

beneFit

Barrieren abbauen für Bewegung im Leben

Gesellschaftliche Herausforderung

- Armut und soziale Ausgrenzung können tiefgreifende negative gesundheitliche und soziale Konsequenzen für Betroffene besitzen.
- Sportprogramme bieten einen innovativen Kontext zur Armutsbewältigung auf physischer, psychischer und sozialer Ebene.
- Doch können Sportprogramme nur für diejenigen wirken, die daran teilnehmen.

Sport für Alle? Sport für manche!

Ausgrenzende Faktoren im organisierten Sport

- Hohe Kosten für u.a. Beiträge und Sportequipment
- Hohe körperliche Leistungsvoraussetzungen
- Ängste vor Stigmatisierung und Diskriminierung
- Fehlende Kooperationen zwischen Sport- und Wohlfahrtsorganisationen

„Gemeinsam aktiv mit beneFit“ öffnet Türen



Partizipative
Programm-
entwicklung

Geschützte
Umgebung

Kostenfrei auf
allen Ebenen

Nieder-
schwelliger
Rahmen

Gemeinschafts-
förderung

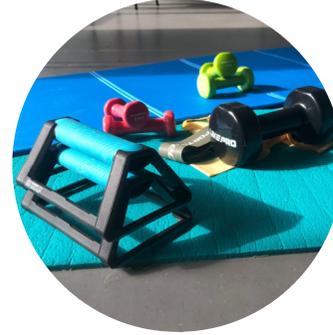
Aktivitäten



12 Sportkurse/ Woche



Gemeinschaftsevents



Probetrainings



Secondhandausgabe



Sozialhilfe



Einzeltraining



Gespräche zu Gesundheit,
Bewegung, Ernährung

Wirkung

Ressourcen: Sportkurse, Gemeinschaftsevents

Umwandlungsfaktoren:

- Flexibilität und Selbstbestimmtheit der Teilnehmer*innen
- Sichere und unterstützende Gruppenkultur
- Akzeptanz ohne Vorurteile
- Individuelle und hochwertige Betreuung

Möglichkeit:

- Zur Alltagsbewältigung
- Die körperliche und mentale Gesundheit selbst zu beeinflussen
- Teil einer Gruppe zu sein und darin Sicherheit zu gewinnen

Wirkungen:

- Emotionale Aufhellung und Stressabbau - Stabilisierung der Lebenssituation
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung von Selbstbewusstsein und Selbstachtsamkeit



Oettle, L., & Greiner, J. (2025). Coping with Poverty and Social Exclusion: Promoting Capabilities Through Long-Term Sports Participation. *Social Inclusion*, 13, 8341. <https://doi.org/10.17645/si.8341>

Projekte von beneFit e.V.

- Gemeinsam aktiv mit beneFit
- PerspektivenWechsel
- Inklusion Bewegen
- Bewegende Worte
- Landwasser in Bewegung
- Deutsche Meisterschaft im Straßenfußball
- beneFit durch Straßenfußball
- Gemeinsam in Bewegung



Netzwerk



Ausblick

- Geographische Skalierung
- Ausbau der Zielgruppe
- Verankerung des Sports im Wohlfahrtssystem
- Stärkere Anerkennung von Sport als Sozialraum

Barrieren abbauen für Bewegung im Leben

"Bei beneFit
kann ich selbst
entscheiden,
wie weit ich
gehen
möchte."

„Ich lächle
wieder. Ohne
Sport hätte
das nicht
funktioniert.“



Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

benefit e.V.

✉ info@benefit-bewegung.de

🌐 www.benefit-bewegung.de

📷 [benefit.freiburg](https://www.instagram.com/benefit.freiburg)

📄 [benefit-e-v](https://www.linkedin.com/company/benefit-e-v)



Auszeichnungen:

