



Robin Spaetling

Bewegung für alle in der Stadt

Das Netzwerk Urbaner Sport in Berlin



„Der Mensch ist ein Bewegungstier“ – doch die Gegebenheiten in den Großstädten lassen uns immer passiver werden. Wir wissen, dass wir fast alle zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen, dabei bietet uns der urbane Raum vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Ich selber bin Langstreckenläufer und habe seit meiner Studienzeit in verschiedenen großen Städten gelebt. Auf meinen Joggingrunden entdecke ich die Nachbarschaft und angrenzende Stadtteile. Ich nutze die Stadtarchitektur mit Geh- und Parkwegen, aber auch mit Mauern, Treppen, Fahrradständern, Denkmälern, Bänken etc., aus denen ich mir einen immer wieder neuen Hindernisparcours zusammenstelle. Das macht Spaß und so hat es mir die Parcours- und Freerunning-Szene vorgemacht.

Unterwegs in der Stadt

Auf meinen Touren muss ich allerdings an vielen Autostraßen entlanglaufen, ich muss an Ampeln warten, teilweise darf ich Grünflächen nicht betreten, Sportplätze sind verschlossen und ich finde zu wenig Trinkbrunnen. All dies schränkt meine Bewegungsfreiheit ein und lässt viele andere erst gar nicht auf die Idee kommen, im städtischen Raum Sport zu machen. In anderen Ländern und Kulturen ist es viel selbstverständlicher, sich an öffentlichen Plätzen sportlich zu betätigen. In Deutschland sind es vor allem Individualsportler, wie Läufer, Inline-Skater, Fahrradfahrer und kommerzielle Anbieter, die sogenannte Fitness-Bootcamps in Parks anbieten. Seit einigen Jahren ist aber auch die „Sport im Park Bewegung“ in einigen deutschen Großstädten gewachsen, bei der gemeinnützige Vereine kostenlose Bewegungsangebote machen. Nachdem ich meine Trainerausbildung abgeschlossen hatte, habe ich zusammen mit Kollegen den Verein Stadtbewegung e.V. gegründet, um einerseits andere Menschen vom Sport im Freien zu begeistern und um andererseits auch politisch für eine bewegungsfreundlichere Stadt zu kämpfen.

Unser Verein ist in Berlin ansässig und dort haben wir schnell andere Mitstreiter gefunden – teilweise andere Vereine und Initiativen, aber auch Privatpersonen. Im Jahr 2018 haben wir die Konferenz „Urbans Sport & Health“ in Berlin genutzt, um das „Netzwerk Urbaner Sport“ zu gründen. Das „Netzwerk Urbaner Sport“ besteht aus Akteuren, die Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum anbieten. Wir sind gemeinnützig, nicht gewinnorientiert oder engagieren uns neben unserer beruflichen Tätigkeit ehrenamtlich für Sport und Bewegung im öffentlichen Raum.

Unser Ziel ist es, kostenlose und unverbindliche Trainings anbieten zu können. Daher sind viele von uns auf ehrenamtliche Mitarbeit und öffentliche Förderungen angewiesen. Durch

die Sichtbarkeit im öffentlichen Raum und die Offenheit der Trainingsgruppen erreichen wir mit unseren Angeboten Menschen in der direkten Nachbarschaft, darunter auch Menschen mit geringem Einkommen und Ausgrenzungserfahrungen. Viele unserer Teilnehmenden haben aus sozialen und kulturellen Gründen keinen Zugang zum organisierten Sport. Unsere kostenlosen Angebote sind „halb organisiert“, da sie unverbindlich und ohne Anmeldung funktionieren, aber regelmäßig und unter Anleitung stattfinden. Wir setzen uns auch für den privat organisierten und individuellen Sport im öffentlichen Raum ein, da diese Sportler die gleiche Infrastruktur benötigen wie unsere Gruppen.



