

# Praxisbeispiele der sozillagebezogenen Gesundheitsförderung und Prävention während der Covid-19-Pandemie

Stand: 13. Juli 2020

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen hat im Mai/Juni 2020 eine Kurzumfrage im Land Bremen sowie eine Recherche zu Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention, die während der Covid-19 Pandemie entstanden sind bzw. genutzt werden können, durchgeführt. Entstanden ist eine Sammlung mit Praxisbeispielen aus Bremen und auch darüber hinaus.

Das Dokument wird laufend aktualisiert. Daher können auch weiterhin Praxisbeispiele an [tatjana.paeck@gesundheit-nds.de](mailto:tatjana.paeck@gesundheit-nds.de) gesendet werden.

BEZEICHNUNG DER AKTIVITÄT	KURZE BESCHREIBUNG	KONTAKTDATEN DER ANSPRECHPERSON / DER INSTITUTION
<b>BEWEGUNGSANGEBOTE IM LAND BREMEN</b>		
<b>Bunte Schatzsuche und individuelle Bewegungsförderung</b>	Die Kinder können sich an einer Schatzsuche beteiligen, bei der sie einen Bewegungsparcours an mehreren Stationen absolvieren. Gelingt ihnen das erfolgreich, bekommen sie am Ende ein Lösungswort heraus und werden mit einer bunten Schatzkiste belohnt. Die Kiste enthält Obst oder gesunde Snacks und Spielzeug.	Gesundheitstreffpunkt West, Christina Kisner E-Mail: <a href="mailto:c.kisner@gtp-west.de">c.kisner@gtp-west.de</a> Tel.: (0421) 61 70 79
<b>Fit mit Werder</b>	Werder Bremen bietet vier verschiedene Sportprogramme für jede Altersgruppe an. Programme zur Ballschule, Fußballschule, Workout und Spezial. Die Übungen werden von Sportler*innen gezeigt und auf dem eigenen YouTube-Kanal veröffentlicht. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> und <a href="#">hier</a> .	SV Werder Bremen GmbH & Co KGaA E-Mail: <a href="mailto:info@werder.de">info@werder.de</a> Tel.: (0421) 43 45 90
<b>Live Sportprogramm über Zoom</b>	Es wird ein tägliches Live Workout auf der Plattform Zoom oder zum später anschauen auf YouTube mit verschiedenen Übungen unterschiedlicher Sportarten angeboten. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Bremen 1860 e. V. E-Mail: <a href="mailto:info@bremen1860.de">info@bremen1860.de</a> Tel.: (0421) 21 18 60
<b>Mitmachvideos und Inspirationen für die Bewegung zu Hause in Zeiten von Corona</b>	Damit die Bewegung nicht zu kurz kommt in Zeiten von Corona wurden Mitmachvideos von den Übungsleiter*innen erstellt und auf der Website veröffentlicht. Die Videos gehen von Bewegungsübungen bis hin zu Ballett für verschiedene Altersgruppen. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Impuls e. V. E-Mail: <a href="mailto:info@impuls-bremen.de">info@impuls-bremen.de</a> Tel.: (0421) 49 89 49 4
<b>Qigong in der Natur für Frauen</b>	Frauengesundheit in Tenever bietet in Kooperation mit der Volkshochschule Bremen „Qigong in der Natur für Frauen“ an. Der Kurs wird unter Einhaltung der Abstandsregeln durchgeführt. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Frauengesundheit in Tenever E-Mail: <a href="mailto:fgt@gmx.de">fgt@gmx.de</a> Tel.: (0421) 40 17 28
<b>Sportgarten</b>	Sportgarten e. V. erstellt zusammen mit Kindern und Jugendlichen Videotagebücher, macht mit ihnen Challenges oder veranstaltet ein Quiz. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Sportgarten e. V. E-Mail: <a href="mailto:kontakt@sportgarten.de">kontakt@sportgarten.de</a> Tel.: (0421) 75 80 8
<b>Workout „gemeinsam“ zuhause</b>	In dem Projekt erhalten Jugendliche aus der Neuen Vahr das Angebot, in geschlechtergetrennten Gruppen 2x wöchentlich an einem Workout per Zoom-Videokonferenz teilzunehmen. Das Angebot wird als Challenge gestartet: für die eifrigsten Teilnehmer winken Preise, z. B. ein Vertrag für ein Fitness-Studio. Die Teilnehmenden sollen hierüber motiviert werden, regelmäßig teilzunehmen und auch alleine zu trainieren. In einer Abschlussveranstaltung mit Bewegung und gesundem Essen werden die Sieger gekürt.	Bürgerzentrum Neue Vahr e. V., Saher Khanaqa-Kükelhahn E-Mail: <a href="mailto:saher@bzvahr.de">saher@bzvahr.de</a> Tel.: (0151) 11 51 63 76
<b>ONLINE ANGEBOTE IM LAND BREMEN</b>		
<b>#bremenist</b>	#bremenist ist eine Plattform, auf der verschiedene Aktivitäten aus unterschiedlichen Themenbereichen aufgelistet sind. Es besteht die Möglichkeit, dass eigene Veranstaltungen dort bekannt gemacht werden. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	#bremenist E-Mail: <a href="mailto:moin@bremen-ist.de">moin@bremen-ist.de</a> Tel.: (0151) 48 81 31 2
