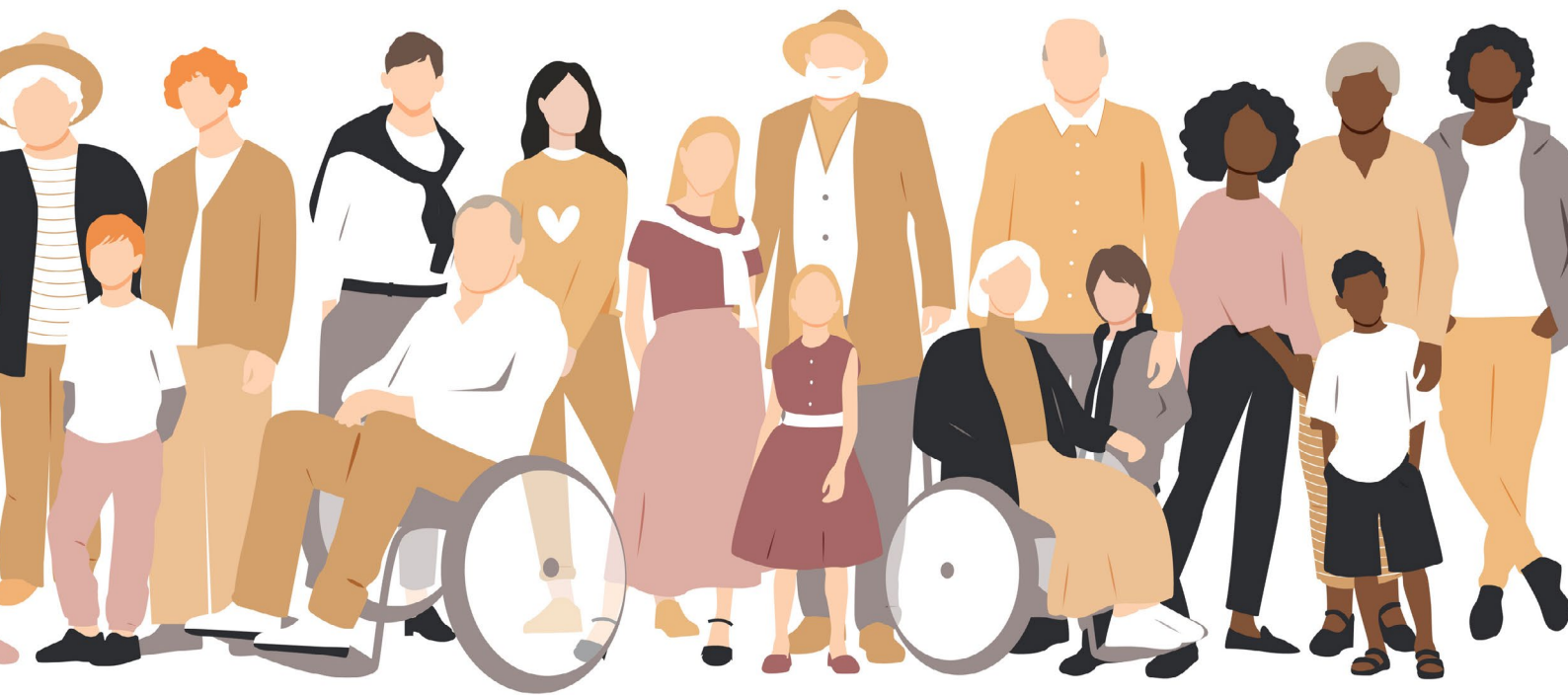


Gesundheit in Osterholz

(Blockdiek, Schweizer Viertel, Tenever)



Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz

Gesundheitsamt

Freie
Hansestadt
Bremen



HW
HANS WENDT
STIFTUNG

Frauen
gesundheit
in Tenever

7. Oktober 2025
Kammerphilharmonie
Bremen an der Gesamt-
schule Bremen-Ost

Gesundheit in Osterholz

(Blockdiek, Schweizer Viertel, Tenever)

Inhalt

<u>Seite 3</u>	Einführung
<u>Seite 3</u>	Programm
<u>Seite 4</u>	Begrüßung, Vorstellungsrunde und aktueller Stand
<u>Seite 4</u>	Impulsvortrag „Von der Wissenschaft ins Quartier: Wie gelingt nachhaltige Bewegungsförderung?“
<u>Seite 5</u>	Offener Austausch zu verschiedenen Themen
<u>Seite 12</u>	Gemeinsamer Blick auf die Ergebnisse
<u>Seite 12</u>	Vereinbarungen und Ausblick
<u>Seite 13</u>	Impressum

Einführung

Am 7. Oktober 2025 fand das 6. Netzwerktreffen „Gesundheit in Osterholz“ von 9:00 bis 13:00 Uhr in der Kammerphilharmonie an der Gesamtschule Bremen-Ost statt. Der thematische Schwerpunkt war, wie im letzten Treffen vereinbart, Bewegungsförderung. An diesem Netzwerktreffen nahmen ungefähr 60 Menschen teil.

