

## Eröffnung des Bewegungscafés „Move it“ in Charlottenburg-Nord

### Für die Gesundheit der Menschen im Quartier

Berlin, den 14. März 2023

Hockergymnastik, Rückenfit, Fitnessstraining sowie Körperkräftigung für den Alltag - das sind einige der kostenfreien Angebote im neuen Bewegungscafé „Move it“ in der Kiezstube der Gewobag. Die Räumlichkeiten befinden sich im Reichweindamm 6 sowie im Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord im Halemweg 18, jeweils 13627 Berlin. Zusätzlich spielt auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung punktuell eine wichtige Rolle.



Die offizielle Eröffnung des Bewegungscafés ist am 17.03. ab 10:45 Uhr in der Kiezstube am Reichweindamm 6. Der Kooperationsvertrag zwischen den verschiedenen Akteuren wird unterschrieben und es wird neben einer kleinen gastronomischen Stärkung ab 12 Uhr auch ein offenes Bewegungsangebot geben.

© Berliner Gesellschaft für Gesundheit durch Sport gUG

Das Bewegungscafé entsteht in Kooperation mit verschiedenen lokalen Akteuren: Die Räumlichkeiten werden durch die Gewobag und das Stadtteilzentrum gestellt. Die Angebote entwickelt die Berliner Gesellschaft für Gesundheit durch Sport gUG, indem sie auf die Bedürfnisse der Menschen vor Ort reagiert. Die Finanzierung erfolgt über die Stiftung Berliner Leben und das Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf.

Zielgruppen des Bewegungscafés sind Familien, Alleinerziehende, Menschen im Ruhestand sowie Kinder und Jugendliche, die keinen oder einen erschwerten Zugang zu kommerziellen Bewegungs- und Ernährungsangeboten haben. So werden die Menschen vor Ort gestärkt und nachhaltige Perspektiven entwickelt.

Das Bewegungscafé möchte vor allem zwei Problemen in einer wachsenden Gesellschaft entgegenwirken: Bewegungsmangel und

Stiftung Berliner Leben

Alt-Moabit 101 A  
10559 Berlin

[www.stiftung-berliner-leben.de](http://www.stiftung-berliner-leben.de)

Referentin Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit  
Magdalene Loda

Fon: 030 4708-2813  
Mobil: 0173 994 6592

[pr@stiftung-berliner-leben.de](mailto:pr@stiftung-berliner-leben.de)

Vereinsamung. Beide Faktoren gefährden und beeinträchtigen immer mehr die Gesundheit vieler Menschen. So nehmen diverse Zivilisationskrankheiten zu wie beispielsweise in dem Bericht „Step Up! - Bekämpfung von Bewegungsmangel in der Europäischen Region der WHO“ dargestellt. Und auch die Mitte 2022 gestartete Strategie des Bundesfamilienministeriums gegen Einsamkeit zeigt, dass in diesem Bereich viel Handlungsbedarf besteht.

**Die Angebote und Zeiten der Kiezstube  
Reichenweindamm 6, 13627 Berlin  
ab dem 17.03.:**

**FREITAGS**

Angebote für Senioren

10:00-10:45 Hockergymnastik- Bewegung im Sitzen

11:00- 11:45 Rückenfit

12:00-13:00 Bewegungssprechstunde / Café

13.00-14.00 Kiezspaziergang

-----  
Angebote auch für Eltern mit Kind/ern

14:00-14:45 Dehnen und mobilisieren

15:00-15:45 Fitnesstraining- Mach dich fitter

16:00-16:45 Körperkräftigung - Für den Alltag

**Die Angebote und Zeiten im Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord  
Halemweg 18, 13627 Berlin  
ab dem 21.03.:**

**DIENSTAGS**

Angebote auch für Eltern mit Kind/ern

10:00-10:45 Dehnen und Mobilisieren

11:00- 11:45 Fitnesstraining - Mach dich fitter

12:00-12:45 Körperkräftigung - Für den Alltag

-----  
**MITTWOCHS**

Angebote für Senioren

10:00-10:45 Hockergymnastik - Bewegung im Sitzen

11:00-11:45 Rückenfit

12:00-13:00 Kiezspaziergang

**Dr. Anne Schmedding, Leiterin der Stiftungsprojekte:**

*„Uns hat der offene und niedrighschwellige Ansatz des Modellprojekts überzeugt. Wir freuen uns, das Angebot im Rahmen unseres 2021 gestarteten Programms Stadtraum!Plus mitfinanzieren zu können. Mit den örtlichen Schwerpunkten in Schöneberg und ab Sommer in der Heerstraße Nord sind wir damit auch in Charlottenburg Nord vertreten, worüber wir uns sehr freuen.“*

**Peter Burgfried, Prokurist und Leiter Bestandsmanagement der Gewobag:**

*Das Bewegungscafé fördert positive Erlebnisse in der Nachbarschaft und nicht zuletzt die Gesundheit. Wir unterstützen dieses Angebot sehr gerne und stellen unsere Räume dafür kostenfrei zur Verfügung.*

**Detlef Wagner, Bezirksstadtrat für Jugend und Gesundheit in Charlottenburg-Wilmersdorf:** *„Bewegung ist das A und O für uns Menschen. Sie ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben. Leider neigen wir alle oft dazu diese einfache Weisheit zu ignorieren. Danke, dass wir alle hier auf einfache Art und Weise daran erinnert werden, mal wieder etwas Gutes für uns zu tun!“*

### **Interviews**

Möchten Sie mehr zum Bewegungscafé „Move it“ erfahren? Dann melden Sie sich unter [pr@stiftung-berliner-leben.de](mailto:pr@stiftung-berliner-leben.de).

Magdalene Loda, Referentin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, und Dr. Anne Schmedding, Leiterin der Stiftungsprojekte, stehen für Interviews gerne zur Verfügung.

Folgen Sie der Stiftung Berliner Leben auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).

### **Über die Stiftung Berliner Leben**

Die Stiftung Berliner Leben wurde im Jahr 2013 seitens der Gewobag AG gegründet. Die Stiftung fördert Kunst und kulturelle Bildung, unterstützt die Jugend- und Altenhilfe sowie den Sport in den Berliner Quartieren. Ziel der Projekte ist es, Kinder und Jugendliche in ihrem persönlichen und beruflichen Werdegang zu unterstützen und ihnen demokratische Werte zu vermitteln. Mit ihren Projekten fördert die Stiftung stabile Nachbarschaften, den sozialen Ausgleich und die Integration unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen.

Weitere Informationen unter: [www.stiftung-berliner-leben.de](http://www.stiftung-berliner-leben.de)