

MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht für 2025



MüHoBi – immer in Bewegung: Bericht für 2025

1. Einleitung

Zentrale Themen in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung sind Seelische Gesundheit in allen Alters- und Bewohner*innengruppen, insbesondere aber die Vereinsamung älterer Menschen und die Abnahme sozialer Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen. Ebenso relevant sind die Abnahme von Bewegung und die Zunahme ungesunder Ernährung. Umso erfreulicher ist, dass in 2025 16 Angebote bei MüHoBi stattgefunden haben – in fast allen wurden die Themen Bewegung und seelische Gesundheit kombiniert.

Durch die mehr als 100 Projekte, die im Rahmen von MüHoBi 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.

Die Weiterentwicklung des Gesundheitskiosks hin zum Gesundheitshaus ist ein wichtiger Meilenstein zur nachhaltigen Verbesserung der Gesundheits-Strukturen in der Region. Das Lokale Gesundheitszentrum hat sich in Mümmelmannsberg sehr gut etabliert. Die noch engere Kooperation zwischen Gesundheitshaus, beteiligten Ärzt*innen, weiteren Gesundheitsberufen und der 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. Die AG wird von Bettina Rosenbusch moderiert und koordiniert.

Auch in 2025 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 Kontaktadressen.

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 besondersbrisantes Thema ist die Gesundheitsversorgung für Kinder und Jugendliche im Hamburger Osten, weil es

für 20.000 Kinder in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt keine ausreichende Zahl an Kinderarztpraxen gibt. Obwohl sich die Situation durch personelle Aufstockung in der Kinderarztpraxis in Mümmelmannsberg entspannt hat, ist die kinderärztliche Versorgung im Hamburger Osten nach wie vor ein großes Problem.

- **Lokale Vernetzungsstellen für Prävention**

Auch in 2025 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 Lokalen Vernetzungsstellen in Hamburg-Mitte hat sich bereits gut bewährt, um den Austausch untereinander zu intensivieren und Synergien aus den Erfahrungen der vier 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 vier Lokalen Vernetzungsstellen Rothenburgsort, Veddel, Wilhelmsburg und MüHoBi an Aspekten der übergreifenden Planung und fachlichen Begleitung

- **Beirat**

Der aus 10 Vertreter*innen von Stadtteileinrichtungen sowie den Vertreter*innen der AOK Rheinland/Hamburg, der IKK classic und des Kommunalen Gesundheitsförderungsmanagements im Bezirksamt Hamburg-Mitte bestehende Beirat tagte in 2025 an vier Terminen (03.03., 04.06., 01.09. und 01.12.2025). Einige der Treffen fanden vor Ort in Stadtteileinrichtungen, die im Beirat vertreten sind, statt, so dass es die Gelegenheit gab, deren Arbeit ausführlich vorzustellen. Dies soll in 2026 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 2025 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 2025, 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**

Aufgrund des in 2024 entstandenen Wasserschadens in ihren Räumen ist der Gesundheitskiosk im Sommer 2025 in neue Räume im Erdgeschoss eines Ärztehauses direkt am Billstedter Marktplatz umgezogen. Diese räumliche Veränderung, zusammen mit einem Organisationsentwicklungsprozess, hat zu einer Neuaufstellung des Gesundheitskiosk unter dem neuen Namen Gesundheitshaus geführt. Im Zentrum stehen die Community Health Nurses, die in Zusammenarbeit mit den im Haus befindlichen Arztpraxen und weiteren Gesundheitseinrichtungen Patient*innen noch intensiver begleiten und unterstützen können als bisher. Dieses neue Konzept wurde auf Bundesebene durch die Auszeichnung von Cagla Kurtcu, Mitarbeiterin im Gesundheitshaus, mit dem Deutschen Pflegepreis des Deutschen Pflegerats besonders gewürdigt.

