



Mit »Pankow
in Bewegung«
durch das
Jahr 2021
- was war, ist und wird -

Durch das Jahr

Bewegung draußen, ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß, allein oder zusammen mit anderen, erhält die Gesundheit und das Stadtklima, vernetzt und belebt die Quartiere und verbessert das eigene Wohlbefinden. Diese besonders umweltschonenden Fortbewegungen sind zugleich sinnvoll raumsparend und weiten den eigenen Blick für die Stadt und den Kiez.

Zusammen mit vielen anderen deutschen und europäischen Kommunen beteiligt sich der Bezirk Pankow seit 2019 an der Europäischen Mobilitätswoche, jährlich vom 16.–22. September, organisiert von der kommunalen Gesundheitsförderung im Bezirk.

Unter dem Dach des Netzwerks »Pankow in Bewegung« kommen Menschen zusammen und werden in den Stadtteilen aktiv – 2020 auch unter erschwerten Coronabedingungen. Dies geschieht mit vielen bewegten Angeboten und lokalen Festen in den Stadtteilen, in Kooperation mit Initiativen, Stadtteilzentren, Vereinen und Einrichtungen.

Im Sinne der gesundheitsförderlichen Stadt bauen wir im Bezirk mit der Mitgliedschaft im Gesunde Städte-Netzwerk auf mehr Bewegungsfreundlichkeit und Inklusion in Pankows Kiezen. Fuß- und fahrradfreundliche Stadtteile erhöhen die gesellschaftliche Teilhabe aller Altersgruppen und verbessern unsere gemeinsame Lebensqualität.

Vielen Dank an alle, die sich mit ressourcenschonender Mobilität aktiv für eine nachhaltige Stadt einsetzen. Und besonderen Dank an diejenigen, die mit ihren Ideen und ihrer Begeisterung zum Gelingen der Aktionen beitragen.

Mit diesem Kalender möchten wir Impressionen der bewegten Mobilitätswoche 2020 zeigen und alle gerne dazu einladen, vom 16.–22. September (wieder) mitzumachen.

Ein erbauliches und gesundes Jahr 2021 und hoffentlich sehen wir uns bei den Aktivitäten der Mobilitätswoche »Pankow in Bewegung« 2021.

Anja Bederke

Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Prävention im Bezirk Pankow

Konzept und Texte: Anja Bederke, BA Pankow – in Kooperation mit Michaela Birk

Bildnachweise: Fotos: Joachim Loch – Grafik S. 27: Bundesregierung

Gestaltung: Stephanie Piehl, pleaseteenage.org

Projekträger »Pankow in Bewegung«: Michaela Birk, transform e.V.

Gefördert durch:



Projekträger:

Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Prävention im Bezirk Pankow

Gemeinsam für lebenswerte Stadtteile

MEINE IDEEN SIND...

WAS MUSS PASSIEREN, DAMIT DU IM ALLTAG MEHR WEGE ZU FUß UND MIT DEM FAHRRAD ZURÜCKLEGST?

Da lässt sich etwas mit »Pankow in Bewegung« 2021 realisieren!



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | |

Mitmachaufruf und erste Ideen für die Aktionswoche 2021

- » Visionen entwerfen von einer autofreien Stadt, autofreien Straßen und dem Ausbau von Fahrradwegen (Spielwagen e.V.)
- » ...wieder einen Familienlauf organisieren (Frei-Zeit-Haus-Weißensee)
- » Gemeinsames Pflanzen von Bäumen und Zubereiten von Lebensmitteln (Spielwagen e.V.)
- » Infos zum Klimaschutz: Eindämmung von Lebensmittelverschwendung, nachhaltige Verpackungen, Lebensmittelverteilstation Pankow (Verbraucherzentrale Berlin e.V. – Klimaschutz schmeckt)
- » Gemeinsames Gießen von Straßenbäumen als Aktion (Thea Erwied)
- » Neugestaltungsidee des Parks am Kappgraben in Karow zur Bewegungsfläche mit Parcours (Stadtteilzentrum Karow mit der Stadtteilbibliothek, dem Sportverein Karower Dachse, Kita Busonistraße, MaMis en Movimiento e.V.)
- » Mehr temporäre Spiel- und Nachbarschaftsstraßen! (Berliner Bündnis temporäre Spielstraßen, Ja! Spielplatz)
- » Green Gardening, gemeinsames Gärtnern, selbstorganisierte Kräuterführungen (Steine ohne Grenzen e.V.)
- » Angebote zu Achtsamkeit und Balance, Infoveranstaltungen zu Ernährung, Stress und Gesundheit (Stadtteilzentrum & Willkommenskultur Buch)