Abb. 1: Bewegung tut gut (Fotos: Max Reibert)

Ansprechpartner für Politik und Verwaltung

Das Netzwerk sucht daher den Kontakt zu Politik und Verwaltung, um auch die Stadtentwicklung aus der Perspektive der Bewegungsinteressierten voranzubringen. Wir sehen in diesem Bereich einen großen Nachholbedarf. Allein die Luftqualität in den meisten Großstädten ist aus Sportlersicht nicht



hinzunehmen. Die Infrastruktur für Sportler in der Stadt muss verbessert werden. Dazu gehören sichere und saubere Wege und Orte, aber auch Toiletten, Trinkbrunnen, überdachte und beleuchtete Plätze, durchdachte Sportgeräte, abschließbare Lagermöglichkeiten und nicht zuletzt Informationstafeln zu bestehenden Angeboten und Bewegungsmöglichkeiten.

In dem Berliner Netzwerk Urbaner Sport sind derzeit ungefähr 12 Initiativen vertreten. Wir treffen uns regelmäßig und haben Arbeitsgruppen zu „Politik“, „Öffentlichkeitsarbeit“, „Öffentliche Räume und Infrastruktur“ und „Wirksamkeit“ gebildet.

Es wurden auch bereits Kontakte zu Akteuren in anderen deutschen Großstädten geknüpft. Wir verstehen uns als Ansprechpartner für Politik und Verwaltung. Wir können Empfehlungen zu Infrastruktur und Stadtentwicklung aus der Sicht von Bewegungsinteressierten geben.

Gegen Ausgrenzung und Bewegungsarmut

Der Fokus von Stadtbewegung e.V. liegt beispielsweise bei Menschen, die sich selbst als „unsportlich“ bezeichnen, die ein geringes Einkommen haben, die Ausgrenzungserfahrungen gemacht haben, die sich im öffentlichen Raum unsicher fühlen, die vereinsamt sind oder die aus verschiedenen Gründen keinen Zugang zu Vereinsstrukturen haben. Gerade diesen Menschen tut körperliche Aktivität gut und wirkt sich positiv auf ihr Selbstwertgefühl aus.

Wie erreichen wir diese Zielgruppe?

- Wir bieten kostenlose und unverbindliche Angebote.
- Wir arbeiten lokal in einzelnen Nachbarschaften.
- Wir sind sichtbar und suchen das Gespräch mit Passanten.
- Wir schaffen ein Gemeinschaftsgefühl und einen sicheren Rahmen.
- Wir sind offen für alle: Jeder kann mitmachen, auch ohne Sportkleidung, auch ohne Deutschkenntnisse, auch mit körperlichen Einschränkungen.



Abb. 2: So macht Sport Spaß: Bewegen und Kennenlernen



Abb. 3: Gemeinsam unterwegs in der Stadt

Unsere Angebote werden von Trainern angeleitet, die keine speziellen Lizenzen benötigen und selber aus der jeweiligen Nachbarschaft kommen. Es gibt Spaziergangsgruppen, Laufgruppen und Bewegungstrainings, die sich für unterschiedliche Niveaus differenzieren lassen. Der soziale Kontakt unter den Teilnehmenden ist uns wichtiger als die sportliche Betätigung.

Aktiver, sozialer und gesünder

Die Wirkung unserer Aktivitäten erleben wir täglich: lachende Menschen mit neuen persönlichen Zielen und neuen Bekanntschaften aus der Nachbarschaft über soziale und kulturelle Grenzen hinweg. Dies bestätigt uns und zeigt das große Potenzial, das in der „Bewegung“ in Berlin und anderen Städten steckt. Daher suchen wir den Kontakt zu allen, die die Situation für Bewegungsinteressierte in Großstädten vorantreiben möchten: Stadtentwickler, Architekten, Landschaftsplaner, Politiker, Sportler etc. Meine Vision ist eine Stadt, in der wir alle gemeinsam aktiver, sozialer und gesünder leben können.

Robin Spaetling,
Vorstand Stadtbewegung e.V. und Mitinitiator des
Netzwerks Urbaner Sport Berlin

Mehr Informationen:

<https://urbanersport.de/>

<https://stadtbewegung.de>

Kontakt: Robin Spaetling: spaelting@stadtbewegung.de