Vertreter*innen des Gesundheitshauses arbeiten aktiv im Beirat MüHoBi und in der AG Gesundheit für Mümmelmannsberg mit. Bettina Rosenbusch war auch in 2025 in engem Austausch mit der Gesundheit für Billstedt/Horn UG zu Fragen rund um die Angebote des Lokalen Gesundheitszentrums Mümmelmannsberg und des Gesundheitshauses in Billstedt. 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 2025 ein wichtiges Austauschremium zwischen den Akteuren der Stadtteil- und Gesundheitseinrichtungen. Bei den vier Treffen in 2025 war die Perspektive der Stadtteilklinik vor dem Hintergrund der Krankenhausreform und der Planungen für die dringend notwendige Sanierung des Gebäudes 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 Gesundheitshaus 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 aufgrund fehlender Raumkapazitäten in den letzten Jahren 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. Um für die Senior*innen zeitnah niedrigschwellige Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, fand seit Sommer 2025 das Angebot „Fit im Park“ der ParkSportInsel in Mümmelmannsberg statt, das auch in 2026 fortgeführt wird.

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

Wie bereits seit mehreren Jahren fanden auch in 2025 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-Dratelnischen Park in Horn durchgeführt.



Im Dezember 2025 fand ein Aktionstag 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. Da der Aktionstag erst im Dezember stattfinden konnte, fand er nicht im Park statt, sondern als Winter Edition in der Sporthalle der Stadtteilschule Horn.

← Aktionstag „Winter-Edition“

Am Aktionstag lernten 140 Schüler*innen unter Anleitung der neu ausgebildeten ParkSport-Pilot*innen die Aktivitäten von ParkSport kennen.



Team der ParkSportPilot*innen



ParkSport Haferblöcken

3. Projekte

Im Laufe des Jahres 2025 wurden insgesamt 16 Projekte durchgeführt, davon waren zwei Projekte bereits Ende 2024 gestartet. Bei den Themenschwerpunkten hat sich bei fast allen Projekten eine Kombination mehrerer Handlungsfelder bewährt, so dass bei 11 von 16 Projekten das Handlungsfeld Bewegung bzw. Ernährung mit Seelischer Gesundheit kombiniert wurde. Außerdem wurde der Jahreskalender Raus aus dem Haus neu aufgelegt und herausgegeben.

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

Veranstalter: BIZIM e.V. und Horner Perspektiven

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: November 2024 bis Januar 2025

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Nach etlichen Übergriffen gegen bedeckte Frauen im Raum Billstedt Horn wächst die Angst bei muslimischen Frauen, die durch ihre Bedeckung in der Öffentlichkeit erkennbar sind. Ziel des Angebots zur inneren Stärkung und Bewegung für Frauen war, 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. Das Angebot war gegen die massiven, körperlichen und seelischen Auswirkungen von Angst wirksam. Es wirkt nachhaltig und prophylaktisch in die Familien hinein.

Teilgenommen haben 60 Frauen in 3 Durchgängen.

- **KlangBewegung der Lebensfreude**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: November 2024 bis Juli 2025

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

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

An dem Angebot nahmen 15 Frauen teil.

- **Fitness für Frauen**

Veranstalter: Grundbildungszentrum Hamburger Volkshochschule

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Januar 2025 bis April 2025

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Im Jahr 2024 gab es aus Billstedt und Mümmelmannsberg viele Anfragen nach einem Fitness Angebot speziell für Frauen, so dass ein hoher Bedarf sichtbar wurde.

An 12 Terminen wurde ein Adressatinnen-gerechtes und niedrigschwelliges Angebot für Frauen geschaffen, die sich die Mitgliedschaft in Sportvereinen nicht leisten können bzw. die aufgrund

ihrer Herkunft und persönlichen Geschichte für die Teilnahme an einem Sportangebot einen besonders geschützten Rahmen brauchen. Gefördert wurden neben der körperlichen Fitness auch die Bildung einer sozialen Gruppe, in der sich die Teilnehmerinnen austauschen und vernetzen konnten. Im Fokus des Trainings standen Achtsamkeit und Stressabbau, die durch ein ganzheitliches Bewegungsangebot gefördert wurden. Mit einem abwechslungsreichen Training wurde eine allgemeine Fitness und Belastbarkeit der Teilnehmerinnen erreicht, mit leichten Übungen wurden vor allem Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Um Rückenproblemen vorzubeugen, wurde die Lockerung und Kräftigung des Schulter-, Nacken- und Rückenbereichs besonders beachtet.

