

## Presseinformation

### Gemeinsam fit mit den Nachbarn

#### AOK Rheinland/Hamburg fördert gesunde Nachbarschaftsprojekte

**In jeder dritten Familie in NRW kommt Bewegung zu kurz, zeigt eine AOK-Studie. Die Folgen für die Gesundheit sind gravierend: Jeder zweite Erwachsene ist zu dick, immer mehr Kinder wiegen zu viel. Was dagegen hilft: Mehr Sport, am besten in Gemeinschaft! Zahlreiche aktive Nachbarschaften organisieren wohnortnahe Fitness-Angebote, die bei Nachbarn jeden Alters gut ankommen.**

**Düsseldorf, 8.06.2022** – Spazieren gehen, Radfahren, Yoga oder Federball im Park – immer mehr NachbarInnen verabreden sich, um sich gemeinsam fit zu halten. Dabei bauen sie auf einen verstärkenden Effekt: Regelmäßige Bewegung und soziales Miteinander wirken doppelt positiv auf Herz und Psyche. Zudem fällt es in vertrauter Gemeinschaft leichter mitzumachen. „Mehr Bewegung im Alltag ist beste Gesundheitsfürsorge. Sport- und Bewegungsangebote im nahen Wohnumfeld motivieren und helfen, Hürden abzubauen“, sagt Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln und Jury-Mitglied beim AOK-Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften Aktive Nachbarn an Rhein und Ruhr sind bereits in vielfältiger Weise gemeinsam aktiv und nutzen die Vorteile der Gruppendynamik.“

#### Gemeinsam fit bleiben

So organisiert der nachbarschaftliche Generationentreff „Dorfwiese Schachenauel“ in Lohmar-Neuhonrath jetzt kostenlose Yoga-Stunden für Groß und Klein. Im Eifelort **Nettersheim** trifft sich die [Generations-Sportgruppe Pesch](#) zum Fitnesstraining auf dem Bolzplatz und zur geselligen Wassergymnastik. Zum Tai-Chi im Hof kommen NachbarInnen im [Gut!Branderhof](#) in **Aachen** zusammen. Außerdem veranstalten sie dort Workshops, um ihr Wissen um gesundes Leben zu erweitern.

#### „Willst du mit mir geh’n?“

Besonders im Alter spielt gesunde Bewegung eine wichtige Rolle. Barrierefreie Angebote sind oft entscheidend. In [Morsbach](#), **Oberbergischer Kreis**, erfreuen sich Dorfbewohnende an ihrem selbst gestalteten Generationen-Spielplatz und laden ein zur „Wallerhausener Dorfgymnastik für Jung und Alt“. Die Beispiele beweisen: Gemeinschaftliche Bewegung im Wohnumfeld schafft bei allen Beteiligten mehr Mobilität, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

### **Nachbarschaftspreis mit 10.000 Euro dotiert**

Wohnortnahe Nachbar-Initiativen zu stärken, ist das Ziel des Förderpreises „Gesunde Nachbarschaften“, ausgelobt von der AOK Rheinland/Hamburg und dem bundesweiten Aktionsbündnis Netzwerk Nachbarschaft. „Wir wollen neue Modelle und Projekte fördern, die zum Nachahmen animieren und die Lebensqualität im direkten Wohnumfeld für alle erhöhen“, sagt Günter Wältermann, Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg. Das Preisgeld geht zu gleichen Teilen an zehn Gesundheitsprojekte an Rhein und Ruhr sowie in Hamburg. Bewerbungen für den Förderpreis sind möglich unter: <https://aok-foerderpreis.netzwerk-nachbarschaft.net/rh/home>

*Hinweise an die Redaktion:*

### **Bildmaterial**

- 1.) Bildmotiv „[Dorfmasche Neukirchen-Vluyn](#)“, Wesel
- 2.) Bildmotiv „[Generations-Sportgruppe Pesch](#)“, Nettersheim
- 3.) Bildmotiv „[Gut!Branderhof](#)“, Aachen
- 4.) Bildmotiv „[Interkulturelles Netzwerk 55plus](#)“, Moers
- 5.) Bildmotiv „[Willst du mit mir geh`n](#)“, Essen
- 6.) Bildmotiv „[Dörfergemeinschaft Alter Schulbezirk Wallerhausen e.V.](#)“, Morsbach
- 7.) Bildmotiv „[Wir in der Hasseldelle](#)“, Solingen

### **Pressekontakte:**

Netzwerk Nachbarschaft/AMG Hamburg  
Karin Banduhn  
Eppendorfer Landstraße 102a  
20249 Hamburg  
Telefon: 040 / 480 650 18  
E-Mail: [karin.banduhn@netzwerk-nachbarschaft.net](mailto:karin.banduhn@netzwerk-nachbarschaft.net)

### **AOK Rheinland/Hamburg**

Kirsten Simon  
Kasernenstr. 61  
40213 Düsseldorf  
Telefon: 0211 8791-28219  
E-Mail: [presse@rh.aok.de](mailto:presse@rh.aok.de)