<b>#wirbleibenzuhause Challenge für Kinder und Jugendliche</b>	Über WhatsApp können Kinder und Jugendliche an der #wirbleibenzuhause Challenge teilnehmen. Dabei werden sie täglich mit neuen Aufgaben versorgt, die an die entsprechende Altersgruppe angepasst sind. Zudem werden auf der Homepage eine Reihe von weiteren Beschäftigungsmöglichkeiten vorgestellt. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Bürgerzentrum Neue Vahr e. V. E-Mail: <a href="mailto:info@bzvahr.de">info@bzvahr.de</a> Tel.: (0421) 43 67 33 3
<b>Bremer Klinikclowns</b>	Die Bremer Klinikclowns stellen wöchentlich neue Videos auf ihrem YouTube Kanal. Mit den Videos wollen sie sowohl Kinder als auch Erwachsene aufheitern und ein Lachen ins Gesicht zaubern. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> und <a href="#">hier</a> .	Bremer Klinikclowns e. V. E-Mail: <a href="mailto:info@bremerklinikclowns.de">info@bremerklinikclowns.de</a> Tel.: (0421) 39 79 84 8
<b>Huckelrieder-Online-Circus</b>	Anstelle des üblichen Vorort-Trainings stellt Jokes e. V. Anregungen und Zirkustricks online und zum Selber- bzw. Zuhause-Üben zur Verfügung. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	JOKES die Circusschule e. V. E-Mail: <a href="mailto:info@circusjokes.de">info@circusjokes.de</a> Tel.: (0421) 50 91 38 3
<b>Musikwerkstatt online</b>	Um Musik für Kinder erlebbarer zu machen, finden verschiedene Formate der Bremer Philharmoniker online statt. So können die Kinder zum Beispiel gemeinsam mit einer Gesangslehrerin singen und tanzen oder ein Instrument bauen. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Bremer Philharmoniker GmbH E-Mail: <a href="mailto:info@bremerphilharmoniker.de">info@bremerphilharmoniker.de</a> Tel.: (0421) 62 67 30
<b>News für Familien rund um die Corona-Krise</b>	Das „familiennetz bremen“ listet auf seiner Webseite unterstützende Alltagshilfen, Krisenhilfen & Online-Beratung, Beschäftigungsmöglichkeiten und digitale Angebote für Familien rund um die Corona-Krise auf. Die Seite wird fortlaufend ergänzt. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	familiennetz bremen E-Mail: <a href="mailto:info@familiennetz-bremen.de">info@familiennetz-bremen.de</a> Tel.: (0421) 79 08 91 8
<b>Wir bleiben zuhause! Tipps für Eltern</b>	Die Kita Bremen hat eine Vielzahl von Beschäftigungsmöglichkeiten zu den Bereichen Spielen & Basteln, Lesen & Rätseln, Bewegen und Kochen zusammengestellt. Die Angebote richten sich an Eltern und Kinder in verschiedenen Altersgruppen. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	KiTA Bremen E-Mail: <a href="mailto:office@kita.bremen.de">office@kita.bremen.de</a> Tel.: (0421) 36 15 70 0
<b>Weitere Angebote im Land Bremen</b>		
<b>Cook &amp; Help</b>	Obdachlose Menschen stehen vielen Einschränkungen durch die Corona-Krise hilflos gegenüber. Darum geben Ehrenamtliche auf der Bürgerweide in Bremen an verschiedenen Tagen (in Abstimmung mit den anderen Organisationen) Mahlzeiten und Getränke an ca. 250 Obdachlose und weitere Bedürftige aus. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Kochen für Bedürftige Torsten Meineke E-Mail: <a href="mailto:info@cookandhelp.de">info@cookandhelp.de</a> Tel.: (0163) 420 92 99
<b>Gastmahl goes Maskenball</b>	Frauengesundheit in Tenever bietet den Frauen die zuvor regelmäßig an den Treffen „Gastmahl bei Freundinnen – internationale Suppen“ auf Einladung von Prof. Dr. Annelie Keil teilgenommen haben, die Möglichkeit, an zwei Gesprächsrunden teilzunehmen. Die Teilnahme erfolgt mit Anmeldung und eine vorherige Einladung per Brief oder Telefon ist notwendig. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Frauengesundheit in Tenever E-Mail: <a href="mailto:fgt@gmx.de">fgt@gmx.de</a> Tel.: (0421) 40 17 28
<b>Lebensmittelausgabe</b>	Die AG Frauen in Tenever bietet bereits zum dritten Mal Ausgabe von Lebensmitteln an bedürftige Familien im OTe-Saal an. Dabei erhalten die Familien eine Stoffbeutel, den sie mit Lebensmitteln, die u. a. über Spenden finanziert werden, füllen können. Die Aktion wird über Infozettel und Aushänge im Quartier beworben.	Frauengesundheit in Tenever E-Mail: <a href="mailto:fgt@gmx.de">fgt@gmx.de</a> Tel.: (0421) 40 17 28
<b>VahrRadieschen</b>	Statt gemeinsam zu pflanzen, dürfen die Kinder frisch ausgesäte Pflanztopfe mit nach Hause nehmen, großziehen und beobachten, z. B. VahrRadieschen, VahrErbsen, VahrKresse, VahrRucola, Vahr-Bohnen, VahrSchnittlauch, VahrMinze und VahrRingelblumen.	Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e. V. E-Mail: <a href="mailto:gesundheit@mhg-fqz.de">gesundheit@mhg-fqz.de</a> Tel.: (0421) 67 32 8431
<b>Verschenke-Regal</b>	Das Quartierszentrum Huckelriede bietet wieder die Möglichkeit, dienstags und donnerstags in der Zeit von 10-11 Uhr und 15-16 Uhr vorbeizuschauen und wenn nötig, Teile der zu verschenkenden Sachen mitzunehmen. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Quartierszentrum Huckelriede, Madlien Janko E-Mail: <a href="mailto:m.janko@martinsclub.de">m.janko@martinsclub.de</a> Tel.: (0421) 87 86 65 80
<b>Deutschlandweite Angebote</b>		
<b>Gegen die Einsamkeit – Überraschungspost für Senior*innen</b>	Das Quartiersmanagement Wetzlar verschenkt jede Woche Briefe an ältere Menschen im Stadtteil. Neben einem Grußwort gibt es Ideen gegen die Einsamkeit: Rezepte, Gedichte, Turnübungen, Liedtexte, Rätsel und vieles mehr. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Caritas Wetzlar E-Mail: <a href="mailto:soziale-stadt@caritas-wetzlar-ide.de">soziale-stadt@caritas-wetzlar-ide.de</a> Tel.: (06441) 56 74 35 5
<b>Gemeinsam um die ganze Welt</b>	Verschiedene Sportvereine aus Greven haben sich zum Ziel gesetzt, innerhalb von sieben Tagen gemeinsam die Welt zu umrunden. Alle Bürger*innen sind dazu aufgerufen spazieren zu gehen, zu joggen oder sich anderweitig draußen zu bewegen. Ihre Route stellen sie dann auf der dafür eingerichteten Website online. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	DJK Blau Weiß Greven 1962 e. V. E-Mail: <a href="mailto:info@djk-greven.de">info@djk-greven.de</a> Tel.: (02571) 54 72 0
<b>Kibaz im Kinderzimmer</b>	Mit der landesweiten Initiative „Kibaz im Kinderzimmer“ hat die Sportjugend Nordrhein-Westfalen zusammen mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK Nordwest ein Internet-Angebot mit sportlich-fröhlichen Bewegungsideen für die eigenen vier Wänden konzipiert, welches sich an Familien mit ihren Kindern (vor allem an 3- bis 6-Jährige) wie richtet. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Sportjugend Landessportbund Nordrhein-Westfalen, Ulrich Beckmann E-Mail: <a href="mailto:ulrich.beckmann@lsb.nrw">ulrich.beckmann@lsb.nrw</a> Tel.: (0203) 73 81 87 6
<b>Rathausmäuse</b>	Die Rathausmäuse aus Barsinghausen sind entwischt. Die Kinder sind dazu aufgerufen, rund um den Forellenteich nach Mäuse-Bildern zu suchen und ihr Ergebnis dann bei der Stadtverwaltung abzugeben, die diese dann an den/die Erzieher*in weiterleitet. Die Kinder haben dabei auch die Möglichkeit, eine Stoffmaus zu gewinnen. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Stadt Barsinghausen, Benjamin Schrader E-Mail: <a href="mailto:benjamin.schrader@stadt-barsinghausen.de">benjamin.schrader@stadt-barsinghausen.de</a> Tel.: (05105) 77 42 22 9
<b>Sofa-Sportstunden für Senior*innen</b>	Der Fachbereich Sport und Bäder Hannover hat ein Forum für Senior*innen entwickelt, bei dem sie im Wohnzimmer ihre Sportübungen machen können. In Zusammenarbeit mit dem Fernsehsender h1 und lokalen Sportvereinen werden Videos gedreht, die dann im Fernsehen ausgestrahlt werden und die Senior*innen zum Mitmachen auffordern. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> und <a href="#">hier</a> .	Fachbereich Sport und Bäder, Hannover E-Mail: <a href="mailto:52@hannovrt-stadt.de">52@hannovrt-stadt.de</a> Tel.: (0511) 16 83 59 34
<b>Zu Hause gesund – Digitale Gesundheitsangebote</b>	Im Rahmen des Projekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ sind digitale Gesundheitsangebote entwickelt worden. Das Angebot ist für Menschen, die derzeit keine Arbeit haben. Alle Kurse sind kostenlos und freiwillig. Weitere Informationen <a href="#">hier</a> .	Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V. E-Mail: <a href="mailto:verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de">verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de</a> Tel.: (0511) 38 81 18 93 07