Programm

Begrüßung und Vorstellungsrunde

Aktueller Stand und gesundheitsbezogene Neuigkeiten aus dem Stadtteil

Impulsvortrag „Von der Wissenschaft ins Quartier: Wie gelingt nachhaltige Bewegungsförderung?“

Prof. Dr. Jana Semrau

Kaffeepause

Bewegungspause und Einführung in die Gruppenarbeit

Offener Austausch zu verschiedenen Themen

- | | |
|--|---|
| 1. Bewegung an Grundschulen
Bremen Active Schools | 7. Bewegung und Ernährung bei Kindern und Familien
Gesundheitswerkstatt Osterholz |
| 2. Bewegung und Hitze
Frauengesundheit in Tenever | 8. Bewegung und Motivation als Suchtprävention
Café Abseits |
| 3. Bewegung im Alter
Gesundheitsfachkräfte im Quartier | 9. Bewegung und Motivation von Mädchen
Werder Bremen |
| 4. Bewegung und Inklusion
Martinsclub Bremen e. V. | 10. Bewegung und Motivation von Jungen
Jugendtreff Blockdiek |
| 5. Bewegung und Medien
Sportgarten e. V. Bremen | 11. Bewegung im Sportverein
Landessportbund Bremen |
| 6. Bewegung und mentale Gesundheit
Tryze Mobil | |

Einblick in die Kleingruppenarbeit

Gemeinsame Auswertung, Ausblick und Vereinbarungen

Abschluss und Verabschiedung

Begrüßung, Vorstellungsrunde und aktueller Stand

Nach einer Begrüßung durch die Moderation erfolgte der Einstieg in das 6. Netzwerktreffen über eine Vorstellungsrunde der Teilnehmenden. Nachfolgend gab es einen Einblick in aktuelle Themen aus dem Stadtteil sowie einen kurzen Rückblick auf das 5. Netzwerktreffen. Folgende Themen wurden dabei eingebracht:

- Die Medienübersicht aus dem Projekt „Gesunder Umgang mit Medien im Kindes- und Jugendalter“ wurde aktualisiert und um eine Übersicht zu Anlaufstellen bei digitaler Gewalt erweitert. Die Übersichten sind unter [diesem Link](#) zu finden.
- Vorstellung der neu erschienenen „Handreichung für passgenaue geschlechtergerechte Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen*“ von Frauengesundheit Tenever. Die Handreichung ist unter [diesem Link](#) zu finden.
- Aufruf zur Beteiligung an der Planungsgruppe für einen Tag der Gesundheit in Osterholz. Interessierte können sich dazu an Esra Aksoy, Gesundheitsfachkraft im Quartier wenden.
- Hinweis von Petri & Eichen, dass die Halle für Bewegung bis Frühjahr 2026 geschlossen sein wird wegen Reparaturarbeiten. Der Fit.point Tenever ist zum Zeitpunkt des Netzwerktreffens nur bis Ende des Jahres finanziert.

Impulsvortrag Von der Wissenschaft ins Quartier: Wie gelingt nachhaltige Bewegungsförderung?

PROF. DR. JANA SEMRAU, *UNIVERSITÄT BREMEN*

Nach dem Austausch über stadtteilbezogene Neuigkeiten folgte ein Vortrag von Prof. Dr. Jana Semrau mit dem Titel: „Von der Wissenschaft ins Quartier: Wie gelingt nachhaltige Bewegungsförderung?“ Die Vortragsfolien sind unter [diesem Link](#) zu finden.

Offener Austausch zu verschiedenen Themen

In der darauffolgenden Kleingruppenarbeit hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich an elf Thementischen zu unterschiedlichen Themen und Fragestellungen auszutauschen. Die jeweiligen Fragestellungen und Ergebnisse sowie Verlinkungen zu den Projekten, die die Moderation der Thementische übernommen haben, sind im Folgenden dargestellt.