An dem Angebot nehmen 16 Frauen teil.

- **Wirbelsäulentraining mit Entspannung für Mütter mit Kindern**

Veranstalter: Max und Moritz Jugendhilfe e. V. / Horner Zukunftskinder

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Januar 2025 bis Dezember 2025

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Beim Kurs „Wirbelsäulentraining mit Entspannung“ handelte es sich um ein gezieltes Training für Mobilität, Kräftigung und Entspannung der gesamten Wirbelsäule. Das Wirbelsäulentraining für Mütter mit ihren Kindern fand wöchentlich statt im Rahmen des Projekts „Horner Zukunftskinder.“ Ziel war, Haltungsschäden vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Die Übungen waren so angelegt, dass sie auch für Einsteiger*innen umsetzbar waren, sie beinhalteten verschiedene Schwierigkeitsgrade. Die Kinder wurden je nach Alter entweder in die Übungen der Mutter integriert (Babys, kleine Kinder) oder konnten die Übungen schon selbst umsetzen.

Das Angebot fand in einem Spielhaus im Stadtteil Horn statt, sodass die Mütter und Kinder vorher und hinterher auch die anderen offenen Angebote und die Kurse kennenlernen und nutzen konnten. Die Kurseinheiten fanden am Nachmittag statt und standen so auch berufstätigen Müttern zur Verfügung. Für die Umsetzung wurden geschützte Räume ohne Einsicht gewählt, so dass die Teilnahme auch muslimischen Frauen möglich war.

An dem Projekt beteiligten sich 10 Frauen mit Kindern im Alter 0 bis 6 Jahre.

- **Mein Körper gehört mir – Prävention sexualisierter Gewalt gegen Kinder im Vorschulalter**

Veranstalter: Hella Vogler in Kooperation mit der Kita Falkennest Billstedt

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: April 2025 bis Juli 2025

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Bei „Mein Körper gehört mir - Prävention sexualisierter Gewalt gegen Kinder im Vorschulalter“ wurden drei Workshops zum Thema Prävention sexualisierter Gewalt gegen Kinder im Vorschulalter durchgeführt. Die Workshops richteten sich jeweils getrennt an Eltern, pädagogisches Personal und Kinder der Kita. Die Nachhaltigkeit der Workshops wurde durch die Beteiligung der Pädagog*innen und Eltern sichergestellt, das Thema wird in der Kita im Nachgang weiter aktiv verfolgt.

An dem Angebot nahmen 10 Eltern teil, 15 Kinder sowie Pädagog*innen der Kita.



- **Qualifizierung von ParkSportPiloten**

Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Handlungsfeld: Bewegung

Laufzeit: März bis Oktober 2025

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 (4 weiblich, 17 männlich), 95% mit Migrationshintergrund. Alle Teilnehmer*innen haben die Qualifizierung gut angenommen, die meisten wollen sich zukünftig aktiv bei ParkSport beteiligen.

An den ParkSport-Aktivitäten haben insgesamt ca. 700 Kinder, Jugendliche und Eltern teilgenommen.

- **Praxiseinsätze der ParkSportPilot*innen in Haferblöcken**

Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Handlungsfelder: Bewegung

Laufzeit: Mai bis September 2025

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das ParkSport-Angebot in Haferblöcken wurde an den Samstagen von Mai bis September nachmittags durchgeführt. Das Angebot umfasste ein vielfältiges Bewegungsangebot von Ultimate Frisbee, Disc Golf, Boule sowie weitere freizeitorientierte Spiel- und Bewegungsformen.

Alle Maßnahmen wurden mit den eigens für diese Aufgabe qualifizierten ParkSportPiloten durchgeführt, die eine zuverlässige und verantwortungsvolle Einsatzbereitschaft zeigten. Dabei haben die Oberstufenschüler*innen der StS Mümmelmannsberg und Horn ihr Wissen aus dem ParkSport-Qualifizierungsprogramm in begleiteten Praxis-Einsätzen als ParkSportPiloten vertieft. Im Einsatzort Haferblöcken leben zum größten Teil Geflüchtete und es werden keine angeleiteten Bewegungsangebote in der Nähe angeboten. Neben der Anleitung von Trendsportarten stand die Vermittlung von Fairness, Teamgeist, Respekt und weiteren Schlüsselkompetenzen im Vordergrund. Rund 90% der ParkSportPilot*innen haben selbst Migrationsgeschichte und sind teilweise Anwohnende in Haferblöcken oder benachbarten Stadtteilen und somit Vorbilder und Multiplikatoren in Haferblöcken.