- » Offene Ateliers für Künstler*innen zum Thema »Bewegende Kunst« / Atelier-spaziergänge (Steine ohne Grenzen e.V.)
- » Waldbaden im Bucher Wald (Steine ohne Grenzen e.V.)
- » Interdisziplinäre Workshops und Gesprächsrunden zur Thematik »Gesundes Leben für Mensch und Umwelt« (JFE TwentyTwo)
- » Klimaschutz braucht Wissen! Bildungsangebote im Grünen stärken (Geowissenschaftler*innen in Berlin und Brandenburg e.V.)
- » Baumpflanzungen mit Kitas, Schulen und Vereine organisieren (Steine ohne Grenzen e.V.)
- » Zusammenarbeit mit Organisationen, die sich für den Klimaschutz einsetzen (Nachbarschaftszentrum Amtshaus Buchholz)
- » Mehr Achtsamkeitsspaziergänge und geführte Radtouren (Kontaktstelle Selbsthilfe)
- » Podiumsdiskussion zur Nachhaltigkeit im Alltag (Steine ohne Grenzen e.V.)
- » Begegnungen ermöglichen, Gesundheitsförderung, neue Bewegungsangebote aufzeigen und niedrigschwelligen Zugang schaffen, Kooperationen vertiefen, neue Besucher*innen gewinnen, ... (Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Buch)
- » ... wieder eine Art »Interkulturelles Sport-Event« durchführen, bei dem insbesondere aktuelle und niedrigschwellige Sport- und Gesundheitsangebote bekannt gemacht werden.« (Bildungsverbund Buch)

Liebe Initiativen, Vereine, Einrichtungen und Nachbarschaften, wirken Sie gerne mit! Alle Ideen zu bewegten Aktionen und nachhaltiger Mobilität in Pankow sind herzlich willkommen!

Kontakt zum Netzwerken und Projekte entwickeln:

Gesundheitsförderung Pankow - Anja.Bederke@ba-pankow.berlin.de

16. - 22. September 2021

Pankow in Bewegung

| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

Bewegung zum Glück - Stadt entdecken



Gesundheit ist ein positiver Glücklichzustand. Zu einer gesundheitsfördernden Lebensweise gehört die Alltagsbewegung, wie zu Fuß oder mit dem Fahrrad tägliche Wege zurückzulegen.

Regelmäßige Bewegung ist das beste Medikament für Wohlbefinden. Durch körperliche Aktivitäten werden Glückshormone – Dopamin, Serotonin und Endorphin ausgeschüttet, verbleiben eine Weile im Körper und bewirken das gute Gefühl.

Sich zu Fuß oder auf dem Fahrrad durch die Stadt zu bewegen ist eine wunderbare Art, die Atmosphäre, die Energie und die Dynamik von Orten kennenzulernen. Der unmittelbare soziale Kontakt mit dem Stadtleben und anderen Menschen ist besonders angenehm, wenn die Stadtteile fußgänger*innen- und fahrradfreundlich gestaltet sind, mit hoher Aufenthaltsqualität durch Stadtgrün, Sitzmöglichkeiten und Wegenetzen, die sicher, bequem und interessant sind. Dann macht diese Alltagsbewegung Spaß, regt die Kreativität an und steigert das Wohlbefinden.

Die Stadt lädt uns dazu ein, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu flanieren und zu verweilen, uns inspirieren zu lassen, den öffentlichen Lebensraum gemeinsam draußen zu genießen – wenn wir sie im Sinne einer tragfähigen Verkehrswende, die Platz für Fußgänger*innen und Fahrradfahrer*innen schafft, umgestalten.

