereits im Frühjahr 2024 statt und wurde aufgrund des guten Erfolgs in einem zweiten Durchgang im Herbst 2024 fortgeführt. Das Projekt förderte gezielt die körperliche Aktivität, Stressbewältigung und soziale Interaktion von Senioren*innen. In einer unterstützenden Umgebung wurde mehr als nur Fitness geboten – wichtig war das ganzheitliche Wohlbefinden, das sowohl die mentale Gesundheit als auch die soziale Eingliederung gestärkt hat. Durch die musikalische Begleitung wurde jede Einheit zu einem besonderen Erlebnis, das Bewegung mit Freude und Entspannung vereinte. Die Gruppe war ein beeindruckendes Beispiel für die positiven Effekte gemeinschaftlicher und gesundheitsfördernder Aktivitäten im hohen Alter. Die regelmäßige Teilnahme der Seniorinnen, auch bei gesundheitlichen Einschränkungen, unterstrich ihre Überzeugung von den gesundheitlichen Vorteilen des Kurses „Gymnastik Vital“. Neben körperlicher Fitness förderten die choreographischen und musikalischen Aspekte der Übungen das Gedächtnis und die emotionale Gesundheit. Die fröhliche Stimmung und das Gefühl der Gemeinschaft trugen wesentlich zum Wohlbefinden der Teilnehmerinnen bei. Die positive Resonanz und die starke Bindung der Gruppe zeigten die Bedeutung des Projekts.

„Gymnastik Vital“ richtete sich an ältere Menschen, die ihre Lebensqualität aktiv verbessern und vital bleiben möchten. Es war eine einladende Möglichkeit, gemeinsam einen gesunden Lebensstil im Alter zu gestalten.

An dem Projekt haben 5 Senior*innen regelmäßig teilgenommen.

- **Sich aufrichten und Kraft finden – Frauen bauen ihre Stärke auf**

Veranstalter: BiZiM e. V., Horner Perspektiven e. V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: November bis Dezember 2024

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Nach etlichen Übergriffen gegen bedeckte Frauen im Raum Billstedt Horn wuchs die Angst bei muslimischen Frauen, die durch ihre Bedeckung in der Öffentlichkeit erkennbar sind. Deshalb hat der Verein BiZiM e. V. in Kooperation mit dem Verein Horner Perspektiven e.V. dieses Angebot zur inneren Stärkung und Bewegung für Frauen entwickelt. Ziel war es, die Frauen insgesamt zu stärken, ihnen einen vielfältigen Strauß von Möglichkeiten zur Bewegung ihres Körpers und damit

zur Stärkung der Muskulatur zu vermitteln. Das wichtigste an diesem Angebot war jedoch, die Frauen zu ermutigen, sich von Ängsten und alten Rollen, die mit Schwäche und Hilflosigkeit einhergehen, zu lösen.

Die Teilnehmerinnen fanden in diesem Angebot nicht nur die Art von Sport und Bewegung, die ihnen am meisten liegt und ihnen am meisten Spaß macht. Sie konnten sich auch untereinander stärken, Gesprächspartnerinnen finden, sich aus (häuslicher) Isolierung lösen und zu einem angstfreieren Leben finden. Zudem eröffnete sich ihnen durch die Vernetzung der Organisator*innen ein vielfältiges Netz an Hilfsangeboten.

Das Angebot fand in 2 Durchgängen im November und Dezember 2024 in einem Fitness-Studio statt und erreichte das Ziel, gegen die massiven, körperlichen und seelischen Auswirkungen von Angst wirksam zu sein und nachhaltig und prophylaktisch in die Familien hinein zu wirken.

Teilgenommen haben insgesamt 40 Frauen.

- **KlangBewegung der Lebensfreude**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: November 2024 bis Juni 2025

Stand der Umsetzung: läuft

Das Projekt „KlangBewegung der Lebensfreude“ fördert gezielt die körperliche Aktivität, Beweglichkeit und soziale Interaktion von Senioren. In einer unterstützenden Atmosphäre findet mehr statt als nur Singen – es geht um ganzheitliches Wohlbefinden, das durch dynamische Bewegungsübungen und rhythmische Körperarbeit gestärkt wird. Jede Einheit wird zu einem besonderen Erlebnis, das aktive Bewegung mit musikalischem Ausdruck vereint. „KlangBewegung der Lebensfreude“ richtet sich an ältere Menschen, die ihre Lebensqualität aktiv verbessern, ihre Muskulatur mobilisieren und vital bleiben möchten. Es ist eine einladende Möglichkeit, gemeinsam einen gesunden und bewegten Lebensstil im Alter zu gestalten.

An dem Projekt nehmen 8 Seniorinnen regelmäßig teil.

- **Veranstaltungskalender Raus aus dem Haus 2025**

Veranstalter: Billenetz

Handlungsfelder: Bewegung, Ernährung, Seelische Gesundheit

Stand der Umsetzung: im Januar 2025 erschienen

Der Jahreskalender 2025 für den Osten und Süden des Bezirks Hamburg-Mitte ist im Januar 2025 zum 21. Mal erschienen. Das Plakat im A1-Format wird in den Stadtteileinrichtungen ausgehängt und gibt einen Überblick über kostenfreie und kostengünstige Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in den Stadtteilen, die zum Mitmachen einladen. Die Stadtteileinrichtungen können einmalige oder regelmäßige Veranstaltungen wie Koch-, Sport- und

Entspannungskurse, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Informationsabende oder Gesprächsgruppen kostenlos auf dem Plakat platzieren.

Für das Jahr 2025 ist der Jahreskalender in zwei regionalen Ausgaben erschienen: für Billstedt-Mümmelmannsberg und für Hamm-Horn-Rothenburgsort-Veddel. Raus aus dem Haus entsteht in Zusammenarbeit zwischen dem Billenetz, der Sozialbehörde, dem Bezirksamt Hamburg-Mitte und der Lokalen Vernetzungsstelle MüHoBi-immer in Bewegung.

Die Plakate können im Billenetz-Büro abgeholt werden und stehen unter der Adresse www.billenetz.de/box_methods/rausausdemhaus zum Download bereit.

4. Resümee und Ausblick für 2025

Auch in 2024 hatten die Langzeit-Auswirkungen der Corona-Pandemie starke Auswirkungen auf Kinder, Jugendliche, Eltern, Erwachsene und ältere Bewohner*innen, insbesondere bei seelischer Gesundheit. Nach wie vor fallen unter anderem die Abnahme an sozialen Kompetenzen bei Kindern/Jugendlichen und die Zunahme von Vereinsamung in allen Altersgruppen auf. Auch die Abnahme von Bewegung und Zunahme ungesunder Ernährung hält weiter an. Positiv ist, dass mit der Arbeit der AG Gesundheit in Mümmelmannsberg sowie mit dem Trägerverbund Dringsheide Grundlagen für eine systematische Gesundheitsförderung in diesen Quartieren erarbeitet wurden, an denen dort gemeinsam mit MüHoBi weitergearbeitet wird. In 2025 werden das Kommunale Gesundheitsförderungsmanagement im Bezirksamt Hamburg-Mitte und MüHoBi gemeinsam mit lokalen Akteuren an einer Integrierten Kommunalen Strategie zur Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg arbeiten.

In 2024 haben viele sehr gute Angebote stattgefunden, insbesondere wurde die Zielgruppe „Senior*innen“ durch mehrere altersgerechte Angebote angesprochen. Sehr gut bewährt hat es sich für alle Altersgruppen, Musik in die Angebote zu integrieren, da dies zu attraktiven Ansätzen führt mit denen auch neue Personengruppen angesprochen werden. Ebenso bewährt hat sich die Kombination mehrerer Handlungsfelder, besonders Bewegung und seelische Gesundheit, so dass wir dies auch in 2025 weiterführen wollen.

Wie bereits in den Vorjahren ging es auch in 2024 darum, die Bewohner*innen über vorhandene Angebote zu informieren und sie zur Teilnahme zu gewinnen – diese Aufgabe wird auch in 2025 bestehen bleiben.

Die Entwicklungen zur Gesundheitsversorgung in der Region, insbesondere bei der anstehenden Sanierung der Stadtteilklinik Mümmelmannsberg und der nach wie vor starken Unterversorgung mit Fach- und Hausärzt*innen sowie Therapeut*innen werden auch in 2025 wichtige Themen sein, die von MüHoBi verfolgt und aktiv begleitet werden.

Die Zusammenarbeit und der Austausch mit den anderen Lokalen Vernetzungsstellen, der Sozialbehörde, der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung / Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Hamburg und dem Bezirksamt Hamburg-Mitte ermöglichte auch in 2024 die gemeinsame Arbeit an strategischen Fragen der Gesundheitsförderung und Prävention in Hamburg. Zur Fortsetzung dieser Arbeit ist es sehr erfreulich, dass die

Finanzierung durch die beiden Krankenkassen AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic auch weiterhin gesichert ist.



Insgesamt lässt sich feststellen, dass MüHoBi - immer in Bewegung seit seinem Start Anfang 2017 bereits wichtige Impulse und Akzente in der Region Mümmelmannsberg, Horn, Billstedt gesetzt hat.

Mit den vielen bereits im Raum stehenden Projektideen und Strategie-Ansätzen werden auch in 2025 erfolgreiche Aktivitäten zur Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt stattfinden.

Hamburg, 30.01.2025

Bettina Rosenbusch

Billenetz / Lokale Vernetzungsstelle MüHoBi – immer in Bewegung

Billstedter Hauptstraße 97, 22117 Hamburg

Tel. 040 2190 2194

bettina.rosenbusch@billenetz.de , www.billenetz.de