- **Bewegung und Singen im Goldenen Alter**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Mai bis September 2025

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Projekt „Bewegung und Singen im Goldenen Alter“ förderte gezielt die körperliche Aktivität, Beweglichkeit und soziale Interaktion von Senioren. In einer unterstützenden Atmosphäre wurde mehr als nur Singen geboten – es wurde auf ganzheitliches Wohlergehen gesetzt, das durch altersangemessen Bewegungsübungen und rhythmische Körperarbeit gestärkt wird. „Bewegung und Singen im goldenen Alter“ richtete sich an Senioren, die ihre Beweglichkeit verbessern, ihre Muskulatur mobilisieren und vital bleiben möchten. Mit diesem Projekt wurde ein gesunder und bewegter Lebensstil im Alter unterstützt.

An dem Angebot nahmen 12 Seniorinnen und 4 Senioren teil.



BEWEGUNGSTREFF IM PARK - MACH MIT!

WANN:

Jeden 2. Donnerstag: 14:00 - 15:00 Uhr

Start: 03. Juli 2025

Folgetermin: 17. Juli, 31. Juli, 14. August, 28. August, ff.

WO:

Treffpunkt: Sozialkontor, Feiningerstr. 4



- **Fit im Park**

Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Juli bis Dezember 2025

Stand der Umsetzung: läuft ganzjährig

„Fit im Park“ ist ein von ParkSportInsel e.V. entwickeltes Kursprogramm speziell für die ältere Zielgruppe in den Quartieren. Das Bewegungsangebot findet in öffentlichen Grünanlagen in Form von offenen, niedrigschwelligen und kostenfreien Kursen unter Anleitung qualifizierter Trainer*innen statt.

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die sich eigenständig fortbewegen können. Die Übungsfolgen bestehen aus einfachen, funktionellen Gymnastikübungen mit dem Ziel, Muskulatur zu kräftigen, Beweglichkeit zu fördern, Gleichgewicht zu schulen, Gehen und Haltung zu verbessern und die Blutzirkulation anzuregen ohne Gelenke, Sehnen und Bänder übermäßig zu belasten.

Zudem sind Entspannungsübungen und Atemtechnik Bestandteile des Programms. Alle Teilnehmenden sind angehalten, im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten mitzumachen, ohne sich zu überfordern.

Vermittelt werden Erkenntnisse darüber, wie Bewegung an der frischen Luft Gesundheit und Wohlbefinden fördern und Aktivitäten in einer Gruppe Isolation und Einsamkeit vermindern.

Die Kurse finden verlässlich ganzjährig statt.

An dem Angebot nahmen 6 Senior*innen teil.

- **Gesundheitsorientiertes Yoga**

Veranstalter: Kita St. Paulus

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: September bis November 2025

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Das Angebot gesundheitsorientiertes Yoga fand für Eltern der Kita St. Paulus in Kooperation mit der Elternschule Billstedt statt. Ziele waren: Förderung der Beweglichkeit, Stressabbau und Entspannung, Stärkung der Resilienz, Förderung von Gemeinschaft und Empowerment für Eltern in einem belasteten Stadtteil. Auch Kinder profitieren indirekt im Sinne - zufriedene Eltern = zufriedenen Kinder. Ein erfreuliches Ergebnis des Kurses ist, dass die teilnehmenden Mütter auch weiterhin gemeinsam Yoga machen und sich treffen wollen, so dass nachhaltige Effekte erzielt werden. Auch die Mitarbeiter*innen der Kita St. Paulus wollen ein Yoga-Angebot wahrnehmen.

An dem Angebot haben 10 Mütter teilgenommen.

- **Mehr Chancengleichheit durch BewegungsEntwicklungsFörderung**

Veranstalter: Vorschule und Ganztagsgrundschule Mümmelmannsberg

Handlungsfeld: Bewegung

Laufzeit: September 2025 bis Juli 2026

Stand der Umsetzung: läuft

Nach der Durchführung und Auswertung des Hamburger Parcours (Motorik Test) wurde deutlich, dass die Schülerinnen und Schüler an der Schule zu ca. 85% erheblich in ihrer Entwicklung verzögert sind. Das hat deutliche Auswirkungen auf ihre Entwicklungsmöglichkeiten in allen Bereichen und damit auch auf den allgemeinen Schulerfolg.

Durch wöchentliche Gruppen werden Kindern mit Verzögerungen in ihrer fröhkindlichen Entwicklung Möglichkeiten angeboten um nicht integrierte fröhkindliche Reflexe altersgerecht zu integrieren und damit Eigen- und Fremdwahrnehmung anzugleichen. Auf diese Weise werden Selbstbild und Sozialkompetenz der Kinder gestärkt.

Ziel ist, Möglichkeiten zur Entwicklung der Basiskompetenzen/Schuleintrittskompetenzen auf Grundlage der sensorischen Integration (SI)/ Bewegungsevolution zu schaffen.

An dem Angebot nehmen 20 Kinder im Vorschulalter teil. Bei einer ganztägigen Schulkonferenz wurden die Pädagog*innen aktiv einbezogen, so dass sie Elemente aus dem Kurs im Vorschulunterricht einsetzen können.

- **Sicher Fühlen**

Veranstalter: AbeSa ambulante Hilfen GmbH

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Oktober bis Dezember 2025

Das Projekt „Sicher Fühlen“ war ein innovatives Präventions- und Gesundheitsförderungsangebot für Frauen im Alter von 18-70 Jahren, die von psychischer Belastung, insbesondere Burnout oder Depression, betroffen oder bedroht sind. Im Mittelpunkt stand eine therapeutische Boxgruppe, die gezielt körperliche Aktivität mit psychischer Stabilisierung verbindet. Neben der Förderung des individuellen Wohlbefindens zielte das Projekt auf die sozialraumübergreifende Vernetzung von Frauen unterschiedlicher Herkunft ab, um Isolation entgegenzuwirken und langfristige soziale Teilhabe zu fördern.

Psychische Erkrankungen wie Burnout und Depression nehmen in Deutschland stetig zu, insbesondere bei Frauen in sozialen oder wirtschaftlich benachteiligten Lebenslagen. Viele Betroffene erleben nicht nur emotionale Erschöpfung, sondern auch soziale Isolation und fehlende Zugänge zu gesundheitsfördernden Angeboten. Besonders Frauen mit Migrationshintergrund oder in prekären Lebensverhältnissen haben häufig erschwerten Zugang zu präventiven Maßnahmen. Hier setzte das Projekt Sicher Fühlen an: durch körperlich-therapeutisches Boxtraining wurden Stressabbau, Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilität gefördert. Gleichzeitig wurde ein geschützter Raum geschaffen, in dem interkultureller Austausch und soziale Vernetzung ermöglicht wurden.

An dem Projekt haben 10 Frauen teilgenommen.

- **Bewegung und Singen im Goldenen Alter 2**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Oktober 2025 bis Oktober 2026

Stand der Umsetzung: läuft



Das Projekt „Bewegung und Singen im Goldenen Alter“ wurde von den Teilnehmerinnen so gut angenommen, dass es mit inhaltlichen Weiterentwicklungen fortgeführt wird. Die Teilnehmenden des ersten Kurses gaben an, dass sie sich psychisch und physisch gestärkt und ausgeglichener fühlen und nach dem gemeinsamen Singen und Bewegen voller Energie sind.

Das Projekt fördert gezielt die körperliche Aktivität, Beweglichkeit und soziale Interaktion von Senioren. In einer unterstützenden wird auf ganzheitliches Wohlergehen gesetzt, das durch

altersangemessen Bewegungsübungen, rhythmische Körperarbeit und Singen gestärkt wird. „Bewegung und Singen im Goldenen Alter“ richtet sich an Senioren, die ihre Beweglichkeit verbessern, ihre Muskulatur mobilisieren und vital bleiben möchten. Mit diesem Projekt wird ein gesunder und bewegter Lebensstil im Alter unterstützt.

An dem Angebot nehmen 20 Senior*innen teil.

- **Qigong für Senioren, die fit und jung bleiben wollen**

Veranstalter: LeNa Vierbergen e.V.

Handlungsfelder: Bewegung, Seelische Gesundheit

Laufzeit: Oktober 2025 bis Oktober 2026

Stand der Umsetzung: läuft

Menschen im fortgeschrittenen Alter mit unterschiedlichen Voraussetzungen brauchen eine besondere Zuwendung im Qi Gong-Unterricht. In diesem Qi Gong-Kurs werden speziell zugeschnittene Qi Gong-Bewegungen und Gelenk-Kreislauf-Übungen je nach den individuellen Gegebenheiten im Sitzen oder im Stehen ausgeführt.

Somit trägt der altersgerechte Qi Gong-Kurs zu einem sehr viel besseren persönlichen Wohlbefinden bei. Die wiedergewonnene Fitness verbessert sich nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das Selbstwertgefühl wird gefestigt. Gleichzeitig profitieren das gesamte Lebensgefühl und das soziale Miteinander davon,

An dem Kurs nehmen 20 Senior*innen teil.

- **Aktionstag Winter-Edition in der Halle**

Veranstalter: ParkSportInsel e.V.

Handlungsfeld: Bewegung

Laufzeit: Dezember 2025

Stand der Umsetzung: abgeschlossen

Im Dezember fand als „Generalprobe“ für die neu ausgebildeten ParkSportPilot*innen ein Aktionstag statt, diesmal als Winter-Edition in der Sporthalle der Stadtteilschule Horn. Schüler*innen der Stadtteilschulen Mümmelmannsberg, Horn und Öjendorf wurden von den ParkSportPilot*innen bei niedrigschwierigen Bewegungsspielen angeleitet und erprobten dadurch ihre neu erworbenen Kompetenzen.

Durch die Ausbildung haben die ParkSportPilot*innen sowohl fachliche Qualifikationen erworben als auch Schlüsselqualifikationen wie Zuverlässigkeit, Verantwortungsübernahme und



Teamorientierung. Durch den Aktionstag wurden die regelmäßig stattfindenden ParkSport-Angebote bekannter gemacht mit dem Ziel, dass noch mehr Kinder und ihre Familien sich daran beteiligen.

Am Aktionstag haben 140 Schüler*innen aus dem Jahrgang 5 teilgenommen (70 weiblich, 70 männlich, Migrationshintergrund: 85%).

- **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 2026

Die Abnahme an sozialen Kompetenzen bei Kindern/Jugendlichen und die Zunahme von Vereinsamung in allen Altersgruppen sind zentrale Problemstellungen im Hamburger Osten, ebenso wie die Abnahme von Bewegung und Zunahme ungesunder Ernährung. Positiv ist, dass ausgehend von den Standortanalysen Mümmelmannsberg und Dringsheide und der Arbeit der AG Gesundheit in Mümmelmannsberg Grundlagen für eine systematische Gesundheitsförderung in diesen Quartieren gelegt wurden, an denen dort gemeinsam mit MüHoBi weitergearbeitet wird.

In 2025 haben viele sehr gute Angebote stattgefunden, insbesondere wurde die Zielgruppe „Senior*innen“ durch mehrere altersgerechte Angebote gut angesprochen. Sehr gut bewährt hat es sich, 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.

Wie bereits den Vorjahren wird es auch in 2026 darum gehen, die Bewohner*innen über vorhandene Angebote zu informieren und sie in Bewegung zu setzen.

Die Zusammenarbeit und der Austausch mit den anderen Lokalen Vernetzungsstellen, der Sozialbehörde, der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung/Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit und dem Bezirksamt Hamburg-Mitte ermöglichte auch in 2025 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 2026 erfolgreiche Aktivitäten zur Prävention und Gesundheitsförderung in Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt stattfinden.

Hamburg, 03.02.2026

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