



# Gemeinsam aktiv mit beneFit

Laufzeit:	01.01.2024-31.12.2025
Finanzierung:	Deutsche Fernsehlotterie, AOK Baden-Württemberg, Erzbischöflicher Stuhl Freiburg, Heidehof Stiftung
Handlungsfeld:	Sport und Bewegung
Zielgruppe:	Menschen in prekären Lebenslagen
Setting:	Kommune (Sporthallen, öffentliche Räume wie Parks und Plätze sowie kooperierende Einrichtungen der Wohlfahrt, in denen die Zielgruppe direkt erreicht wird)

## Ziele des Vorhabens

- Barrierearmer Zugang zum Sport
- Förderung der sozialen Teilhabe und Inklusion
- Gesundheitsförderung und Förderung der Lebensqualität
- Gemeinschaftsförderung
- Armutsbewältigung

## Kurzbeschreibung

Das Projekt „Gemeinsam aktiv mit beneFit“ ermöglicht Menschen in prekären Lebenslagen den Zugang zu barrierefreien Sport- und Bewegungsangeboten. Ziel ist es, physische, psychische und soziale Ressourcen der Teilnehmenden zu stärken und soziale Teilhabe zu fördern. Ergänzend werden Gemeinschaftsaktivitäten und eine integrierte Sozialberatung angeboten, um die Lebenslagen nachhaltig zu verbessern.

Menschen in prekären Lebenslagen – darunter Personen in Einkommensarmut, mit Fluchterfahrung, Wohnungslosigkeit oder Suchtproblemen – sind häufig von sozialer Isolation und gesundheitlichen Belastungen betroffen. Diese Gruppen sind im organisierten Sport stark unterrepräsentiert, da Barrieren wie Kosten, fehlendes Equipment und Stigmatisierung den Zugang erschweren. Das Projekt setzt hier an, um Teilhabe und Empowerment durch Sport zu ermöglichen.

Das Projekt ist modular aufgebaut und verfolgt einen strukturierten Ablauf, um die Zielgruppe bestmöglich zu unterstützen. Sport- und Bewegungskurse wie Ganzkörpertraining, Tanz, Schwimmen oder Nordic Walking bilden das Kernangebot und werden ganzjährig durchgeführt. Ergänzend finden Gemeinschaftsaktivitäten wie Wanderungen, gemeinsame Backnachmittage oder Bastelworkshops statt, die das soziale Miteinander fördern und den Gruppenzusammenhalt stärken.

Das Projekt bietet zudem verschiedene Einzelangebote, die individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen. Dazu gehören Einzeltrainings, um persönliche Bewegungsziele zu erreichen, Sozialberatung, die Unterstützung bei alltäglichen Herausforderungen bietet sowie Gespräche zu Gesundheit, Bewegung und Ernährung, die helfen individuelle Herausforderungen in diesen

Bereichen anzugehen. Die Maßnahmen des Projekts umfassen zudem die Bereitstellung von kostenfreier Sportbekleidung und -schuhen sowie eine aufsuchende Bewerbung des Programms an Orten, die von Menschen in prekären Lebenslagen frequentiert werden. Regelmäßige Feedbackgespräche und eine wissenschaftliche Begleitung sorgen für eine kontinuierliche Optimierung und Weiterentwicklung des Projekts.

Das Projekt arbeitet eng mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg sowie verschiedenen Wohlfahrtsorganisationen in Freiburg zusammen. Dazu zählen insbesondere Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe, Organisationen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und weitere Akteure des Wohlfahrtsnetzwerks. Diese Zusammenarbeit ermöglicht eine zielgerichtete Ansprache der Zielgruppe und eine effektive Umsetzung der Projektmaßnahmen.

## **Fördernde Faktoren**

- Partizipative Ansätze: Die Zielgruppe wird aktiv in die Planung und Gestaltung der Kurse einbezogen, beispielsweise durch Feedbackgespräche und die Möglichkeit, Wünsche für neue Angebote einzubringen
- Hohe Nachfrage und Teilnahmebereitschaft: Die steigenden Teilnehmezahlen in fast allen Kursen, insbesondere im Frühling und Sommer, zeigen das Interesse und die Relevanz des Angebots für die Zielgruppe

## **Hemmende Faktoren**

- Zeitintensive Betreuung: Besonders zu Beginn und am Ende der Kurse ist der persönliche Kontakt zu den Teilnehmenden zeitaufwändig, was die Kapazitäten des Teams stark beansprucht
- Schwierigkeiten bei der Infrastruktur: Der wachsende Bedarf an Räumlichkeiten und Materialien stellt eine Herausforderung dar, insbesondere durch die steigende Anzahl der Teilnehmenden

## **Wie geht es weiter?**

- Verstetigung im Stadtgeschehen und Skalierung des Projekts auf weitere Städte
- Regelmäßige Evaluation und Entwicklung nachhaltiger Finanzierungsmöglichkeiten
- Digitalisierung von Arbeitsprozessen sowie Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit und Netzwerkarbeit

## **Weiterführende Informationen**

<https://benefit-bewegung.de/>  
[Instagram](#) | [LinkedIn](#)

### **Kontakt:**

benefit e.V.  
Lukas Oettle und Theresa Wießmann  
[info@benefit-bewegung.de](mailto:info@benefit-bewegung.de)