1. BEWEGUNG AN GRUNDSCHULEN

Wie gelingt Bewegungsförderung an Grundschulen?

→ [Bremen Active Schools](#)

Ergebnisse:

Wofür Bewegung?

- Soziales, Miteinander
- Konzentration
- Spaß
- Fitness
- Psyche
- Prägung

Optionen

- Schulweg
- Pausen
- Unterricht inkl. SP/SCHV.
- AG's, Ganzttag
- Vereine
- Projekte
- öffentliche Räume
- Ferienprogramme
- Verbundarbeit

Zum Gelingen

- Koordination
- Motivierte (alle)
- Geld
- sicherer Ort, immer offen/verfügbar
- Zeit, regelmäßig
- Info, Wissen vermitteln
- Team (extern + intern)
- selbstbestimmt
- gezielte, alternative Spielsachen
- Partizipation
- überschaubare Auswahl
- Eltern, positive Vorbilder
- positive Öffentlichkeitsarbeit
- lokal
- Zustimmung der Schulleitung
- integrierbar in Schulalltag
- Kooperation mit Gesundheitsamt

2. BEWEGUNG UND HITZE

Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Hitze, Bewegung und Gesundheit?

Was ist dabei zu beachten? Wo kann mensch sich auch bei Hitze in Osterholz gut bewegen und wo nicht?

→ Frauengesundheit in Tenever

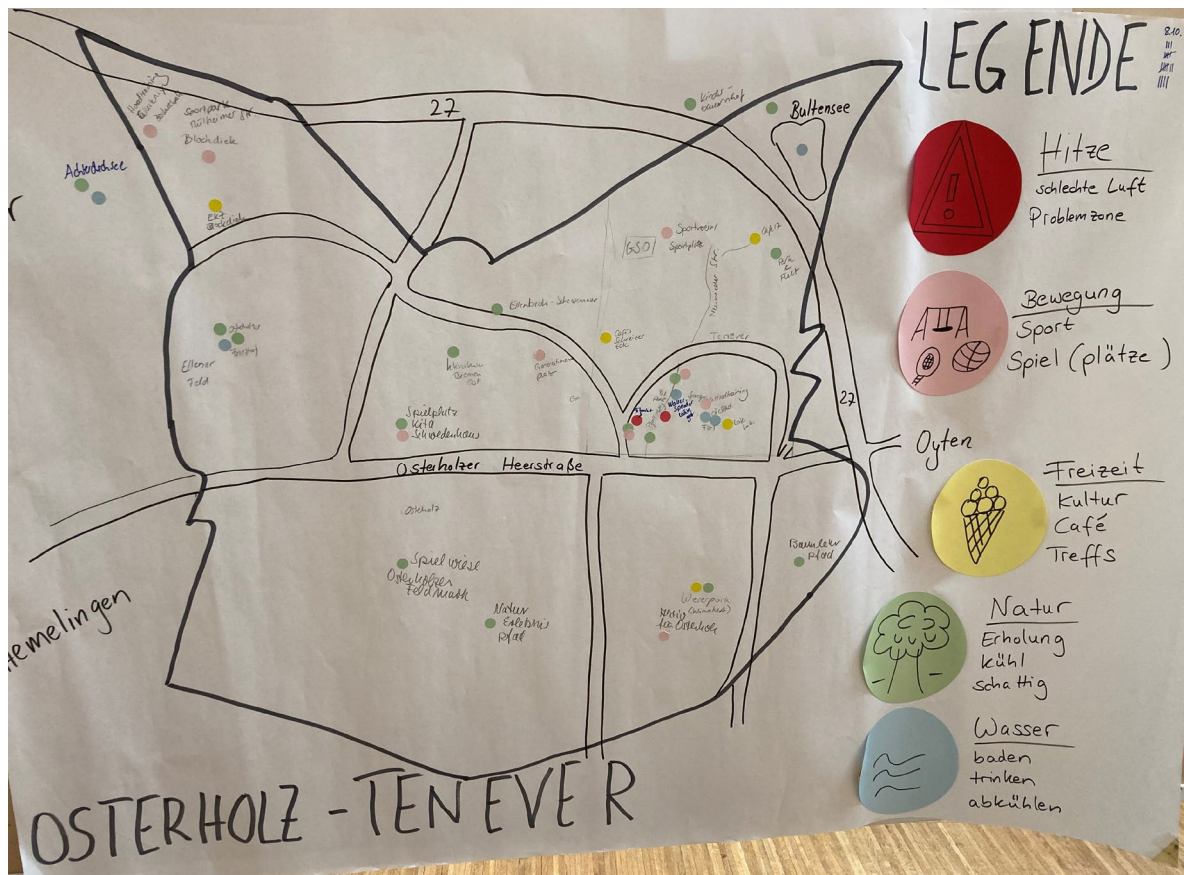
Ergebnisse:

Zusammenhänge: Hitze, Bewegung, Gesundheit?

- Klimawandel: Hitzeperioden, Tropennächte etc.
= Herausforderung, aber kein Hindernis → Anpassung
- Hitzeaktionspläne in Gesundheitseinrichtungen – Finanzierung?
- globale Herausforderungen → voneinander lernen
- überhitzte Sporträume/-stätten

Was ist zu beachten?

- Anpassung & Hitzeschutzmaßnahmen anstelle von Vermeidung
- Geschlechterunterschiede/-spezifika: z. B. Zyklusphasen, Care Arbeit
- Ziel-/Dialoggruppe: Alter, Geschlecht, Sozio-ökonomie und Vulnerabilität etc.
- Zugang zu Wetterinfos, Wasser (-spender), Schattenplätze, Abkühlungsorte, geschützte Orte
- Projekte/Maßnahmen auf internationaler Ebene, in anderen Ländern, Kommunen
- Individuelle Bedarfe/Körperempfinden



3. BEWEGUNG IM ALTER

Was motiviert ältere Menschen, sich zu bewegen? Was sind altersgerechte Bewegungsangebote? Was braucht es dafür?

→ Gesundheitsfachkräfte im Quartier

Ergebnisse:

- Begegnung, Gemeinschaft, Struktur im Alltag, offenes Angebot
- das Bedürfnis aus der Einsamkeit rauszukommen
- passgenaue Angebote entsprechend der Zielgruppe (z. B. Beeinträchtigung, Altersgruppen, etc.)
- niedrigschwellig, flexibel, unverbindlich, „kostenlos“, verlässlich, partizipativ
- wohnortnah, barrierefrei
- Wohlfühlatmosphäre, einladende Räumlichkeiten, Musik, Gärtnern
- Wiesen-Café (Ziel ist es, einfach rauszugehen)
- diverse und interkulturelle Ausrichtungen
- Öffentlichkeitsarbeit in Leichter Sprache
- Hundesitter:innen werden
- Multiplikator:innen, Vertrauenspersonen, die aufmerksam machen
- Informationsvermittlung: warum ist es wichtig, sich zu bewegen?
- Nach dem Angebot die Möglichkeit haben, Kaffee zu trinken oder sich zu unterhalten
- über die Enkelkinder die Senior:innen erreichen
- Großeltern bringen Kinder zur Schule, Kita, Sport etc.

4. BEWEGUNG UND INKLUSION

Wie können Bewegungsangebote inklusiv gestaltet werden? Was braucht es dafür?

→ Martinsclub Bremen e. V.

Ergebnisse:

- pädagogische Ausbildung: Inklusion integrieren, Praxis!
- spezialisierte Öffnung für Autismus-Spektrum
- Bewerbung der Angebote: kommunizieren, dass offen für alle
- Kooperation
- Schulung für Kursleiter:innen
- Bürokratische Hürden für Unterstützung zu hoch
- Zugangsbarrieren
- Kinder <6

5. BEWEGUNG UND MEDIEN

Welche Chancen bietet die Verbindung von Medien und Sport?

→ Sportgarten e. V. Bremen

Ergebnisse:

- Team Aktionen „Schrittzähler Challenge“
- Geo-Caching (verschiedene Altersgruppen) und Pokémon Go
- Bewegungs- und Spielformate über Social Media Apps
- Kritische Medienarbeit (Inspiration und Einschätzung)
- e-sports → Gruppen und Bewegung (VR, Switch, Nintendo, Wii)
- Strategien, um alle Ebenen der Gesellschaft zu erreichen
- Medienbildung
- Sportgeräte selbst gestalten (Skaterrampe)
- EK Angebote → spezifische Medienbildung → Sportgeräte
- Bewegungs-Apps
- Vereinbarkeit von Beruf, Familie, Selbstfürsorge (Bewegung vs. mediale Erholung)
- Medien nicht verteufeln! → Guter content!
- Werbung für Sportvereine durch Social Media
- Sport ermöglicht medienpädagogische Arbeit

6. BEWEGUNG UND MENTALE GESUNDHEIT

Inwiefern fördert Bewegung die mentale Gesundheit? Welche Möglichkeiten gibt es, die beiden Themen miteinander zu verbinden?

→ Tryze Mobile

Ergebnisse:

- Herausforderung: Sport/Bewegung als Druck, Stressfaktor oder Notwendigkeit im Alltag, Stressfaktor
- Alternativen zu Leistungsdruck finden
- Freiwilligkeit entwickeln
- Bewegungsangebote als Netzwerk
- familienentlastende Angebote/Betreuung
- Unverbindlichkeit, um Druck zu vermeiden
- Verbindungen schaffen
- bewusst Pausen gönnen
- Bewegung und Medien
- Kosten und Wartelisten
- Bewegung in den Schulalltag einbringen
- Sportunterricht positiv gestalten/Vielfalt → gehört in die Ausbildung
- Sport als Hobby, nicht als Last
- Motivation durch andere
- Bewegung/Nicht-Bewegung soll keine Schuldgefühle auslösen

7. BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG BEI KINDERN UND FAMILIEN

Wie können Bewegung und Ernährung im Alltag verknüpft werden? Wie können Eltern (in ihrer Vorbildfunktion) erreicht werden?

→ Gesundheitswerkstatt Osterholz

Ergebnisse:

- Freizeitangebote (Vorbild → was bringe ich mit?) → bei Bewegungsangeboten Obst und Gemüse zur Verfügung stellen
- kurze Wege mit dem Fahrrad/zu Fuß (z. B. Supermarkt)
- attraktive öffentliche Räume, die Spaß machen zum zu Fuß gehen und spielen
- Ernährungsberatung im Kita-Cafe
- yuka App
- Eltern von Anfang an bei Brotdosen (Inhalt) mitnehmen
- Verzahnung/ Vernetzung mit Kinderärzt:innen (Adipositas-Gefahr)
- persönliche Ansprache durch Vertrauenspersonen
- Eltern"abende" → Mittags → vor der Abholzeit
- Flyer „Gesundes Frühstück“
- Einkaufen (Supermarkt) ohne Kinder!
- Begleitung bei der Umsetzung von z. B. Ernährungsumstellungen
- Vorurteile: gesundes Essen wird gerne als „deutsches“ betitelt → Aufteilung: wer ist was?
- Väterangebote mit Kindern im Kindergartenalter
- Fahrradkurse für Erwachsene
- niedrigschwellige, langsam aufbauende Gesundheits-/ Bewegungskurse in vertrauter Umgebung
- „Insider“ als Vermittler für Communitys
- Verbot von irreführender Ernährung → politische Unterstützung sehr wichtig
- Wunsch nach gesetzlichen Vorgaben
- Ernährung als U-Thema der Kinderuntersuchung

8. BEWEGUNG UND MOTIVATION ALS SUCHTPRÄVENTION

Inwiefern hängen Bewegung, Motivation und Suchtprävention zusammen? Welche Möglichkeiten gibt es, diese Themen miteinander zu verbinden?

→ Café Abseits

Ergebnisse:

Was kann in der Suchthilfe zu Bewegung motivieren?

- Niedrigschwelligkeit
- kleine Schritte
- geschützter Rahmen
- frustrationsarm
- Kopf frei bekommen/ Ablenkung
- Erfolgserlebnis
- Natur/ Reizarmut
- an Leidenschaften anknüpfen
- sicherer Ort
- Zugänge über Interessen
- Inklusion und Projekte
- „Inneren Schweinehund“ überwinden

9. BEWEGUNG UND MOTIVATION VON MÄDCHEN

Was motiviert Mädchen, sich zu bewegen? Was braucht es dafür?

→ Werder Bremen

Ergebnisse:

Was sind Hürden für Mädchen Sport zu treiben? (Dran zu bleiben?)

- Spaß
- Wohlbefinden
- Selbstbild
- Ehrgeiz
- Körperbild/Körperveränderung

Wie können wir unsere Ressourcen bündeln, um Mädchen langfristig abzuholen?

- Freundinnenschaft
- Gruppengefühl
- coole Trainer:innen/Lehrer:innen
- motivierende/unterstützende Eltern
- Erfolgserlebnisse
- Stressabbau

Wie können wir gemeinsam zusammenarbeiten, um Mädchen zum Sport zu motivieren?

- Sportangebote, die explizit offen für Mädchen sind (unterschiedlich & vielfältig)
- sichere Räume
- unterstützende Struktur (Eltern/Trainer:innen/Teamgefühl)
- Infrastruktur (Platzzeiten/Verfügbarkeit+Ausbildung)
- Repräsentation in den Medien
- Sichtbarkeit auf Sportplätzen

Weiteres

- Sport muss Gemeinschaft sein
- Mund zu Mund → Wohlfühlen zu Selbstverständlichkeit
- Unterschiedliche Belastung pro Training möglich (Zyklus) → nicht krank sein
- Ziel muss sein, dass Mädchen und Jungen zusammen Sport machen
- Generelles Sportangebot ist eher an Jungs ausgerichtet
- Körperoptimierung (auch bei Jungs)
 - Veränderung?
 - Medien?
 - Äußere Erwartung an Mädchen/ Frauen höher → beginnt eher (12/13)
- Rollenbilder → Körperbilder
- Mädchen müssen Verantwortung zuhause (Geschwister, Eltern etc.) übernehmen
- lange Schule
- „neue“/andere Sportangebote

10. BEWEGUNG UND MOTIVATION VON JUNGEN

Was motiviert Jungen, sich zu bewegen? Was braucht es dafür?

→ Jugendtreff Blockdiek

Ergebnisse:

Vorbilder

- Familie
- Freunde
- Klassenkameraden
- Medien
- Bezugspersonen
- Übungsleiter*innen (Sportverein)

Gemeinschaft

- feste Abläufe helfen (Gruppe)
- gemeinsame Trikots

Impulse/Anreize setzen

- Anerkennung
- Belohnung
- Wertschätzung
- Wettbewerb

Weiteres

- Sport als Ventil
- Partizipation
- Kontinuität der Angebote
- offene, zugängliche Sportplätze

11. BEWEGUNG IM SPORTVEREIN

Welche Rolle spielen Sportvereine im Quartier? Wie kann ein zukunftsfähiger Sportverein aussehen? Welche Vorteile bringt Sport im Verein den Bewohner:innen?

→ Landessportbund Bremen

Ergebnisse:

Welche Rolle spielen Sportvereine im Quartier?

- Gesundheitsförderung
- Orte der Begegnung, gesellschaftlicher Zusammenhalt
- Eintrittspreise (z. B. im Schwimmbad)

Welche Vorteile bringt Sport im Verein den Bewohner:innen?

- offene Angebote
- Hauptamt
- Können Vereine ehrenamtlich existieren?
- Kooperationen in Stadtteilen

Wie kann ein zukunftsfähiger Sportverein aussehen?

- Gewinnung von Sportler*innen
- Anfrage größer als Angebot
- Finanzierung sichern
- Gestalter
- Vereine in die Kitas und Schulen
- Nachhaltigkeit
- Qualifizierung
- Starke Väter, starke Kinder, Kooperation mit TSV
- FSJ, befristete ehrenamtliche Einsätze
- Ehrenamt → Ganztagschule, Zeit!
- Beratung Eltern, Wartelisten Fußball und Schwimmen → Zugang zum Verein
- Motivation zur regelmäßigen Bewegung
- Neues ausprobieren

Vereinbarungen und Ausblick

Es folgte ein gemeinsamer Blick auf die Ergebnisse der Kleingruppen sowie eine kurze Diskussion.

Anschließend wurde der Blick auf das 7. Netzwerktreffen „Gesundheit in Osterholz“ gerichtet. Dieses findet am 06. Mai 2026 zum Thema „Demokratieförderung“ in Osterholz statt. Folgende Aspekte wurden in dem Zusammenhang von den Teilnehmenden eingebracht:

- Ängste und Unsicherheiten, die im Zusammenhang mit dem Thema entstehen
- Möglichkeiten, wie das Thema mit Kindern und Eltern besprochen werden kann

Bei Interesse an einer Mitwirkung an der Planung oder Ideen zum Thema kann gerne eine Mail gesendet werden an:

kgc-bremen@gesundheit-nds-hb.de

Impressum

Redaktion

Nicole Tempel
Marle Albert

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e. V.

Schillerstraße 32
30159 Hannover

www.gesundheit-nds-hb.de

Gestaltung

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e. V.

Fotos

Titelbild: © Stafeeva – AdobeStock

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