*»Wir wünschen uns, dass der nun eingeschlagene Weg der Verkehrswende kontinuierlich weitergegangen werden kann. Vielleicht erleben wir ja in fünf bis zehn Jahren ein ruhigeres und grüneres Berlin mit weniger Aggressivität im Verkehr, saubererer Luft, mehr Platz für Aufenthalt und zum Spielen und mehr Straßen für Menschen.«
(Lars Isensee und Matthias Roghan, Straßen- und Grünflächenamt Pankow, im Interview für »Pankow in Bewegung 2020«)*



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | |

Spielstraßen - spielen, toben treffen



Spielstraßen sind das thematische und praktische Zusammentreffen von Bewegung, gesunden Städten und Klimaschutz.

Kinder lieben es, auf der Straße zu toben, dort gibt es genügend Platz zum Radfahren oder Inline skaten, für Ballspiele oder zum Kreidemalen. Auch für Erwachsene bietet die Straße einen Treffpunkt in der Nachbarschaft und bildet ein soziales Zentrum. Nicht umsonst erfreuen sich Nachbarschafts- und Straßenfeste großer Beliebtheit.

Reine Spielstraßen sind jedoch kaum zu finden. Da diese für Fahrzeuge aller Art und somit auch für Anlieger*innen gesperrt sind, gibt es üblicherweise nur sogenannte verkehrsberuhigte Zonen.



Diesem Defizit begegnet das Konzept der temporären Spielstraßen mit einem hohen ehrenamtlichen Einsatz: Die Straße wird zeitlich begrenzt als Spielstraße genutzt, z.B. wird einmal pro Woche oder pro Monat nachmittags ein Straßenabschnitt zum autofreien Spielplatz und Begegnungsort.

Das Berliner Bündnis temporäre Spielstraßen ist in Pankow aktiv, mit an Bord die Elterninitiative Ja! Spielplatz in Weißensee. Am letzten Tag der Aktionswoche »Pankow in Bewegung«, der zugleich der internationale autofreie Tag war, gab es berlinweit 24 temporäre Spiel- und Nachbarschaftsstraßen. Im Bezirk Pankow wurden sechs temporäre Spielstraßen von begeisterten Menschen genutzt.

*»Corona hat zu einer Spielstraßenrevolution geführt. In Friedrichshain-Kreuzberg, Neukölln und Pankow werden bereits – meist sonntags – Straßenabschnitte für Kinder gesperrt«
(Cornelia Dittrich, Bündnis temporäre Spielstraßen)*



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | | | |

Zu Fuß gehen und spazieren

Zu Fuß gehen ist die älteste und natürlichste Form der Fortbewegung – und sie ist gesund und kostenfrei. Zu Fuß gehen trägt nachhaltig zum Klimaschutz und zu mehr Lebensqualität in der Stadt bei.

Spaziergänge steigern die Kreativität und die Konzentration: Ein Spaziergang ist der beste Lösungsfinder. Ein Spaziergang bedeutet »Zeit für mich«, heutzutage ein kostbares Gut, – egal ob wir über die Sonneneinstrahlung Vitamin-D tanken, uns der Wind um die Ohren saust oder wir die Stadt oder die Natur in Ruhe beobachten können.

Die Corona-Pandemie hat das Spazieren gehen noch attraktiver gemacht: die Bewegung kann draußen und mit genügend Abstand eingehalten werden. Spazieren ist allein, zu zweit oder in Gruppen und fast überall möglich. Es stärkt das Immunsystem, fördert die Atmung und Lungenfunktion.

Eine Vielzahl von interessanten und spannenden Spaziergängen fanden in der Aktionswoche 2020 statt: ein Walk & Talk, ein Clean-Up-Walk, ein geführter Spaziergang über die Skulpturenlinie »Steine ohne Grenzen«, Wahrnehmungswege in Weißensee wurden erkundet, ebenso wie eine Vogelbeobachtung, es gab eine Erlebniswanderung »Die geologische Wand« und Achtsamkeitsspaziergänge im Bürgerpark.

