



<https://biz.li/2ous>

# PER QR-CODE ZU MEHR BEWEGUNG UND ACHTSAMKEIT

Veröffentlicht am 08.06.2023 um 15:08 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Bewegung und Ernährung im Alltag leichtgemacht: Mit dem Modellprojekt "Gesund leben - gesund bleiben" finden Fitnesskurse und Ernährungsangebote direkt vor der eigenen Haustür, wie zum Beispiel in Parks oder Stadtteilzentren, statt. Das landesweit einmalige Modellprojekt hat zum Ziel, die Gesundheit sozial benachteiligter Einwohner im mittleren Lebensalter im Stadtteilsetting zu stärken. Die Landeshauptstadt Hannover, der Verband der Ersatzkassen (vdek) und die Region Hannover setzen das fünfjährige Modellprojekt in Mittelfeld und Stöcken seit 2019 um. Die Stadtteile wurden gewählt, da sie einen besonderen sozialen Entwicklungsbedarf haben und bereits erste Strukturen zur Gesundheitsförderung initiiert waren. Mit den sogenannten "Fit & Relax-Stationen" wird jetzt ein weiterer Baustein des Projekts umgesetzt: In den beiden Stadtteilen können Einwohner per QR-Code insgesamt 16 Bewegungs- und Achtsamkeitsvideos anschauen und nachmachen. "Bei der Bestands- und Bedarfsanalyse



**Zeigen das Video zur Mobilisierung der Schultern: André Sievers, Physiotherapeut von APT (Ambulante Physiotherapie Hannover) mit Lea Laasch (links) und Kyra Leifeld, Koordinatorinnen des Projekts "Gesund leben - gesund bleiben".**

haben wir zu Beginn des Projektes herausgefunden, dass die Befragten in Mittelfeld und Stöcken oft ein geringes Wissen über gesundheitsbezogene Angebote und Strukturen in ihrem Stadtteil haben", berichtet Christine Karasch, Gesundheitsdezernentin der Region Hannover und ergänzt: "Mittlerweile haben wir rund 2.000 Menschen aus der anvisierten Zielgruppe erreicht - mit einem speziell auf die Bedürfnisse abgestimmtem Angebot aus kostenfreien Fitnesskursen und Ernährungsangeboten." "In Stadtteilen mit besonderem sozialen Entwicklungsbedarf benötigen BewohnerInnen häufig Unterstützung beim Zugang zum deutschen Gesundheitssystem", sagt Sylvia Bruns, Dezernentin für Soziales und Integration der Landeshauptstadt Hannover: "Hier sind niedrigschwellige Ansprachen und Angebote erforderlich, damit die Menschen ihre eigene Gesundheit und die ihrer Familienmitglieder erhalten und sie bewusst fördern können." Indem Bewegungsparcours, Grünzüge im Stadtteil oder Stadtteilplätze mit dem gemeinsamen Gesundheitsprojekt stärker in den Fokus gerückt werden, werden sie auch vielfältiger genutzt - und das soziale Miteinander vor Ort gestärkt, so die Sozialdezernentin. Neben der Steigerung der eigenen Gesundheitskompetenz geht es in einem ersten Schritt auch um die Sensibilisierung für die eigene Gesundheit. "Der bisherige Projektverlauf ist ermutigend", so Hanno Kummer, Leiter der Landesvertretung des Verbands der Ersatzkassen: "Gesundheitsfördernde Angebote sollen auch und gerade Menschen erreichen, die sich aus eigenem Antrieb vielleicht weniger um ihre Gesundheit kümmern. Dazu müssen wir mit solchen Angeboten aktiv dorthin gehen, wo die Menschen wohnen, einkaufen und ihre Freizeit verbringen. Deshalb versprechen wir uns von stadtteilbezogenen Aktivitäten sehr viel." Um sich einen ersten Überblick über das Angebot an Kursen in den Bereichen Gesundheit, Beratung und Treffpunkte zu verschaffen, können sich Interessierte auf den Gesundheitsplänen umschauen - zwei digitale Übersichtskarten, die im Rahmen des Projektes "Gesund leben - gesund bleiben" für Mittelfeld und Stöcken erstellt wurden. Mit den "Fit & Relax-Stationen" wurde das Angebot an Fitness und Entspannung vor Ort weiter ergänzt: Per QR-Code, die auf Plaketten an öffentlichen Orten wie an Hauswänden und Parkbänken angebracht sind, können Interessierte kurze Videos vom YouTube-Kanal der Region Hannover aufrufen. In den Videos erklären ein Physiotherapeut und eine Achtsamkeitstrainerin in Übungen, wie beispielsweise der Rücken mobilisiert werden kann und Beine und Po gestärkt werden können. Die Playlist ist auch unter

[www.youtube.com/playlist?list=PLWz1pp0HM76IGQ\\_VAMj8EENx0aYF5D7sv](https://www.youtube.com/playlist?list=PLWz1pp0HM76IGQ_VAMj8EENx0aYF5D7sv) abrufbar.