

StadtSportBund Dortmund e.V.
Beurhausstraße 16-18
44137 Dortmund

„Sport vor Ort“

**Ein Konzept zur nachhaltigen Umsetzung von
bedarfsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten
in den Sozialräumen in der Stadt Dortmund**

SPORT
vorORT

Dortmund, November 2025



**StadtSportBund
Sportjugend
Dortmund**

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Ausgangssituation	2
3.	Bedeutung von Sport und Bewegung	4
	3.1 Kinder und Jugendliche	5
	3.2 Erwachsene und ältere Menschen	6
4.	Das Programm Sport vor Ort	8
	4.1 Definition und Struktur	8
	4.2 Ziele und Vorgehensweise	8
5.	Umsetzung: Maßnahmen und Bausteine	10
	5.1 Maßnahmen und Angebote für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche	12
	5.2 Maßnahmen und Angebote für die Zielgruppe der Älteren	13
6.	Perspektiven zur Fortführung und Weiterentwicklung des Programms	15
7.	Referenzen	17

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Aktionsräume im „Aktionsplan Soziale Stadt“	2
Abbildung 2: Differenzierung verschiedener Bedarfe älterer Menschen	7
Abbildung 3: Programmstruktur „Sport vor Ort“	9

Impressum

Herausgeber:	StadtSportBund Dortmund e. V.
Adresse:	Beurhausstraße 16-18, 44137 Dortmund
Telefon:	0231/5011111
E-Mail:	info@ssb-do.de
HP:	www.ssb-do.de
Verantwortlich:	Mathias Grasediek
Text und Inhalt:	Iris Peters, Lara Kamp, Paul Pyka, Björn Kling
Stand:	November 2025

© StadtSportBund Dortmund e. V.

Verwendung von Inhalten dieses Dokuments nur mit Quellenangabe

1. Einleitung

Regelmäßige Bewegung, Spiel und Sport sind unverzichtbare Bestandteile einer ganzheitlichen Entwicklung und tragen nachweislich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden in allen Altersgruppen bei (Martinez-Gomez et al., 2024; Chaput et al., 2020). Neben den positiven körperlichen Wirkungen sind auch psychosoziale Effekte wie die Stärkung des Selbstbewusstseins, erhöhte Konzentrationsfähigkeit oder auch Sozialkompetenz und soziale Integration von Bedeutung (vgl. dazu auch: Kindergesundheitsziele der Stadt Dortmund). Insbesondere bei Kindern fördert Bewegung die Entwicklung grundlegender Fähigkeiten und Lernprozesse (Zimmer, 2010). Im höheren Lebensalter trägt Bewegung zur Erhaltung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit bei und stärkt soziale Kontakte, wodurch Vereinsamung vorgebeugt werden kann (Pfeifer et al., 2017). Daher ist es besonders wichtig, dass Sport- und Bewegungsangebote allen Menschen offenstehen. In einigen Dortmunder Sozialräumen, die von der Stadt als Aktionsräume identifiziert wurden, besteht ein eingeschränkter Zugang zu Sport- und Bewegungsangeboten. Dies wirkt sich sowohl auf die Gesundheit als auch auf die sozialen Teilhabechancen der dort lebenden Menschen aus. Das Programm „Sport vor Ort“ verfolgt das Ziel, die Teilhabe- und Verwirklichungschancen im Bereich Sport und Bewegung sowie die Gesundheit der Menschen in diesen Aktionsräumen und erweitert auch stadtweit zu verbessern.

Im Rahmen einer stadtweiten und lokalen Vernetzung von Akteur*innen aus den Bereichen Sport, Bildung und Gesundheit sollen Bewegungsangebote für alle Altersgruppen direkt im Quartier etabliert werden. Ziel ist es, den Teilnehmenden einen niederschwelligen Zugang zu den Angeboten zu ermöglichen und sie nachhaltig an Sportvereine und somit an bestehende Lebenswelten anzubinden. Die Teilnahme ist zu Beginn immer kostenfrei und ohne Mitgliedschaft möglich. Daraufhin kann das Angebot beispielsweise durch eine kostengünstige Mitgliedschaft im Verein weitergeführt werden. Angebotsformate sind häufig Mitmach- und Schnupperangebote oder zeitlich begrenzte Kurse (Braun & Finke, 2010, S. 93). Außerdem benötigen Bürger*innen in den Quartieren eine Anlaufstelle zu allen Fragen eines aktiven Lebensstils mit Beratung und Informationen zu Sport und Bewegungsangeboten im Quartier. In Dortmund gibt es in jedem Stadtteil spezifische Anlaufstellen für diverse Belange. Hierzu zählen Familienbüros und Seniorenbüros, in denen kostenlos und trägerneutral zu Themen wie Kinderbetreuung, Bildung, Freizeit und Kultur beraten wird. Eine solche Beratungsstelle für Sport und Bewegung gibt es dezentral nicht. Das Programm verfolgt daher das Ziel, qualifizierte Ansprechpersonen mit fachlicher Expertise und zeitlichen Ressourcen vor Ort zu etablieren, um das Thema Sport und Bewegung lokal weiterzuentwickeln und zu verbreiten. Hierbei soll die Zusammenarbeit zu den bestehenden Informations- und Beratungsstrukturen gewährleistet werden.

Während der Schwerpunkt des Projekts in den Anfangsjahren auf Sportangeboten für Kinder und Jugendliche lag, werden inzwischen auch Erwachsene und insbesondere ältere Menschen in „Sport vor Ort“ einbezogen. Für den StadtSportBund Dortmund e.V. (SSB) ist die enge Zusammenarbeit mit den Akteur*innen des „Aktionsplans Soziale Stadt Dortmund“ und der „Präventionsfachstelle des Jugendamts/Netzwerks INFamilie“ sowie den Senior*innenbüros entscheidend für die praktische Umsetzung. Die sportliche Expertise sowie das breite Angebot des SSB und der angeschlossenen Sportvereine ermöglichen eine qualitativ hochwertige Durchführung der Angebote und die Übertragung erprobter Bewegungsformate. Durch die Anbindung der Koordinierungsstelle von „Sport vor Ort“ an den SSB wurden zentrale Ansprechpersonen zum Thema Sport und Bewegung übergreifend für alle Aktionsräume geschaffen. Die geplante Implementierung von Sportkoordinator*innen in den einzelnen Aktionsräumen erweist sich als zentraler Faktor, um die Vernetzung der Akteur*innen vor Ort zu stärken, bedarfsoorientierte Angebote zu entwickeln und die Zielgruppen gezielt zu erreichen.

2. Ausgangssituation

Mit dem Ziel die Sozialpolitik in Dortmund weiterzuentwickeln, wurde 2007 der „Bericht zur sozialen Lage in Dortmund“ veröffentlicht. Dieser Bericht thematisierte Lebenslagen und Lebensbedingungen aller Bürger*innen der Stadt. In Zusammenarbeit mit dem „Zentrum für interdisziplinäre Ruhrgebietsforschung“ der Ruhr-Universität Bochum wurden durch eine Analyse Sozialräume identifiziert, in denen gegenüber dem Stadtdurchschnitt wesentlich größere soziale Problemlagen erkennbar waren. Die Ergebnisse der Folgeuntersuchung aus dem Jahr 2018 zeigen, dass die Sozialdaten auch weiterhin auf überdurchschnittliche soziale Herausforderungen in bestimmten Aktionsräumen hinweisen. Der „Aktionsplan Soziale Stadt Dortmund“ ist in diesen 13 Aktionsräumen und zwei Aktionsquartieren mit Aktionsraumbeauftragten aktiv. In diesen Gebieten, in denen vor allem Familien mit Kindern oder auch Senior*innen von sozialer Benachteiligung betroffen sind, sollen die entstehenden Problemlagen gezielt bekämpft werden, um die Lebenssituation der Menschen zu verbessern (Stadt Dortmund, 2018, S. 9).

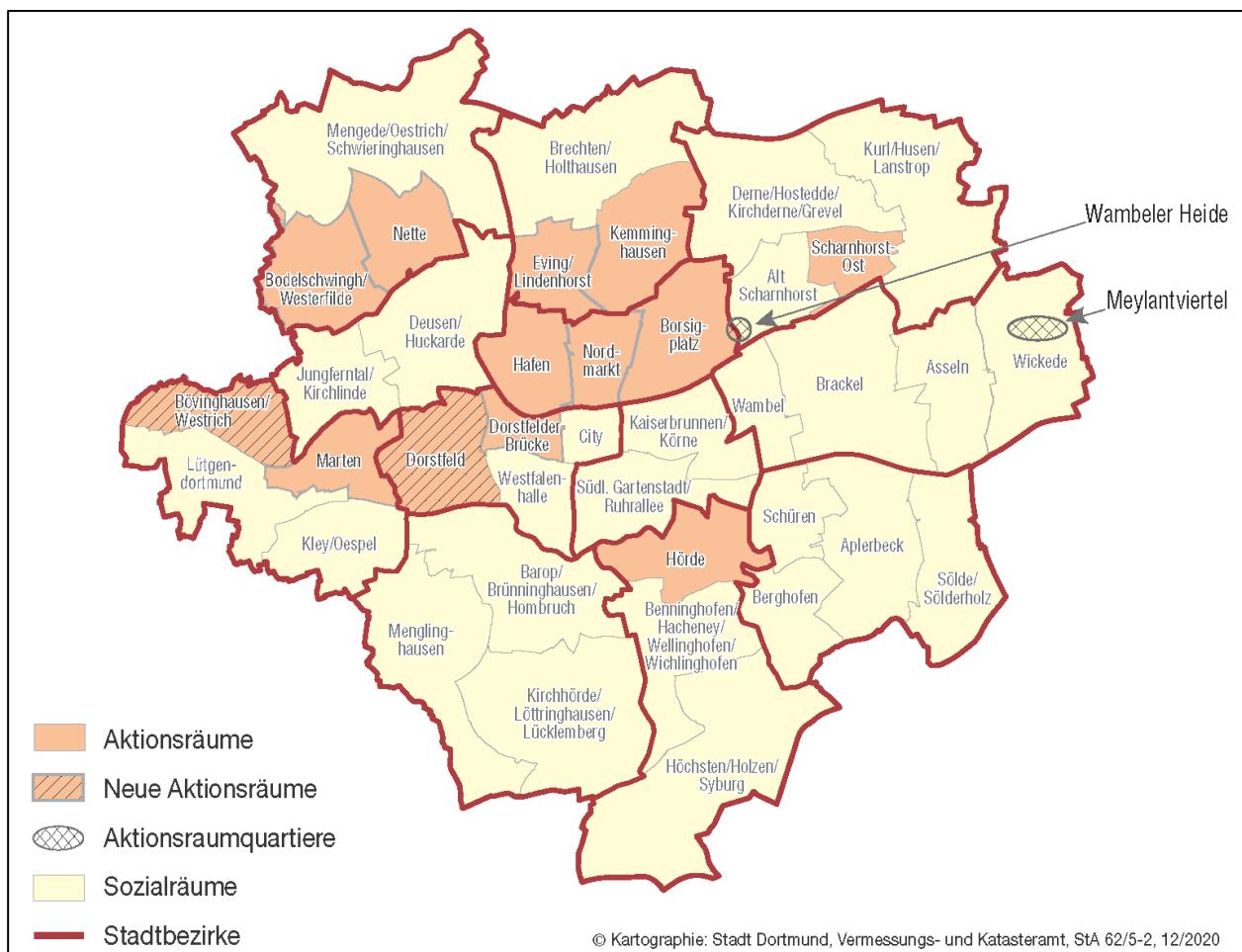


Abbildung 1: Aktionsräume im „Aktionsplan Soziale Stadt“

Um dieses Leitziel der sozialen Stadt Dortmund zu erreichen, werden in den Quartieren bedarfsorientierte Handlungskonzepte entwickelt und umgesetzt. Grundlegend hierfür sind die drei übergeordneten Zielsetzungen (Stadt Dortmund, 2018, S. 9-11):

1. Arbeit schaffen: Lokale Ökonomie und Beschäftigung im Quartier
2. Kinder stärken: Gemeinsam mit den Eltern – Ernährung, Bildung, Sprache, Integration
3. Gemeinsam handeln: Sozialen Zusammenhalt stärken

Das im September 2017 gemeinsam gestartete Programm „Sport vor Ort“ fokussiert sich auf den Zielbereich zwei und drei, spiegelt sich jedoch in allen drei Schwerpunkten wider. Zu den zentralen Netzwerkpartnern von „Sport vor Ort“ gehört das Netzwerk INFamilie, das im Rahmen des Landesprogrammes "Kein Kind zurücklassen – Kommunen in NRW beugen vor" (heute "Kinderstark – NRW schafft Chancen") im November 2011 entstand und seit 2016 auf die Aktionsräume der Sozialen Stadt übertragen wird. Ziel des Netzwerks ist es, Kindern angemessene Startchancen zu ermöglichen, passgenaue Unterstützungsangebote bereitzustellen und das Quartier durch gemeinsame Aktionen zu stärken. Im Rahmen von „Sport vor Ort“ arbeitet das Netzwerk eng mit dem StadtSportBund e.V., der Präventionsfachstelle des Jugendamts, den Familienbüros und den Fachreferent*innen in den Stadtbezirken zusammen, um das Wohnumfeld attraktiver zu gestalten und die Menschen zu aktivieren (Stadt Dortmund, 2019).

Der StadtSportBund Dortmund e. V., als Dachorganisation der Dortmunder Sportvereine, vertritt deren Interessen sowie die der sportinteressierten Bürger*innen gegenüber der Sportverwaltung, der Politik und relevanten sportnahen Institutionen und Akteur*innen in Dortmund. Der SSB fokussiert sich auf zukunftsorientierte Vereinsentwicklung, Beratung und Qualifizierung, um Sport in Dortmund für alle zu ermöglichen und damit Sport und Gesellschaft nachhaltig zu verbinden. Mit einer halben Stelle im Programm „Sport vor Ort“ wurden 2017 erste Strukturen geschaffen, um den Sport verstärkt in Quartiere zu bringen, in denen bislang wenige Vereine aktiv waren oder Angebote fehlten. Durch bisherige Maßnahmen wie das Leuchtturmprojekt „spiel- & sportMOBIL“ konnten bereits viele Kinder in Bewegung gebracht werden. Die positive Resonanz in den Aktionsräumen und Stadtteilen sowie das verbesserte lokale Netzwerk steigern die Nachfrage nach Sport- und Bewegungsangeboten und rücken weitere Zielgruppen wie Senior*innen in den Fokus des Programms. Regelmäßig finden Workshops und Austauschtreffen der Programmpartner*innen statt, bei denen das Programm weiterentwickelt und evaluiert wird. Bei Bedarf werden weitere relevante Akteur*innen einbezogen.

3. Bedeutung von Sport und Bewegung

Bewegung, Spiel und Sport sind entscheidende Faktoren eines gesunden Aufwachsens und der Gesunderhaltung im Alter, wie wissenschaftliche Studien belegen (Martinez-Gomez et al., 2024; Chaput et al., 2020) sowie Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Pfeifer et al., 2017) und der World Health Organization (2010) verdeutlichen. Körperliche Aktivität fördert nicht nur die Gesundheit, sondern unterstützt auch Bildungs- und Entwicklungsprozesse, die Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung fördern und Erwachsene in der Bewältigung von Krisen helfen. Regelmäßiges Sporttreiben, insbesondere im Team oder Verein, fördert Eigenschaften wie Zielstrebigkeit, Frustrationstoleranz, strategisches Denken, Teamfähigkeit und Problemlösungsfähigkeiten. Diese Fähigkeiten lassen sich auf viele andere Lebensbereiche übertragen. Zudem stärkt gemeinsames Sporttreiben die Motivation zur regelmäßigen Teilnahme und fördert soziale Kontakte sowie die Bildung von Freundschaften. Die Einbindung von Sport und Bewegung in den Alltag ist als lebenslanger Prozess zu verstehen, dessen Ziele sich je nach Alter und individuellen Bedürfnissen verändern. Gesellschaftlich fördert die Integration von Sport und Bewegung in den Alltag die Gesundheit, den sozialen Zusammenhalt und die Lebensqualität der Bürger*innen. Die zentralen positiven Effekte von Sport und Bewegung sind im Folgenden aufgelistet.

Körperliche Wirkungen (Miller et al., 2016):

- Regulation und Förderung zahlreicher Körperfunktionen, u.a. Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Immunsystem, Hormonsystem
- Verbesserte Herzleistung, Senkung des Blutdrucks, verbesserte Sauerstoffversorgung der Muskulatur
- Kräftigung der Muskulatur, Stärkung der Knochen, Sehnen, Bänder
- Stärkung der Immunabwehr, Immunregulation
- Prävention von Übergewicht, Erkrankungen (z.B. Typ-2 Diabetes), Verletzungen (z.B. Bandscheibenvorfall)
- Verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination

Mentale und kognitive Wirkungen (Pascoe et al., 2019; Teferi et al. 2020):

- Stärkung der mentalen Gesundheit und Förderung der Gehirnfunktionen
- Abbau von Stresshormonen, Förderung von Ausgeglichenheit
- Reduziertes Risiko für Depressionen und Angststörungen
- Erhöhte Stressresistenz und verbesserter Umgang mit schwierigen Situationen
- Stärkung von Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- Verbesserte Schlafqualität
- Verbesserte Konzentration, Lernfähigkeit und Förderung von strategischem Denken
- Entwicklung von positivem Gesundheitsbewusstsein

Soziale Wirkungen (Li & Hao, 2025; Fernandez et al. 2024; Zimmer, 2010):

- Förderung von Motivation, Vernetzung und Sozialkompetenz
- Verbesserte Selbstreflexion und Selbststeuerung
- Verbesserte Frustrationstoleranz
- Förderung von Kommunikation, Kooperation, Konfliktbewältigung und Hilfsbereitschaft
- Stärkung von respektvollem Umgang und Fairness
- Förderung von sozialer Integration und Gemeinschaftsgefühl

3.1 Kinder und Jugendliche

Insbesondere Kinder und Jugendliche in den Aktionsräumen (siehe Abbildung 1) leiden unter verringerten Teilhabechancen an Sport- und Bewegungsangeboten. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Zum Teil fehlen Angebote im Wohnumfeld, vorhandene Angebote sind den Familien nicht bekannt oder die Eltern können einen Transport ihrer Kinder zu den Angeboten nicht gewährleisten. In manchen Fällen sind es ökonomischen Gründe oder fehlendes Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung, die eine Teilhabe verhindern. Im Rahmen von Sport vor Ort gilt es daher, insbesondere in den Aktionsräumen niederschwellige Zugänge zu (neuen) Angeboten zu schaffen und die Menschen mit potenziellen Bewegungsangeboten in Kontakt zu bringen, um Hemmschwellen abzubauen. Im Folgenden wird insbesondere auf die wesentlichen positiven Wirkungen von Sport und Bewegung im Kinder- und Jugendalter eingegangen.

Kognitive Effekte

Physische Aktivität im frühkindlichen Alter (6 Monate bis 5 Jahre) ist bedeutend für die Verknüpfung von Nervenzellen im Gehirn, die notwendig für die Weiterleitung von Informationen sind (Zimmer, 2010) und führt erwiesenermaßen zu besserer kognitiver Entwicklung (Tandon et al., 2016). Sport und Bewegung wirken sich positiv auf die Lernfähigkeit und kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern aus. Studien zeigen, dass körperlich aktive Kinder eine höhere Konzentrationsfähigkeit und verbesserte Gehirnfunktion aufweisen sowie weniger Probleme hinsichtlich Disziplin und schulischer Leistungen haben (Teferi, 2020; Zeng et al., 2017). Durch bewegte Handlungen entwickeln Kinder Strategien zur Problemlösung. Zudem sind sensomotorische Erfahrungen bedeutend für die sprachliche Entwicklung von Kindern (Zimmer, 2010). In den Aktionsräumen von „Sport vor Ort“ leben vorrangig Familien mit Migrations- und Fluchtgeschichte oder geringem Bildungsniveau, viele Kinder weisen Probleme in der sprachlichen Entwicklung auf. Vor diesem Hintergrund sind Sport- und Bewegungsangebote bedeutsam, um die kognitive, sprachliche und lernorientierte Entwicklung der Kinder in den Aktionsräumen zu fördern.

Psychologische Effekte

Ein bewegter und aktiver Lebensstil wirkt sich zudem positiv auf das Wohlbefinden von Kindern aus. Studienergebnisse zeigen, dass körperliche Aktivität bei Kindern mit einer verbesserten Stressbewältigung, reduzierter Angst und Depression zusammenhängt und somit zur mentalen Gesundheit und gesunden Entwicklung von Kindern beiträgt (Teferi, 2020). Zusätzlich wird die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts und Selbstwertgefühls durch Bewegung unterstützt. Je mehr Kinder sich bewegen, desto differenzierter nehmen sie ihre Umwelt und ihren eigenen Körper wahr. Durch diese verbesserte Selbsterfahrung lernen sie, sowohl positive als auch negative Gefühle auszudrücken und entwickeln ein gesundes Selbstvertrauen durch eine direkte Rückmeldung über ihre eigenen Fähigkeiten (Pascoe et al., 2020; Bonhauser et al., 2005).

Körperliche Effekte

Körperliche Aktivität im Kindesalter ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten. Kinder, die sich mehr bewegen, haben besser ausgeprägte motorische Grundfertigkeiten. Die Integration von Bewegung in den Alltag von Kindern ist das Fundament für einen nachhaltig gesunden und aktiven Lebensstil bis ins hohe Lebensalter (Zeng et al., 2017). Zudem ist körperliche Bewegung im Kindesalter für die Prävention von Adipositas und chronischen Erkrankungen wie z.B. Typ-2 Diabetes entscheidend (Tandon et al., 2016). Stundenlanges Sitzen in der Schule trifft die Kinder zu einem Zeitpunkt, zu dem der altersspezifische Bewegungsdrang im Wachstumsprozess für eine gesunde Ausreifung des Bewegungsapparates und des gesamten Organismus entscheidend ist (Zeng et al., 2017).

Umso wichtiger wird es, adäquate Angebote zu schaffen, um den Kindern eine bewegungsreiche Freizeitgestaltung zu ermöglichen. Diese positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit und die kognitive und soziale Kompetenz können den Kindern und Jugendlichen in den Aktionsräumen helfen, ihre persönliche Lebenssituation zu verbessern. Um Kinder und Familien in der heutigen Zeit zu erreichen ist es wichtig, sich mit Betreuungs- und Bildungseinrichtungen zu vernetzen und das Thema Sport und Bewegung vor Ort zu verankern und als gleichgewichtigen Baustein in der ganzheitlichen Entwicklung und Bildung von Kindern und Jugendlichen zu etablieren.

3.2 Erwachsene und ältere Menschen

Der demografische Wandel ist in Deutschland längst Realität. Die steigende Zahl älterer Menschen verschieben den demografischen Rahmen. Dies hat auch Auswirkungen auf den Sport im Alter. Laut städtischer Statistik war im Jahr 2023 bereits jede zweite Person in Dortmund älter als 40 Jahre und jede fünfte Person älter als 65 Jahre (Stadt Dortmund, 28. August 2025). Es herrscht ein Strukturwandel des Alters. Gestiegene Lebenserwartung und relativ früher Berufsausstieg bedeuten bei guter Gesundheit bis zu 30 Jahren selbstbestimmter Lebenszeit. Man unterscheidet daher junge Alte (50-65), mittlere Alte (65-80) und Hochaltrige (80+), die alle unterschiedliche Bedürfnisse haben (siehe Abbildung 2). Verschiedene Gegebenheiten erfordern auch unterschiedliche Herangehensweisen und andere Angebote. Im Alter leben viele Senior*innen allein und es fehlt ein strukturelles und unterstützendes Umfeld. Daher muss es eine zentrale Aufgabe in der kommunalen Senior*innenarbeit sein, bereichernde Strukturen für eine hohe Lebensqualität im Alter zu schaffen (Stadt Dortmund, 2018, S. 151). Für Menschen über 50 Jahre kann körperliche Aktivität altersbedingte Funktionsverluste hinauszögern, das Sturzrisiko senken, und die Entstehung chronischer Erkrankungen vorbeugen. Sporttreiben kann außerdem die Vereinsamung im Alter durch regelmäßige Treffen in Gruppen vorbeugen und Einsatzorte für Engagement und kleine Tätigkeiten bieten (Pfeifer et al., 2017). Sport und Bewegung können daher zu Wohlbefinden und Gesundheit im Alter beisteuern und insgesamt für eine hohe Lebensqualität sorgen (Pfeifer et al., 2017). Optimalerweise sollte die Bewegung von älteren Erwachsenen überall dort gefördert werden, wo sie sich aufhalten: im Betrieb, im häuslichen und kommunalen Umfeld (Parkanlagen, Sporthallen, Begegnungszentren) und in Einrichtungen zur gesundheitlichen Versorgung sowie in Altenheimen und Anlagen des betreuten Wohnens.

Differenzierung	Fitte Ältere	Gesundheitlich eingeschränkte Ältere
Persönliche körperliche Merkmale	<ul style="list-style-type: none"> • leistungsfähig • sportaffin: Mitglied im Sportverein, Sportbiografie, z.B. Fitnesstraining, Radtouren, Aktivurlaube • mobil 	<ul style="list-style-type: none"> • erhöhtes Sturzrisiko • reduzierte Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer • Sport war kaum/ kein Thema im Leben, Sportverein unbekannt • eingeschränkte Mobilität
Persönliche Motivation	<ul style="list-style-type: none"> • fit und gesund bleiben und etwas tun wollen • Interesse an neuen Angeboten • Freunde und Bekannte treffen • gemeinsam etwas erleben • sich messen 	<ul style="list-style-type: none"> • etwas tun müssen, überzeugt werden müssen • Sport und Bewegung positiv erleben können, ohne viel Aufwand • nicht allein sein • dabei sein und mitmachen können
Angebotsmerkmale	<ul style="list-style-type: none"> • regionale Sportvereinsangebote und sonstige organisierte Angebote • Wettkämpfe • Präventionssportangebote • Aktive, selbstständige Freizeitgestaltung Indoor & Outdoor • Trainer*innen, Übungsleitende • Training 	<ul style="list-style-type: none"> • unverbindliche Angebote, Schnupperangebote, niederschwelliger Zugang • Breitensportangebote zum Erhalt der Leistungsfähigkeit • Therapiesport, Rehasport • Wohnnähe, Toilette, einfache Wege, barrierearm, geschlossener Raum, Sitzgelegenheiten • Fachübungsleiter Rehasport oder Therapeuten • Aktivierung
Beschreibung	Diese Personengruppe ist noch aktiv und unterwegs. Neue Angebote werden ausprobiert, regelmäßiger Bewegung wird nachgegangen.	Diese Personengruppe ist eher in ihrer Mobilität eingeschränkt und hat somit einen geringeren Bewegungsradius um den Wohnort. Durch vorhandene gesundheitliche Belastungen werden Aktivitäten eher gemieden, es besteht ein erhöhtes Sturzrisiko, Unsicherheiten im Straßenverkehr und bei Alltagsaktivitäten, was die Leistungsfähigkeit weiter verschlechtert. Häufig kommen ein Rückzug aus ihrem sozialen Umfeld und Gefahr der Vereinsamung hinzu.

Abbildung 2: Differenzierung verschiedener Bedarfe älterer Menschen

4. Das Programm Sport vor Ort

4.1 Definition und Struktur

„Sport vor Ort“ ist ein Programm des SSB Dortmund, das in Zusammenarbeit mit dem „Aktionsplan Soziale Stadt Dortmund“, der Präventionsfachstelle des Jugendamts und weiteren Dortmunder Partner*innen und Akteur*innen in den Quartieren umgesetzt wird. Das Programm verfolgt das übergeordnete Ziel, allen Bürger*innen einen niederschweligen Zugang zu Sport und Bewegung zu ermöglichen. Insbesondere wird hierbei auf sozial benachteiligte Menschen, die aus sprachlichen, organisatorischen oder finanziellen Gründen einen erschwertem Zugang zu Bewegungsangeboten haben, abgezielt. Der SSB übernimmt die Steuerung und Koordination des Programms sowie die wesentliche Organisation von Maßnahmen und Aktionen in den ausgewählten Stadtteilen (Aktionsräumen). Innerhalb der Kooperation arbeiten Akteur*innen aus Sport, Bildung und Gesundheit eng zusammen, um Zugänge zu Familien, Senior*innen und Einrichtungen wie Schule, Kita, Jugendhilfe und Beratungsstellen zu eröffnen. „Sport vor Ort“ fungiert hierbei zugleich als Schnittstelle zwischen den Zielgruppen, Einrichtungen und lokalen Akteur*innen. Das Programm schafft hierfür eine Plattform, die über bestehende Angebote in den Aktionsräumen informiert, den Bedarf analysiert und gemeinsam mit lokalen Partner*innen neue, bedarfsoorientierte Angebote initiiert. Dadurch sollen sämtliche Hemmschwellen des organisierten Sports überwunden werden. Getragen wird dies durch aufgebaute Strukturen mit Expert*innen und teils hauptberuflichen Koordinator*innen, die das Programm in die Quartiere tragen und verankern.

4.2 Ziele und Vorgehensweise

Eine konkrete Zielsetzung ist die langfristige und nachhaltige Verankerung von Sport- und Bewegungsangeboten im Wohnumfeld der Bürger*innen, idealerweise mit Anbindung an lokale Sportvereine, um die körperliche und mentale Gesundheit sowie Teilhabe der Menschen zu verbessern (vgl. Kapitel 3). Ziel des Programms ist es außerdem, lokale Beratungsstrukturen zum Thema Sport und Bewegung zu etablieren. Qualifizierte Ansprechpersonen vor Ort sollen eine Anlaufstelle für alle Fragen eines aktiven Lebensstils und für Informationen zu Sport und Bewegungsangeboten im Quartier für die Anwohner*innen sein.

Um das Ziel von „Sport vor Ort“ zu erreichen, wird insbesondere dort agiert, wo Angebote fehlen, der organisierte Sport in den Sportvereinen Unterstützung benötigt und Maßnahmen noch nicht eigenständig umsetzen kann. Der Aufbau neuer Angebote ist für die meisten Sportvereine aufgrund personeller und struktureller Ressourcen schwierig. Im Rahmen von Sport vor Ort greift der SSB auf eigene bewährte Konzepte, Projekte und Maßnahmen des organisierten Sports zurück oder entwickelt bedarfsoorientiert neue. Die Angebote sollen nicht in Konkurrenz zu den vorhandenen (Vereins-)Angeboten treten, sondern eine sinnvolle Ergänzung darstellen und Lücken schließen. Wenn Vereine neue Angebote nicht sofort durchführen können, werden zunächst die Strukturen durch den SSB geschaffen, eine zuverlässige Leitung des Angebotes gesucht und eine Gruppe von Teilnehmenden etabliert, sodass dieses fertige Konstrukt dauerhaft an einen interessierten Sportverein gebunden werden kann.

Die Zielgruppen werden mit bedarfsoorientierten Angeboten dort abgeholt, wo sie sich aufhalten – in der Schule, in Begegnungsstätten oder in ihrem Wohnumfeld. Sportvereine sowie Netzwerkpartner*innen im Quartier werden von Beginn an einbezogen. Neben der Schaffung von zielgruppenspezifischen Angeboten vor Ort wird es daher auch wichtiger werden, das Thema Sport

und Bewegung noch mehr in Bildungs- und Betreuungsinstitutionen zu verankern. Für „Sport vor Ort“ bieten sich daher diverse Anknüpfungspunkte an, wie das Modellprojekt „Dortmunder Bewegungsmodell“, welches auf Basis eines Ratsbeschlusses installiert wurde oder anderen etablierte Projekte des SSB und der Partner*innen. Es entsteht eine Verknüpfung von Ressourcen und Fachwissen, um eine ganzheitliche Unterstützung und Förderung der Bürger*innen im Quartier zu ermöglichen. Im „Dortmunder Bewegungsmodell“ wird dieser Ansatz beispielhaft an Grundschulen und deren Übergänge aus Kita und in Vereine erprobt. Die Verknüpfung beider Projekte ermöglicht eine vollständige Abdeckung der Lebensbereiche von Kindern und damit eine bestmögliche Integration der Themen Sport, Gesundheit und Bewegung in den Alltag und das Bewusstsein der Kinder und ihrer Familien.

Um Menschen verstärkt in Bewegung zu bringen, muss ein einfacher Zugang zu Informationen gewährleistet sein, um Hemmschwellen abzubauen. Eine aufwändige Recherche kann und wird nicht von allen Menschen geleistet werden. Über die Verbesserung der Informationen zu Angeboten von Sport und Bewegung im Wohnumfeld sowie über einen erleichterten Zugang zu den Angeboten, auch durch die Entwicklung neuer Angebote, soll die Lebensqualität in den Quartieren für alle Bürger verbessert werden. Ein besonderer Fokus wird dabei auf die Verbesserung der sozialen Lage und der Teilhabe- und Verwirklichungschancen der Menschen vor Ort gerichtet. Insbesondere Kinder und Jugendliche und Ältere finden eine besondere Berücksichtigung. Es geht darum, das Wohnumfeld attraktiver zu gestalten, die Menschen zu aktivieren und zu fördern. Folgende Abbildung gibt eine Übersicht zu der grundsätzlichen Struktur von „Sport vor Ort“ und den unterschiedlichen Formaten der Maßnahmen, welche in Abschnitt 5 näher erläutert werden.

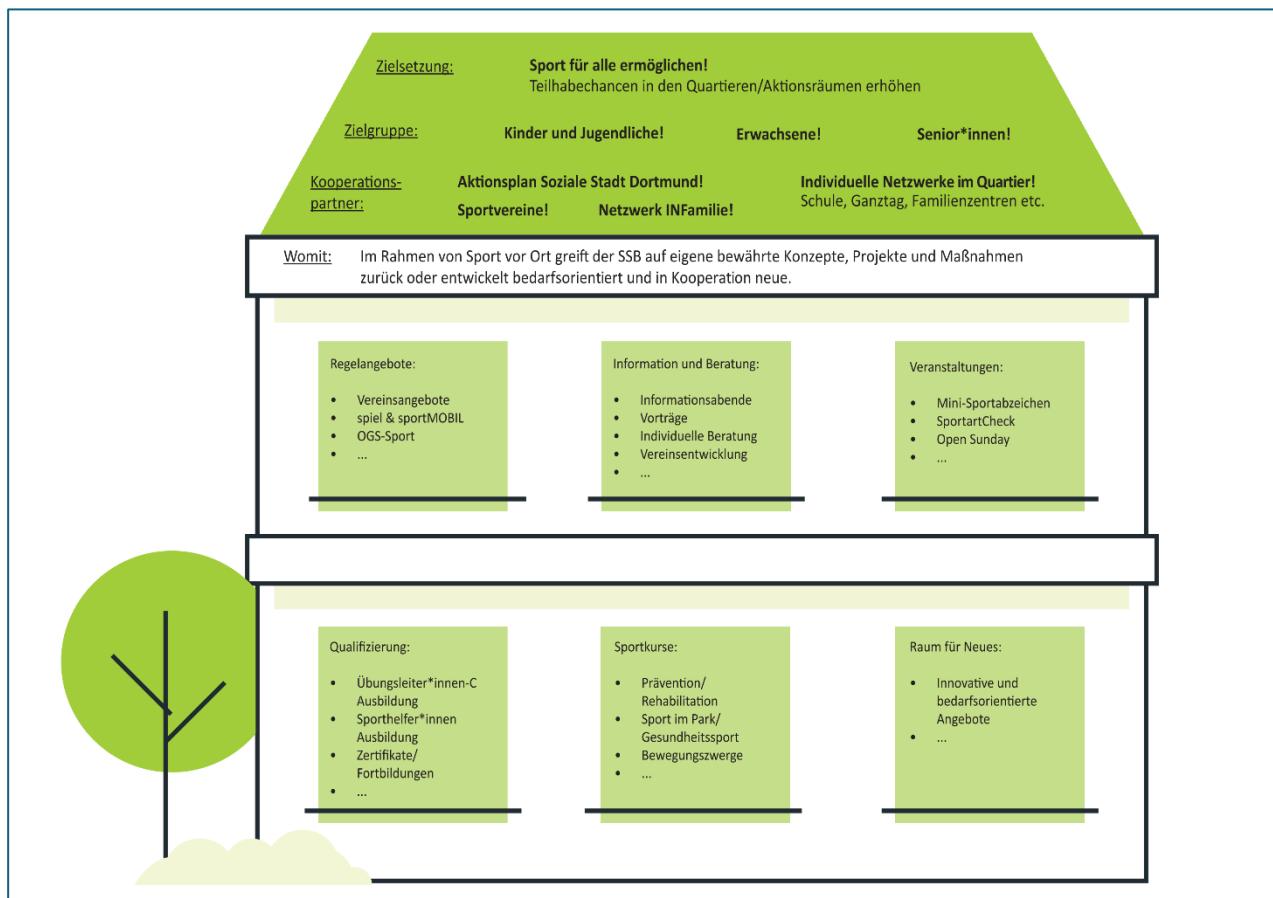


Abbildung 3: Programmstruktur „Sport vor Ort“

5. Umsetzung: Maßnahmen und Bausteine

Im Rahmen von „Sport vor Ort“ greift der SSB auf eigene bewährte Konzepte, Projekte und Maßnahmen zurück, unterstützt Aktionen der Partner*innen oder entwickelt bedarfsoorientiert und in Kooperation neue. Dabei wird auf verschiedene Bausteine zurückgegriffen, die im Folgenden erläutert werden.

Regelangebote

Als Regelangebote werden Sportangebote bezeichnet, die kontinuierlich im Laufe des Jahres für eine gewisse Dauer verfügbar sind und den Teilnehmenden eine regelmäßige Möglichkeit für die Integration von Bewegung in ihren Alltag bieten. Diese Angebote sind hauptsächlich in Sportvereinen, Schulen oder Jugendeinrichtungen verfügbar, aber auch mobile Angebote wie das „spiel- & sportMOBIL“ sind inbegriffen. Eine feste Struktur und ein organisationaler Rahmen sind Kennzeichen dieser Angebote. Sie ermöglichen es den Teilnehmenden, sich in der Regel einer festen Gruppe anzuschließen, in der soziale Beziehungen entstehen und Freundschaften geschlossen werden können.

Informationen und Beratung

Die Bereitstellung von Informationen und entsprechende Beratung sind entscheidend, speziell für sozial benachteiligte Bürger*innen und insbesondere im Bereich Sport und Gesundheit. Sozial benachteiligte Menschen haben oft einen eingeschränkten Zugang zu Ressourcen und Informationen. Zudem fehlt ihnen häufig das Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung, welches eine zentrale Voraussetzung für einen aktiven und gesunden Lebensstil ist. Durch gezielte Beratungsangebote können sie über lokale Sportmöglichkeiten, Gesundheitsförderung und präventive Maßnahmen informiert werden. Durch Informationsbereitstellung zur Finanzierung von Angeboten und zu kostenlosen Aktivitäten wird erreicht, dass auch finanziell benachteiligte Bürger*innen die Vorteile von Sport und Bewegung nutzen können. Auf diese Weise können Barrieren abgebaut und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben gefördert werden. Sportvereine profitieren ebenfalls von Beratungsangeboten, da sie ihre Angebote an die Bedürfnisse der potenziellen Mitglieder anpassen und neue Angebote entwickeln können. Die Vereine erhalten Unterstützung im Hinblick auf ihre Vereinsentwicklung und im Umgang mit gesellschaftlichen Veränderungen.

Veranstaltungen

Informationsveranstaltungen und Sportfeste spielen eine wichtige Rolle für die Kontaktaufnahme von Sportvereinen zu Bürger*innen. Sie bieten eine hervorragende Gelegenheit, die Vielfalt der Vereinsangebote in einer lockeren und einladenden Atmosphäre zu präsentieren. Durch verschiedene Aktivitäten, Wettbewerbe und Mitmachaktionen können Interessierte die Sportarten ausprobieren und sich direkt mit Vereinen austauschen. Dieser Austausch zwischen Expert*innen und Interessierten baut Hemmschwellen ab und fördert die Teilhabe. Solche Veranstaltungen fördern jedoch nicht nur das Interesse an sportlichen Aktivitäten, sondern stärken auch das Gemeinschaftsgefühl und die soziale Integration. Zudem bieten Sportfeste den Vereinen die Gelegenheit, neue Mitglieder zu gewinnen und bestehende Kontakte zu vertiefen. Insgesamt tragen sie dazu bei, das Bewusstsein für die Bedeutung von Sport und Bewegung in der Gemeinschaft zu fördern. In der Umsetzung der Maßnahmen übernimmt der SSB die Trägerschaft oder unterstützt die Sportvereine und Netzwerkpartner*innen. Als Beispiele sind hier das Mini-Sportabzeichen für den Altersbereich der Kita sowie das Konzept des SportartCheck für Grundschulkinder und ältere Personen zu nennen.

Qualifizierung

Zur Durchführung von qualitativ hochwertigen Sport- und Bewegungsangeboten sind ausgebildete Übungsleitende und qualifizierte Helfende notwendig. Im Hinblick auf die eigenen Angebote und die der Sportvereine bietet der SSB verschiedene Aus- & Fortbildungen auf mehreren Lizenzstufen an. So können beispielsweise interessierte Jugendliche als Helfende gewonnen werden, Mitarbeitende in Kita oder Schule aus- und fortgebildet und neue Ehrenamtliche für eine Tätigkeit im Sport qualifiziert werden. Die Qualifizierung dient als Grundlage dafür, dass sich Bürger*innen sich im Quartier engagieren können. Je nach Bedarf können auch individuelle Qualifizierungsmaßnahmen entwickelt werden. Zudem arbeitet der SSB mit Kooperationspartnern wie der TU Dortmund zusammen, um laufende oder absolvierte Ausbildungen oder ein Studium als Qualifikation anzuerkennen.

Sportkurse

Im Kontext des gesellschaftlichen Wandels bieten Sportkurse von Sportvereinen die Möglichkeit, neue Zielgruppen anzusprechen und auf veränderte Bedürfnisse zu reagieren. Sie bieten eine niederschwellige Möglichkeit, Sport zu treiben, ohne dass eine langfristige Bindung an einen Verein erforderlich ist. Das ist besonders wichtig in einer Gesellschaft, die zunehmend mobil und dynamisch ist. Sportkurse können als Einstieg in die sportliche Betätigung dienen und Menschen helfen, eine positive Einstellung zu Bewegung zu entwickeln, die sie möglicherweise später in klassische Vereinsangebote überführen. Kursangebote reduzieren die Hemmschwelle zur Nutzung von Vereinsangeboten und können gezielt auf bestimmte gesundheitliche Bedürfnisse eingehen, wie z.B. Rehabilitationssport oder Kurse für ältere Menschen. Auch im Kleinkindbereich können Eltern und Kinder mit dem Kursformat „Bewegungzwerg“ erste Erfahrungen mit Vereinsangeboten sammeln und Kontakt zu Sportvereinen herstellen.

Innovative Angebote – bedarfsoorientierte Entwicklung

In einer sich ständig verändernden Gesellschaft ist es entscheidend, Sportangebote zu schaffen, die den individuellen Bedürfnissen und Wünschen der Bevölkerung gerecht werden und verschiedene Lebenssituationen berücksichtigen. Innovative und bedarfsoorientierte Sportangebote beziehen die vorhandene Angebotslage mit ein und können von flexiblen Kursformaten über interaktive Sportevents bis zu speziellen Programmen für definierte Zielgruppen reichen, wie z.B. Senior*innen, Familien oder Menschen mit Behinderungen. Durch die Einbeziehung von Trends wird sichergestellt, dass die Angebote attraktiv und zeitgemäß sind. Innovative Angebote sollen zudem soziale Integration fördern. Es werden Räume geschaffen, in denen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Altersgruppen zusammenkommen, um gemeinsam aktiv zu sein. Dadurch wird nicht nur die Gemeinschaft gestärkt, sondern auch die physische und psychische Gesundheit der Teilnehmenden gefördert. Durch regelmäßige Bedarfsanalysen und Feedback aus dem lokalen Netzwerk können diese Angebote kontinuierlich angepasst und optimiert werden, sodass die aktuellen Bedürfnisse der Bevölkerung vor Ort berücksichtigt werden. Um den unterschiedlichen Voraussetzungen in den Stadtteilen oder auch Quartieren gerecht zu werden, ist eine Vernetzung mit den wesentlichen Akteur*innen vor Ort bedeutsam. Über „Sport vor Ort“ ist der SSB Dortmund mit den in den Stadtbezirken installierten Beratungsinstitutionen wie Familienbüros, Seniorenbüros oder auch den Aktionsraumbeauftragten oder den Netzwerken INFamilie vernetzt. Gemeinsam, bei Bedarf unter Einbeziehung weiterer Akteur*innen vor Ort wie Begegnungszentren, Kirchengemeinden, Kindertageeinrichtungen, Schulen und Sportvereine, werden auf Grundlage der identifizierten Bedürfnisse Maßnahmen geplant.

5.1 Maßnahmen und Angebote für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche

Folgende zentrale Anforderungen wurde für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche identifiziert: Es sollten Strukturen für zusätzliche Bewegungsgruppen entwickelt werden. Sozial benachteiligte Familien sollten gezielt angesprochen werden, um Hemmschwellen abzubauen und die Bedeutung von Bewegung zu vermitteln. Der Zugang zu Informationen über bestehende Angebote sollte verbessert und neue Bewegungs- und Ansprachekonzepte erprobt werden. Im Folgenden werden diese Anforderungen in konkrete Maßnahmen überführt.

Ausweitung und Weiterentwicklung der Angebote des „spiel- & sportMOBIL“

Seit 2018 wurden die Angebote des „spiel- & sportMOBIL“ stetig erweitert, sodass der SSB und die lokalen Sportvereine inzwischen an 8 Standorten mit über 20 wöchentlichen Angeboten Kinder wohnortnah in Bewegung bringen. Langfristig sollen die Angebote so erweitert werden, dass Kinder in allen Aktionsräumen und in deren Umfeld die Möglichkeit zur Teilnahme erhalten. Ein wichtiger Baustein hierzu ist die strukturelle Absicherung der Verwaltung der Lastenräder durch den SSB zur Entlastung der ehrenamtlichen Vereine und die Gewinnung neuer ehrenamtlichen Übungsleitenden sowie von Kooperationsvereinen.

Durchführung von „Mini-Sportabzeichen“ und „SportartCheck“ Veranstaltungen

Beide Konzepte dienen dazu, in verschiedenen Veranstaltungsformaten Familien in Kontakt mit Angeboten der Sportvereine und weiterer Träger zu bringen. Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene können die Angebote erproben, Stärken und Vorlieben erkennen und durch den Austausch mit den Trainer*innen Hemmungen abbauen. Der Weg in ein Vereinsangebot wird durch den direkten Kontakt außerhalb der regulären Vereinsstruktur erleichtert.

Weiterentwicklung der Informationsvermittlung

Neue, insbesondere digitale Medien, bieten vielfältige Wege zur Informationsvermittlung. Diese Vielfalt kann Eltern und Kinder jedoch auch überfordern, da in Regel der Besuch mehrerer Webseiten, sozialer Medien oder das Lesen mehrerer Druckerzeugnisse notwendig ist, um sich einen Überblick zu verschaffen. Speziell für sozial benachteiligte Familien muss ein niederschwelliger Informationszugang ermöglicht werden, der auf dem aktuellen Stand ist. Ebenso müssen die vorhandenen Netzwerke aus den Lebenswelten der Familien besser genutzt werden, um keine Parallelstrukturen aufzubauen.

Installation neuer niederschwelliger Sportangebote

Neben Sportveranstaltungen bieten niederschwellige Sportangebote ohne eine verpflichtende Vereinsmitgliedschaft zu Beginn eine gute Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zu neuen Zielgruppen. Mit Formaten wie dem „Open Sunday“ („Open Sports Day“), die möglichst zu Beginn in Kooperation mit Sportvereinen und anderen Partner*innen wie Jugendfreizeitstätten und Schulen durchgeführt werden, wird ein kostenfreies Angebot geschaffen, das perspektivisch in ein Vereinsangebot überführt werden soll. Zudem können Kursangebote wie die „Bewegungszwerge“ geschaffen werden, die direkt in der Bildungseinrichtung Kita durchgeführt werden.

Kooperation mit Bildungseinrichtungen

Zur Verankerung und zum Ausbau von Bewegungsangebote erfolgt eine Zusammenarbeit mit den Bildungsinstitutionen Schule und Kita. Der SSB unterstützt die Anbindung von zusätzlichen Angeboten durch den SSB oder durch die Sportvereine an den Institutionen und bietet Beratung, Aus- und Fortbildungen an, um die Qualität und Anzahl der institutionellen Angebote zu fördern.

5.2 Maßnahmen und Angebote für die Zielgruppe der Älteren

Auch für Bürger*innen in Dortmund, die kurz vor dem Ruhestand oder älter sind, sollen im Rahmen vor Sport vor Ort passende Maßnahmen ausgewählt und initiiert werden. Dabei werden die Angebote je nach Quartier und Gegebenheiten vor Ort gemeinsam mit Partner*innen und lokalen Akteur*innen entwickelt. Ziel ist es, die Maßnahmen nachhaltig zu gestalten und strukturell im Quartier zu verankern. Als aktuelle Anforderungen für den Sport der Älteren wurden die Strukturentwicklung für zusätzliche Bewegungsgruppen, die Verbesserung der Informationen zu Bewegungsangeboten sowie die Erprobung neuer Bewegungs- und Ansprachekonzepte identifiziert. Diese Anforderungen können in folgende konkrete Maßnahmen überführt werden:

Anschubfinanzierung für neue Sportangebote in Sportvereinen unterstützen

Sportvereine, die neue Angebote für die Zielgruppe installieren oder bestehende weiterentwickeln, werden finanziell gefördert. Über das Programm können sie eine Anschubfinanzierung erhalten, um beispielsweise Kosten für Fortbildungen von Übungsleitende, Anschaffung mit Sportmaterialien oder auch Honorare für Übungsleitende zu finanzieren.

Informationsbereitstellung

Als Maßnahme zur verbesserten Informationsbereitstellung sollen stadtteilweite Infobroschüren zu Sport und Bewegung im Alter mit einer Übersicht der Sportvereinsangebote erstellt werden. Die Informationen sollen die Zielgruppe über Flyer, Zeitungen, Newsletter, E-Mail-Verteiler, Aushänge an öffentlichen Orten und an Aktionstagen erreichen. Zudem werden Vortrags- und Workshopformate zum Thema „Alter und Bewegung“ entwickelt, die als Dienstleistung von Kooperationspartner*innen angefordert werden können. Diese Formate sollen Anregungen zu Bewegung im Alltag und Qualifizierungsangeboten bieten und ebenso über bestehende Angebote für Ältere informieren. Außerdem bieten Vorträge und Workshops eine Plattform, um mit der Zielgruppe in Kontakt zu treten und Wünsche und Bedarfe aus erster Hand zu erfahren. Daraufhin können wiederum bedarfsorientierte, neue Angebote entwickelt werden.

Entwicklung von Sportangeboten vor Ort

Der SSB versucht in Kooperation mit Partner*innen (z.B. Begegnungszentren, Vereine) regelmäßige Sportangebote für ältere Bewohner*innen vor Ort im Quartier zu installieren. Neue Angebote werden auf den Bedarf der Älteren angepasst. Beispiele für neue Angebote sind Maßnahmen wie Sport im Park, organisierte Spaziergänge oder Fitnesstraining auf Outdoorflächen mit passender Infrastruktur. Entscheidend für das Erreichen der Zielgruppe ist die attraktive, barrierefreie Gestaltung von Freizeitflächen, die zum Bewegen einlädt (z.B. Outdoor-Fitnessgeräte, mobile Sportgeräte) sowie eine angemessene Infrastruktur (gute Erreichbarkeit, Beleuchtung, Sitzmöglichkeit, Toiletten).

*spiel- und sportMOBIL für Senior*innen*

Da sich die Bedarfe in der Zielgruppe der Älteren grundlegend von Kindern unterscheiden, wurde das Konzept entsprechend der Bedarfe der Zielgruppe der Älteren angepasst. Die Mobile sollen zur Ansprache im Rahmen von Schnupperangeboten und zur Informationsvermittlung genutzt werden. Dabei liegt der Fokus auf der Nutzung der Zielgruppe bekannter Strukturen, bei denen auch die Infrastruktur den Bedürfnissen entspricht.

Qualifizierungsangebote im Sport der Älteren

Die Anleitung des Sports mit Älteren bedarf einer angemessenen Qualifikation. Daher soll die Qualifizierung von Personen zur Anleitung von Sport und Bewegung unterstützt werden. Der Pool von Übungsleitungen soll erweitert werden und Fachexpertise in Betreuungseinrichtungen gebracht werden. Hierfür können beispielweise Workshops, Fortbildungen und Vorträge eingesetzt werden. Zudem soll die Kooperation mit den Seniorenbüros, z.B. bei Aktionstagen in Stadtgebieten um das Thema Qualifizierung erweitert werden. Zusätzlich sollen Einsatzmöglichkeiten für Senior*innen in ihrem Stadtteil geschaffen werden, sodass die Anleitung von Sportangeboten und Aktionen auch durch die Zielgruppe erfolgen kann, um Teilhabechancen zu erhöhen.

Netzwerk ausbauen

Das Netzwerk mit Partner*innen vor Ort (Seniorenbüro, Ärzt*innen, Träger*innen von Begegnungszentren, Sportvereine) soll weiterwachsen, um gemeinsam die oben beschriebenen Maßnahmen zu entwickeln, auszubauen und durchzuführen. Denn Kooperationen sind beispielsweise hilfreich, um bestehende Angebote von Partner*innen um den Aspekt Bewegung zu ergänzen. Netzwerkpartner*innen sind zudem im Austausch mit der Zielgruppe und können Wünsche bezüglich Bewegungsangeboten an den SSB weitergeben. In Kooperation können gezielte Angebote der Prävention und ambulanten Rehabilitation in den Quartieren verknüpft oder neu installiert werden.

6. Perspektiven zur Fortführung und Weiterentwicklung des Programms

In ganz Deutschland ist Bewegungsmangel in jeder Altersklasse vorhanden. Da Bewegung nachweislich zur Gesundheit beiträgt (s. Kapitel 3), muss dem Bewegungsmangel verstärkt entgegengewirkt werden. Das Bundesministerium für Gesundheit schreibt im Status Quo für die Bewegungsförderung:

„Um dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken, ist es nicht nur wichtig, die Gesundheits- und Bewegungskompetenz in der Bevölkerung zu stärken. Für die Förderung von Bewegung und eines aktiven Lebensstils sind auch geeignete Rahmenbedingungen notwendig. Hierzu gehören sichere und ansprechende Bewegungsräume und -angebote in den Lebenswelten, den Quartieren und in der näheren Umgebung, sowie auch eine qualitätsgesicherte Aufklärung sowie zielgruppengerechte Informationsangebote zu Bewegung. Die Rahmenbedingungen für Bewegung und aktiven Lebensstil müssen so gestaltet sein, dass die gesamte Bevölkerung Zugang hat – unabhängig von ihrem Alter, ihrem kulturellen oder sozialen Hintergrund oder möglichen gesundheitlichen Einschränkungen.“ (Bundesministerium für Gesundheit, 2024, S.11)

Das Programm „Sport vor Ort“ schafft die beschriebenen Rahmenbedingungen, um dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken und hat damit das Potenzial, einen Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Stadt Dortmund zu leisten und die Teilhabechancen in den Quartieren zu erhöhen. Die bisherigen Erfahrungen aus den Projektjahren zeigen, dass die konzeptionelle Idee sowie die bisherigen Maßnahmen von Sport vor Ort sich hervorragend in die bestehenden Strukturen einbinden und eine Lücke in der Angebotslandschaft schließen. Die lokalräumliche Vernetzung ist gelungen und zielgruppenspezifische Maßnahmen wurden erfolgreich durchgeführt. Der StadtSportBund Dortmund und die angeschlossenen Vereine bringen die Expertise zum Thema Sport und Bewegung bereits auf der Ebene der Netzwerkpartner*innen ein. Perspektivisch sollen in den Aktionsräumen ähnliche Beratungsstrukturen wie die der Senioren- und Familienbüros entstehen, um Bürger*innen zum Thema Sport und Bewegung zu informieren. Der räumliche Schwerpunkt der Arbeit liegt aufgrund der eingeschränkten personellen Ressourcen zurzeit in ausgewählten Aktionsräumen. Gemeinsam wurden sowohl eine Vielzahl von (Sport)-Veranstaltungen durchgeführt als auch neue Angebote installiert, um den Bürger*innen einen niederschwelligen Zugang zu Bewegung zu eröffnen. Dies führt sowohl zu einer Entlastung aller Beteiligten als auch zu einer effizienten und gemeinsamen Nutzung der Ressourcen.

Die intensivierte strukturelle Verankerung des SSB als Ansprechpartner zu den Themen Sport und Bewegung zeigt sich in einer steigenden Anzahl an Anfragen von lokalen Akteur*innen und der festen Vernetzung in den Quartieren. In Verbindung mit der auf die Aktionsräume fokussierten, jedoch grundsätzlich stadtweiten Ausrichtung des Programms, ergibt sich die Problematik, dass die personellen Ressourcen nicht ausreichen, um zielgerichtet und nachhaltig Sportangebote in allen Quartieren zu entwickeln. Hier werden häufig Grenzen erreicht, da es keine Ansprechpersonen zu Sport und Bewegung direkt vor Ort gibt, sodass weite und längere Wege gegangen werden müssen. Perspektivisch ist es ein Ziel, für die im Sozialraum aktiven Netzwerke, Anlaufstellen und Institutionen Ansprechpersonen einzusetzen, die die fachliche Expertise und die zeitlichen Ressourcen mitbringen, um das Thema Sport und Bewegung vor Ort weiterzuentwickeln und zu etablieren. Um die gesteckten Ziele zu erreichen, bedarf es einer langfristigen, koordinierten und abgestimmten Zusammenarbeit und Einbezug von Maßnahmen und Personen. Dies kann nicht von einzelnen Einrichtungen oder Sportvereinen geleistet werden. „Sport vor Ort“ übernimmt daher mit seinen hauptberuflichen, professionellen Strukturen eine zentrale Funktion, indem das Programm dort ansetzt, wo Sportvereine, Einrichtungen und Sozialräume mit ihren eigenen Ressourcen und Aufgaben an ihre Grenzen stoßen. Dadurch wird ermöglicht, dass Angebote über Grenzen des Alters oder der Institutionen hinweg weiter ausgebaut und vernetzt werden können

(Kuhlenkamp, 2025). „Sport vor Ort“ gelingt es, Sport und Bewegung auf kommunaler Ebene zu fördern und weiterzuentwickeln, indem sozial benachteiligte Quartiere gezielt einbezogen werden und „Sportvereine als wichtige zivilgesellschaftliche Akteure systematisch eingebunden werden“ (Neuber & Kehne, 2024, S.159).

Das Portfolio des SSB und seiner Sportjugend bieten dabei die Möglichkeit, die meisten Alters- und Zielgruppen zu erreichen. Um eine nachhaltige Arbeit zu gewährleisten und Sport und Bewegung gezielt und langfristig zu fördern, müssen Strukturen geschaffen und abgesichert werden. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass „Sport vor Ort“ erfolgreich als Schnittstelle zwischen Sozialarbeit, Gesundheit, Bildung und Sport wirkt. Ein zentrales Strukturmerkmal sind hierbei die hauptamtlich tätigen Sportkoordinator*innen. Sie ermöglichen die sozialraumorientierte und lokal angepasste niederschwellige Umsetzung des Programms in den Aktionsräumen. Für die beteiligten Akteur*innen repräsentieren sie das Programm vor Ort und dienen als greifbares, lokales Bindeglied zum übergeordneten Konzept (Kuhlenkamp, 2024). Dies ist jedoch nur möglich, wenn ausreichend personelle Ressourcen bereitstehen, um intensiv in den Aktionsräumen zu agieren. In der aktuellen Situation erlauben die flächendeckenden Anfragen über alle Aktionsräume nur bedingt eine nachhaltige Entwicklung der Sport- und Bewegungslandschaft. Daher sind zusätzliche Sportkoordinator*innen erforderlich, um die Umsetzung des Programms in allen Stadtteilen sicherzustellen und dessen Nutzen umfassend zu entfalten.

Zusammenfassend ist „Sport vor Ort“ ein sehr wichtiger Baustein für soziale Integration, soziales Wohlbefinden und erhöhte Teilhabechancen sowie der Bildungs- und Gesundheitsförderung in Dortmund. Die Vernetzung lokaler Akteur*innen und die nachhaltige Einbindung der Themen Sport und Bewegung in die lokalen Strukturen sind entscheidend für den Erfolg des Programms. Zukünftig sollten digitale Informationskanäle ausgebaut und zusätzliche barrierefreie, niederschwellige Zugänge zu Bewegungsangeboten geschaffen werden. Hierfür sollen Sportkoordinator*innen bzw. Sportlots*innen als hauptamtliche Kräfte in allen Stadtteilen dauerhaft etabliert werden. Um die Weiterführung des Programms und damit die Förderung von Gesundheit, Bildung und gesellschaftlichem Miteinander aller Bürger*innen durch Bewegung nachhaltig zu gewährleisten, müssen die entstandenen Strukturen langfristig (finanziell) abgesichert werden.

7. Referenzen

- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 800. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
- Bonhauser, M., Fernandez, G., Püschel, K., Yañez, F., Montero, J., Thompson, B., & Coronado, G. (2005). Improving physical fitness and emotional well-being in adolescents of low socioeconomic status in Chile: results of a school-based controlled trial. *Health promotion international*, 20(2), 113–122. <https://doi.org/10.1093/heapro/dah603>
- Braun, S. & Finke, S. (2010). *Integrationsmotor Sportverein. Ergebnisse zum Modellprojekt „spin – sport interkulturell“*. Springer.
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2024). *Konsenspapier Runder Tisch Bewegung und Gesundheit. Ergebnisse des sektorübergreifenden Dialogs zur Stärkung der Bewegungsförderung in Deutschland*. Abruf unter https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Konsenspapier_Runder_Tisch.pdf
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Fernandes, H. M., Costa, H., Esteves, P., Machado-Rodrigues, A. M., & Fonseca, T. (2024). Direct and Indirect Effects of Youth Sports Participation on Emotional Intelligence, Self-Esteem, and Life Satisfaction. *Sports*, 12(6), 155. <https://doi.org/10.3390/sports12060155>
- Kuhlenkamp, S., (2025). "Sport vor Ort" - Bewegungsorientierte Beiträge zur kommunalen Gesundheitsförderung im Kontext sozialer Ungleichheit. *Motorik: Zeitschrift für Psychomotorik und Motologie in Entwicklung, Bildung und Gesundheit*, 48(2), 98–99.
- Li, H., & Hao, F. (2025). The influence of physical activity on the mental health of high school students: the chain mediating effects of social support and self-esteem. *Scientific reports*, 15(1), 27537. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11952-5>
- Martinez-Gomez, D., Luo, M., Huang, Y., Rodríguez-Artalejo, F., Ekelund, U., Sotos-Prieto, M., Ding, D., Lao, X. Q., & Cabanas-Sánchez, V. (2024). Physical Activity and All-Cause Mortality by Age in 4 Multinational Megacohorts. *JAMA network open*, 7(11), e2446802. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.46802>
- Miller, K. R., McClave, S. A., Jampolis, M. B., Hurt, R. T., Krueger, K., Landes, S., & Collier, B. (2016). The health benefits of exercise and physical activity. *Current Nutrition Reports*, 5(3), 204-212.
- Neuber, N., Kehne, M. (2024): Freude an Bewegung und Sport früh verankern – Perspektiven für die Entwicklung des Kinder- und Jugendsports. *Forum Kinder- und Jugendsport* (5), 156–164. <https://doi.org/10.1007/s43594-024-00138-y>

- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000677. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Pfeifer, K., Banzer, W., Ferrari, N., Füzeiki, E., Geidel, W., Graf, C., Hartung, V., Klamroth, S., Völker, K., & Vogt, L. (2017). Empfehlungen für Bewegung. in A. Rütten, & K. Pfeifer (Hrsg.), *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung* (S. 18-49). (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung; Nr. Sonderheft 03). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Stadt Dortmund, Dezernat für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Sport und Freizeit (Hrsg.) (2018). *Bericht zur sozialen Lage in Dortmund. Dortmunder Berichte*. Dortmund: Stadt Dortmund. Abruf unter [https://rathaus.dortmund.de/dosys/gremrech.nsf/0/C3CF4E79C53B77FFC12583DE003AA2B9/\\$FILE/Anlagen_13585-19.pdf](https://rathaus.dortmund.de/dosys/gremrech.nsf/0/C3CF4E79C53B77FFC12583DE003AA2B9/$FILE/Anlagen_13585-19.pdf)
- Stadt Dortmund (Hrsg.) (2018). *Zehn Jahre Aktionsplan Soziale Stadt Dortmund vor Ort*. Dortmund: Stadt Dortmund. Abruf unter https://www.dortmund.de/dortmund/projekte/rathaus/verwaltung/5-dez/aktionsplan-soziale-stadt/downloads/broschuere_aktionsplan_soziale_stadt.pdf
- Stadt Dortmund, Jugendamt, Netzwerk INFamilie (Hrsg.) (2019). *Netzwerk INFamilie. Frühe Förderung, Vernetzung, Prävention im Quartier*. Abruf unter https://www.dortmund.de/dortmund/projekte/rathaus/verwaltung/jugendamt/familienportal/downloads/neu_infoheft_infamilie_17x17_web.pdf
- Stadt Dortmund (28. August 2025). *Bevölkerung nach Altersgruppen und Geschlecht*. Abgerufen von www.statistikportal.dortmund.de/dortmundinzahlen/#Bevölkerung
- Stadt Dortmund (03. September 2025). *Kindergesundheitsziel*. Abgerufen von <https://www.dortmund.de/themen/gesundheit-und-pflege/kinder-und-jugendliche/kindergesundheitsziel/>
- Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Schober, D. J., Copeland, K., Dev, D. A., Murriel, A. L., Amso, D., & Ward, D. S. (2016). The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Preventive medicine reports*, 3, 379–390. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.04.003>
- Teferi, G. (2020). The Effect of Physical Activity on Academic Performance and Mental Health: Systematic Review. *American Journal of Science, Engineering and Technology*, 5, 131. doi: 10.11648/j.ajset.20200503.12
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44399>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *BioMed research international*, 2017, 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>
- Zimmer, R. (2010). *Handbuch Sprachförderung durch Bewegung*. Herder.