»Den eigenen Stadt- und Lebensraum zu Fuß, sinnlich und poetisch zu erkunden, die eigene Wahrnehmung zu schulen, zu verfeinern, ist mir ein wichtiges Anliegen der Bildungsarbeit und der Lebenskunst.«
(Rainer Stolz, Wahrnehmungswege in Weißensee)

»Die Teilnehmer*innen blieben lange vor Ort, die Führung führte über eine lange Strecke, ... sie waren sehr interessiert und motiviert.«
(Steine ohne Grenzen e.V.)

»Wir haben unseren Walk & Talk im Botanischen Volkspark Blankenfelde-Pankow für Bewegung an der frischen Luft, Hilfe zur Selbsthilfe zur Stärkung des Immunsystems und zum Zusammensein trotz Corona organisiert.«
(Nachbarschaftszentrum Amtshaus Buchholz)

»Wir waren dabei, weil wir die Möglichkeit von aktiver Erholung im Park mit einem Bildungsangebot verknüpfen wollten. Die Resonanz der Teilnehmer*innen war interessiert bis überrascht.«
(Geowissenschaftler*innen in Berlin und Brandenburg e.V.)

»Zwei Achtsamkeitsspaziergänge im Bürgerpark wurden sehr gut besucht.«
(Kontaktstelle Selbsthilfe Pankow)



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | |

Tanzen - Highlight für die Gesundheit



Tanzen hält Körper und Geist jung, fördert den Muskelaufbau, macht glücklich und verbessert die kognitiven Fähigkeiten. Bei kaum einer anderen Bewegungsart sind Konzentration, Koordination, Bewegung und Spaß so eng miteinander verbunden.

Tanzen ist eine Möglichkeit für alle Menschen, Stress effektiv abzubauen und das eigene Selbstwertgefühl zu steigern. Zudem bietet Tanzen weitere Vorteile: es geht immer und fast überall, allein oder mit Tanzpartner*in, schnell oder langsam. Außerdem: Tanzen ist universell, es überwindet sprachliche und kulturelle Barrieren und beschwingt zudem durch die Wirkung der Musik.

Entsprechend wurde auch bei der Aktionswoche »Pankow in Bewegung« 2020 eifrig getanzt. Das Frei-Zeit-Haus Weißensee bot ein Tanzangebot »Miteinander tanzen« an, die Rakatak-Trommelgruppe, die am Teutoburger Platz auftrat, lud zum Tanzen und Mitschwingen ein und der MaMis en Movimiento e.V. ließ zunächst seine Mädchentanzgruppe »Powergirls« antreten, um anschließend mit dem »Tanz aller Generationen« ein Mittanzangebot zu kreieren, welches von Jung bis Alt mit Begeisterung angenommen wurde.

*»Die älteren Teilnehmer*innen hatten Spaß an der Bewegung nach Musik im Freien, es wurde viel gelacht, es gab »Muskelkater« hinterher, das Treffen der Generationen wurde positiv aufgenommen.«
(Stadtteilzentrum Buch)*

*»Es war ein fröhliches, partizipatives und dynamisches Treffen mit aktiver Beteiligung von Mädchen mit Migrationshintergrund, Seniorinnen und anderen Frauen.«
(MaMis en Movimiento e.V.)*



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | |

Lokale Bewegungsfeste



Während der Aktionswoche fanden vier Bewegungsfeste unter dem Motto »Pankow in Bewegung« an vier verschiedenen Orten statt: In Weißensee, im Prenzlauer Berg und zwei in Buch. In Weißensee und Buch waren die dortigen Stadtteilzentren als Kooperationspartner involviert. Der Bildungsverbund Buch initiierte einen interkulturellen sportlichen Aktionstag. Die Aktionstage boten die Möglichkeit, lokale Akteure in den Stadtteilen zu vernetzen und gemeinsam aktiv zu werden.

Eine Vielzahl von Initiativen fanden sich im Frei-Zeit-Haus Weißensee zusammen. Dort sorgten verschiedene Bewegungsangebote wie Tanzen, Outdoor-Spiele, Geschicklichkeitsspiele sowie Informationsstände mit Experimenten, einem Sinnesparcours, zum Mobilitätshilfedienst, Fahrrad-Codieren und zu klimafreundlichem Essen für ein lebendiges Miteinander.

Auf dem Teutoburger Platz gab es mit der VerBrennBAR, mit einem großen Memoryspiel und Straßenkreide viel Spaß für die Kleinen. Die Erwachsenen erfreuten sich später an den Rhythmen der Trommelgruppe Rakatak. Informationen gab es zum Radnetz der Zukunft und zum Gesunde-Städte-Netzwerk.

Das Stadtteilzentrum Buch lud ein zu einem »Aktionsnachmittag für alle Generationen«: Angeboten wurde ein Tischtennis-Turnier, Slackline, Balanceübungen, eine Fahrradtour, ein Workshop zur Achtsamkeit und generationsübergreifendes Tanzen.

Außerdem fand am Bucher Panke-Platz mit dem interkulturellen Sportevent ein Aktionstag für Kinder und Jugendliche statt, organisiert vom Bildungsverbund Buch in Kooperation mit dem Landessportbund Berlin e.V., dem Projekt SPORTBUND, SV Berlin-Buch e.V. und ALBA Berlin. Diverse Sportarten wurden angeboten: Fußball, Shaolin, Badminton, Volleyball, Rollstuhlbasketball, Boule und vieles mehr.

*»Der Stand war sehr gut besucht. Alle hatten sehr viel Spaß, die Teilnehmenden haben sich herzlichst bei uns bedankt.«
(SportJuZe Lychi)*

*»Wir sind gerne im nächsten Jahr wieder dabei. Der Termin ist schon notiert.«
(Frei-Zeit-Haus Weißensee)*

*»Das Thema Gesundheitsprävention ist ein fest verankerter Schwerpunkt im Stadtteilzentrum Buch.«
(Willkommenskultur im Stadtteilzentrum Buch)*

*»Die Kinder und Jugendlichen hatten große Freude am Ausprobieren der verschiedenen Sportarten und Spiele. Es kamen insgesamt über 100 Besucher*innen zum Event. An allen Stationen war die ganze Zeit über etwas los. Es gab keine Schlangen an den Stationen, weshalb die Kinder/Jugendlichen die einzelnen Sportarten/Spiele in Ruhe ausprobieren konnten und tatsächlich Ausdauer dabei zeigten.«
(Bildungsverbund Buch)*



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | |

Der Park(ing) Day ist eine jährliche weltweite Aktion zur Re-Urbanisierung von Innenstädten, bei der Künstler*innen, aktive Gruppen oder Nachbarn Parkplätze im öffentlichen Straßenraum kurzfristig modellhaft umwidmen, z.B. als Pflanzinsel, als Spiel- oder Sitzfläche.

Park(ing) Day

Gleichzeitig mit dem Aktionstag am Teutoburger Platz fanden in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg Aktionen zum Park(ing) Day statt.

Das Netzwerk Fahrradfreundliches Pankow informierte auf einem Parkplatz über das Radnetz der Zukunft und Kiezblocks zum Selbermachen. Gleichzeitig konnten Kinder (und Erwachsene) das Parkplatz-Memory spielen. Die Kontaktstelle Selbsthilfe Pankow bot einen Bewegungsparcours an.

»Es liegen bereits seit Februar 2020 Entwürfe von Nachbarschaftsgruppen für ein zusammenhängendes Stadtgebiet in Pankow mit 18 Kiezblöcken vor. Dadurch könnte im Bezirk erreicht werden, was eine Studie für Barcelona prognostiziert: 24% weniger Stickoxide, 200 Tage längere Lebenserwartung, 19% weniger private Kfz-Fahrten. Vorteile, die auch an den Hauptverkehrsstraßen ankommen. Kiezblocks mit ihren Diagonalsperren könnten sich so als Wunderwaffe im Berliner Verkehrschaos erweisen. Ohne Kfz-Durchfahrtsverkehr entstehen sichere Routen für entspanntes Radfahren und Zufußgehen, Menschen aus überfüllten U-Bahnen und Hauptstraßen können nun auf's Rad umsteigen. Planung und Umsetzung sind schnell und flexibel möglich, und alles ist super preiswert!«
(Netzwerk Fahrradfreundliches Pankow)



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | | | | | | | | |

Kinder und Jugendliche in Bewegung

Herumtoben, Laufen, Radfahren, Bewegungsspiele oder das Ausüben einer Sportart: Sport und Bewegung sind für Kinder und Jugendliche besonders wichtig – fördern sie nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische und soziale Entwicklung. Mindestens 45 Minuten körperliche Aktivität pro Tag empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation für Kinder und Jugendliche. Fehlt die benötigte Bewegung und das Hin- und Wieder-Auspowern, kann es bei Kindern und Jugendlichen zu erheblicher Unzufriedenheit kommen, die entladen werden will. Bewegung ist eine wichtige Säule für Wohlbefinden und Lebensqualität.

Gerade mit den Beschränkungen während der Corona-Pandemie leiden Kinder und Jugendliche unter zu wenig Bewegung, da in den Lockdown-Phasen die Sportvereine schließen müssen, der Zugang zu z.B. Schwimmbädern begrenzt ist. Tobemöglichkeiten in den eigenen vier Wänden sind machbar, aber nicht immer zur Freude der Nachbarn.

Eine Reihe von Jugend- und Kinderfreizeiteinrichtungen waren aktiv an »Pankow in Bewegung« beteiligt und boten diverse Bewegungsangebote an: Yoga, American Football, Tischtennis, Basketball, Slackline,

Klimmzugstange, Wikingerschach, Kettcarfahren, Yoga für Mädchen und junge Frauen, Skaten, Wendo, Badminton, Boule, Minischnitzeljagd, Volleyball und Beachvolleyball, Abenteuerparcours, Fußball für Mädchen.

»Traditionell und aus gegebenem Anlass ist Bewegung für die Freizeitaktivität mit Kindern und Jugendlichen unabdingbar.«
(Maxim – Kinder- und Jugendkulturzentrum)

»Bewegung ist sowohl für Kinder als auch Erwachsene eine wichtige Grundlage für eine gesunde Entwicklung und Lebensgestaltung. Da Bewegung große Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit hat war es uns wichtig, ein Teil von der Aktionswoche »Pankow in Bewegung« zu sein. Auch im Rahmen der Pandemie fanden wir es wichtig, Familien die Möglichkeit zu bieten, sich in der Natur zu bewegen und mit allen Sinnen zu lernen und genießen.«
(Jugendfreizeiteinrichtung TwentyTwo)

»Es wurde eine Schnitzeljagd auf dem Arnswalder Platz geboten, mit mehreren Stationen wie Ringe werfen, Eierlauf, Bildersuche und Landart-Gestaltung. Alle Teilnehmer*innen, die an der Schnitzeljagd teilgenommen haben, waren sehr begeistert. Die Rätsel und Aufgaben konnten wir je nach Altersgruppe anpassen, so dass für Groß und Klein der Spielspaß immer vorhanden war und niemand frustriert war.«
(Kinderfreizeiteinrichtung Rakäthe)



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | |

Nachhaltige Entwicklung - ein Fahrplan für die Zukunft



Die 17 globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030 richten sich an alle: die Regierungen weltweit, aber auch die Zivilgesellschaft, die Privatwirtschaft und die Wissenschaft.

Die Nachhaltigkeitsstrategie der Bundesregierung beinhaltet dabei die Ziele Gesundheit und Wohlergehen, nachhaltige Städte sowie den Schutz von Klima und Ressourcen, für die wir uns mit »Pankow in Bewegung« engagieren.

»Die Nachhaltigkeit von Gesundheit und Klimaschutz sehen wir darin, mit dem Rad und per Pedes unterwegs zu sein.« (Stadtteilzentrum Karow)

»Bei uns gibt es Alltagstipps zur CO2-Einsparung.« (Verbraucherzentrale Berlin e.V.)



Quelle: bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/nachhaltigkeitsziele-verstaendlich-erklart-232174



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | |