HESSEN
Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege

BEWEGUNGS-FÖRDERUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM



EIN PRAXISORIENTIERTER HANDLUNGSLEITFADEN



GELEITWORT

Wenn Sie diesen Leitfaden lesen, wollen Sie etwas bewegen! Oder aber, Sie interessierten sich für Bewegungsförderung und wollen vielleicht sogar mit dafür sorgen, dass es mehr davon in Hessen gibt. Das wäre jedenfalls ganz im Sinne der Mütter und Väter dieses Werks. Denn wir wollen Sie für Bewegung begeistern. Wir wollen Ihnen aber vor allem konkrete Denkanstöße liefern, wo und wie wir gemeinsam etwas verändern können, damit Menschen in ihrer Umgebung aktiver werden können und idealerweise auch wollen.

Warum ist das nötig? Weil wir immer älter werden, aber leider auch immer schwerer und unbewegter. Dadurch entsteht ein Teufelskreis, der einem langen gesunden Leben entgegensteht. Das ist nichts Neues, aber obwohl uns unsere Inaktivität bewusst ist, ändern wir uns nicht. Oder zumindest nicht in dem Maße, wie es gesamtgesellschaftlich nötig wäre.

„GEMEINSAM WERDEN WIR MEHR BEWEGEN!“

Worum geht es hier also genau? Es geht um den öffentlichen Raum, also Ihr persönliches „Draußen“. Es geht um Ihre Nachbarschaft, um Ihren Weg zur Arbeit, wo Sie Ihre Freizeit verbringen, um die Orte an denen Sie sich gerne aufhalten. Die wollen wir für Sie und alle anderen bewegungsfreundlicher machen. Ihre persönliche Lebenswelt im öffentlichen Raum sollte sauber, sicher und einladend sein. Aber weil wir nun einmal auf eine Inaktivitätskrise zusteuern, sollte Ihre Umgebung auch zur Bewegung einladen.

Weil wir eine Bewegung für mehr Bewegung in Hessen starten wollen, hat die Landesregierung hierfür die Initiative „SPORTLAND HESSEN bewegt“ ins Leben gerufen. Schauen Sie einmal auf unserer Webseite vorbei, dort finden Sie viele weitere Ideen und Anregungen für unser Ziel, Hessen aktiver und lebenswerter zu machen. In dieser Broschüre soll es aber vor allem um Bewegung im öffentlichen Raum gehen. Den Macherinnen und Machern der Arbeitsgemeinschaft danke ich für die Recherche, Begleitung und liebevolle Gestaltung. Vor allem den Kommunalen Spitzenverbänden danke ich herzlich für die Unterstützung und wertvolle Impulse. Und allen Macherinnen und Machern vor Ort wünsche ich viel Spaß bei der Lektüre. Gemeinsam werden wir mehr bewegen!

Mit sportlichen Grüßen



Diana Stolz
Hessische Ministerin für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

PARCOURS

INHALTSVERZEICHNIS

01

EINFÜHRUNG 08

1.1 Worum geht es? 12
– Was kann der Handlungsleitfaden leisten?

1.2 Bewegung im Kontext 13
– Herausforderungen der Zeit meistern

02

BEWEGUNG, SPORT, GESUNDHEIT 14

2.1 Bewegungsmuffel – Faktenlage Bewegungsmangel 16

2.2 Lebensbegleiter – Bewegung in jeder Lebensphase 20

2.3 Ein Raum voller Möglichkeiten 28
– Der öffentliche Raum und Bewegung

2.4 Bewegungsförderung ab der Haustür 40
– Bewegungsförderung im öffentlichen Raum

2.5 Gesundheitsförderung im Alltag 44
– Bewegungsförderung und Gesunde Stadt

2.6 Viele Menschen – Viele Bedürfnisse 50
– Bewegungsförderung im Netzwerk

03

DER BEWEGUNGSFÖRDERNDE RAUM 58

3.1 Visionen – Der bewegte öffentliche Raum als Teil der Gesunden Stadt 60

3.2 Ziele – Zielgruppen und ihre Bedürfnisse 70

3.3 Hemmnisse – Was Bewegung im öffentlichen Raum behindert 72

3.4 Stolpersteine – Sicherheit und Kosten 77

3.5 Fallstricke – Nur Geräte aufstellen reicht nicht 79

3.6 Hemmnisse als Chance 80
– Temporäre Maßnahmen und Startprojekte

04

SCHRITT FÜR SCHRITT 82

4.1 Schritt für Schritt – Der Weg zur bewegten Kommune 84

4.2 Planungstipps kompakt 100
– Wie Ihr Stolperfallen vermeidet

4.3 Räume gestalten 102
– Wie clevere Anordnung Bewegung fördert

05

LEITTHEMEN 104

06 **KATALOG DER MÖGLICHKEITEN** 110

6.1 Verweilen – Das geht auch ohne Langeweile 114
6.2 Strecke machen – Ob kurz oder weit, schnell oder langsam 116
6.3 Topografie – Spaß und Anstrengung 118
6.4 Gemeinsam aktiv – Miteinander im Team 120
6.5 Besondere Elemente – Temporär und dauerhaft 122

07 **KLEINE, MITTLERE UND GROSSE KOMMUNEN** 124

7.1 Überall ist etwas möglich 126
7.2 Was kann jede Kommune machen? 127
7.3 Das Tool für die nächste Stufe 128
7.4 Gibt es noch etwas? 129

08 **RÄUME UND RAUMKATEGORIEN** 132

8.1 Vorhandene Orte für Bewegung – Orte, die zur Bewegung einladen 138
8.2 Öffentliche Plätze – Mehr als ein Platz 140
8.3 Orte mit Potenzial – Verborgene Chancen nutzen 142
8.4 Orte, an denen man wartet – Bewegt Zeit überbrücken 144
8.5 Quell- und Zielorte – Eh-da-ORTE nutzen 145
8.6 Parkplätze – Platz da – hier kommt der Mensch 146
8.7 Alltagsnetz – Wege, die sowieso gegangen werden 148
8.8 Tourismus- und Freizeitnetz – Besondere Wege aktivieren 150

09 **CHECKLISTEN** 152

Ihr wollt direkt etwas planen und loslegen? Dann geht auf **Seite 79.**

Euch interessiert, was man machen kann? Dann geht auf **Seite 105.**





Abb. 01 Dirk Schelhorn

DIRK SCHELHORN UND DER BEWEGTE ÖFFENTLICHE RAUM

Dieser Leitfaden ist Dirk Schelhorn zu verdanken.
Wie wohl kaum ein anderer Mensch stand er für die Idee, dass Bewegungsräume immer auch generationen- und sozialübergreifende Begegnungsorte sind. Sein Wissen zum Thema Bewegung, Sport und Spiel war enorm. Bis an die Grenzen gehen, Herausforderungen und Überraschungen bieten, fordernde und fördernde Orte für Spiel und Bewegung zu schaffen, das konnte Dirk Schelhorn wie wenige andere. Dabei bewegte er sich locker durch die Grenzen unterschiedlicher Professionen hindurch.

„Lebe wild und gefährlich“ und „Fallen lernt man nur durch Fallen“ – das waren Leitsprüche von Dirk Schelhorn. Damit meinte er vor allem, dass Normen und Richtlinien nicht als die Kreativität einengendes Korsett verstanden werden dürfen, sondern dass es gilt, Wege zu finden, die freies und in Grenzen eben auch „gefährliches“ Spiel und Neugier anregende, animierende Bewegungsorte möglich machen. Die von ihm geplanten Bewegungsräume sollten immer Begegnungsorte sein – attraktive und Kreativität fördernde Orte, an denen Menschen aller Altersgruppen zusammenkommen.

Dirk Schelhorns zentrales Anliegen war, dass das Wissen und die Ideen, die er und wir in den letzten Jahren erarbeitet haben, in einem praxisorientierten Leitfaden zusammengefasst werden. Er wollte dieses gemeinsame Projekt unbedingt, doch die Zeit reichte ihm nicht mehr. Bis zum Schluss hat er uns inspiriert und angetrieben, hat Netzwerke geknüpft, war uns Mentor und Ideengeber.

Wir widmen diesen Leitfaden Dirk Schelhorn und werden uns in seinem Sinne weiter für bewegte öffentliche Räume einsetzen.

PHILIPP DECHOW, KATRIN KORTH, LINDA OBERMEYER, BERND SCHNABEL

EINFÜHRUNG

WARUM ES DIESEN HANDLUNGS-
LEITFADEN BRAUCHT



01

01.1 **WORUM GEHT ES?** WAS KANN DER HANDLUNGSLEITFADEN LEISTEN

01.2 **BEWEGUNG IM KONTEXT** HERAUSFORDERUNGEN DER ZEIT MEISTERN

1. EINFÜHRUNG

Warum es diesen Handlungsleitfaden braucht

BEWEGUNGSMANGEL – EINE GEFÄHRDUNG FÜR VIELE

Körperliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit des Menschen. Regelmäßige körperliche Bewegung verringert das Risiko zahlreicher nicht übertragbarer Krankheiten und hat günstige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit sowie das seelische Wohlbefinden. Dabei wirkt Bewegung in jedem Alter und in jeder Lebensphase gesundheitsfördernd.

In unseren auf das Sitzen ausgerichteten Lebens- und Arbeitswelten, in denen Bewegung meist automobil erfolgt, verbunden mit einer kalorienhaltigen Ernährung, fehlt es an Bewegungsanreizen im öffentlichen Raum, nicht zuletzt auch weil dieser oft wenig bewegungsfreundlich gestaltet ist.

BEWEGUNGSMANGEL – EIN GESAMTGESELLSCHAFTLICHES PROBLEM

Die mit Bewegungsmangel verbundenen gesundheitlichen Folgen sind mittlerweile ein weitreichendes, gesellschaftliches Problem mit erheblichen volkswirtschaftlichen Auswirkungen. Das Problem wirkt weltweit. Nicht zuletzt deshalb hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Empfehlungen für Bewegung veröffentlicht. Auch in den “Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung” des Bundesministeriums für Gesundheit wird der Nutzen von Bewegung für die Gesundheit beschrieben und aufgezeigt, wie Bewegung im Alltag der Menschen in unterschiedlichen Lebenswelten und Lebensphasen gefördert werden kann.

Das Land Hessen versteht Bewegungsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe und hat sich bereits im Jahr 2017 mit seinem Landesprogramm „SPORTLAND HESSEN bewegt“ auf den Weg gemacht, den Bereich der Bewegungsförderung gemeinsam mit allen relevanten Akteuren intersektoral, ressortübergreifend und zukunftsorientiert weiterzuentwickeln. Dabei sollen das öffentliche Bewusstsein für die Bedeutung von Sport und Bewegung geschärft, die Angebotsstrukturen über alle Lebensphasen hinweg vom Kindes- bis ins hohe Lebensalter ausgebaut, die Qualität der Angebote gesichert und kontinuierlich verbessert und ein Beitrag zur Vernetzung vieler gesundheitsfördernder Bemühungen in Hessen geleistet werden.

BEWEGUNGSMANGEL – EINE AUFGABE BEI DER GESTALTUNG ÖFFENTLICHER RÄUME

Dem öffentlichen Raum kommt bei der Bewegungsförderung eine besondere Bedeutung zu. Der öffentliche Raum ist nicht nur der Raum, in dem das öffentliche Leben stattfindet und der allen Menschen zur Verfügung steht. Er bietet im besten Falle niedrigschwellig Möglichkeiten und Anreize, um aktiv zu sein oder sinnliche Erfahrungen zu machen, er ist Treffpunkt, Verweil- und Begegnungsort. Der öffentliche Raum ist unsere größte frei verfügbare Bewegungsfläche, um bewegt aufzuwachsen, bewegt zu bleiben und bewegt zu altern. Er kann dazu beitragen, gesundes Leben, Bewegung, Begegnung und Miteinander zu fördern. Dafür muss der öffentliche Raum den unterschiedlichen Anforderungen von Jung und Alt gerecht werden. Notwendig sind Freiräume zum Verweilen genauso wie Freiräume mit hohem Aufforderungscharakter für sportliche Bewegung sowie Freiräume, in denen es möglich ist, sich ohne soziale und gesellschaftliche Einschränkungen generationsübergreifend aktiv zu bewegen.

RAUS AUS DEM BEWEGUNGSMANGEL – REIN IN DEN LEITFADEN – HINAUS IN DEN ÖFFENTLICHEN RAUM

Dieser Leitfaden wurde gemeinsam mit Akteurinnen und Akteuren aus verschiedenen Bereichen der Sport- und Bewegungsförderung in Hessen entwickelt. Er fasst Erkenntnisse und Empfehlungen unterschiedlicher Perspektiven, Lebenswelten und Lebensphasen mit dem besonderen Blick auf den öffentlichen Raum zusammen und gibt Empfehlungen für die Förderung von Bewegung und Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum.



Abb. 02 Ein großes Tanzstudio – der öffentliche Raum.

1.1 WORUM GEHT ES?

Was kann der Handlungsleitfaden leisten

ZIELGRUPPEN

Der Handlungsleitfaden richtet sich an Fachleute aus den Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit, Planende und Entscheidende in freien Büros, Kommunen und Behörden, an Politikerinnen und Politiker auf kommunaler und Landkreisebene, an die interessierte Fachöffentlichkeit und natürlich an alle am Thema Interessierten.

BEWUSSTSEIN UND MOTIVATION

Das Ziel des Leitfadens besteht darin, das Bewusstsein für die Notwendigkeit und den Mehrwert von bewegungsfreundlich gestalteten öffentlichen Räumen zu wecken und zu stärken. Der Leitfaden soll motivieren, bei der Gestaltung bewegter öffentlicher Räume selbst aktiv zu werden.

IDEEN UND BEISPIELE

Der Leitfaden zeigt konkrete Ideen und Lösungsansätze auf, wie Bewegung im öffentlichen Raum erfolgreich umgesetzt werden kann. Es werden Beispiele vorgestellt, die als Vorbild für andere dienen können.

STRUKTUREN UND PROZESSE

Es werden Strukturen und Prozesse dargestellt, wie das Thema Bewegung im öffentlichen Raum in den Planungsalltag und das Verwaltungshandeln integriert werden kann. Dadurch soll eine nachhaltige Verankerung gewährleistet werden.

FÖRDERUNG VERNETZUNG

Der Handlungsleitfaden bietet Unterstützung, um Akteure in ihren Bemühungen zur Bewegungsförderung besser zu vernetzen. Durch eine gemeinsame Herangehensweise können Synergien geschaffen und die Wirksamkeit der Maßnahmen gesteigert werden.

EMPFEHLUNGEN

Es werden konkrete Empfehlungen für die Entwicklung von Konzepten, die Umsetzung von Maßnahmen und die Gestaltung strukturierter Prozesse gegeben, um Bewegungsförderung als Baustein des öffentlichen Raums voranzubringen.

BEWEGUNG ALS QUERSCHNITTSTHEMA

Der Leitfaden soll Lust machen, Bewegung als ein querschnittsübergreifendes Thema zu verstehen. Bewegung soll nicht isoliert betrachtet, sondern in verschiedenen Bereichen und Lebenswelten integriert werden.

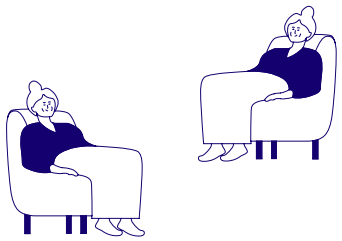
BEGEISTERUNG FÜR EINE BEWEGTE KOMMUNE

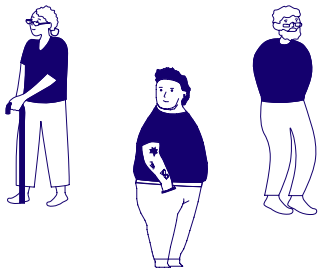
Der Handlungsleitfaden will Freude und Begeisterung wecken, sich auf den Weg zu einer bewegten Kommune zu machen und gemeinsam eine aktive und bewegte Kommune zu gestalten.

1.2 BEWEGUNG IM KONTEXT

Herausforderungen der Zeit meistern









Bewegungsförderung mit dem Fokus auf Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum ist in verschiedene stadtplanerische, umwelt- und sozialräumliche sowie soziodemografische Rahmenbedingungen eingebettet:

GESUNDE STADT

Bewegungsförderung im öffentlichen Raum ist Teil der Konzepte für Gesunde Stadt (Urban Health). Dass es Menschen ermöglicht werden soll, in den Städten lange und gesund zu leben, ist zentrales Thema der Stadtplanung seit dem Übergang zur Industrialisierung, als ganze Stadtteile verwahrlosten und verelendeten. Städtebauliche Leitbilder von der Gartenstadt Ende des 19. Jahrhunderts bis zur Stadt der kurzen Wege am Beginn des 21. Jahrhunderts thematisieren bis heute Planungsansätze für gesundes Stadtleben.

ALTERNDE GESELLSCHAFT

Im Jahr 2050 wird der Anteil der über 65-Jährigen bereits bei 30 Prozent liegen. Auch danach nimmt der Anteil weiter kontinuierlich zu. Das bringt Herausforderungen für Wohnen, Gesundheitsversorgung, Nahversorgung, aber auch für den öffentlichen Raum. Bewegungsförderung ist ein Baustein für möglichst lange Selbstständigkeit.

VEREINZELUNG UND NACHBARSCHAFTEN

Die Zahl der Singlehaushalte nimmt weiter zu. Damit verbunden ist die Gefahr von Vereinzelung und sozialer Isolation. Nachbarschaften in Gemeinden oder städtischen Quartieren werden immer wichtiger. Sie können stützen und unterstützen.

INDIVIDUALISIERUNG

Unsere Gesellschaft als Ganzes ist heute viel individueller als noch vor 30 Jahren. Das große Spektrum unterschiedlicher Lebensentwürfe und Lebensstile bewirkt stärkere Individualisierung und spezifische Ansprüche. Die Stadtplanung muss darauf mit differenzierten Angeboten reagieren.

KLIMAWANDEL

Der Klimawandel bewirkt große Herausforderungen für die öffentlichen Räume, die so gestaltet werden müssen, dass Aufenthalt und Bewegung im Freien weiter möglich sein können.

BEWEGUNG, SPORT, GESUNDHEIT

BLICKWINKEL UND SICHTWEISEN



02

2.1 **BEWEGUNGSMUFFEL** FAKTENLAGE BEWEGUNGSMANGEL

2.2 **LEBENSBEGLEITER** BEWEGUNG IN JEDER LEBENSPHASE

2.3 **EIN RAUM VOLLER MÖGLICHKEITEN** DER ÖFFENTLICHE RAUM UND BEWEGUNG

2.4 **BEWEGUNGS-FÖRDERUNG AB DER HAUSTÜR** BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM

2.5 **GESUNDHEITSFÖR-DERUNG IM ALLTAG** BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND GESUNDE STADT

2.6 **VIELE MENSCHEN – VIELE BEDÜRFNISSE** BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM NETZWERK

2.1 BEWEGUNGSMUFFEL

Faktenlage Bewegungsmangel

EIN THEMA FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

Bewegungsmangel ist weit verbreitet und mittlerweile ein Problem in jedem Alter bzw. jeder Lebensphase. Aktuell treiben in der Europäischen Union 45 Prozent der Menschen nie Sport. Weltweit erreicht jeder dritte Mensch nicht die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Bewegungszeiten von mindestens 150 Minuten pro Woche.

Bewegungsmangel beginnt in der Kindheit und Jugend. Die WHO empfiehlt täglich 60 Minuten Bewegung mittlerer bis hoher Intensität. 80 Prozent der 11- bis 17-Jährigen in Deutschland bewegen sich weniger. Bei jüngeren Kindern ist die Situation vergleichbar.

↗ 45 Prozent aller Menschen in den Ländern der Europäischen Union treiben nie Sport.

Bewegungsmangel setzt sich im Erwachsenenalter fort. 42 Prozent der Erwachsenen in Deutschland bewegen sich zu wenig. Dabei bewegen sich Männer etwas mehr als Frauen. Ursache dafür liegt in den immer noch ungleich verteilten Aufgaben im Haushalt und bei der Kinderbetreuung.

↗ In Deutschland erreicht knapp die Hälfte der Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren nicht die WHO-Empfehlung von mindestens 150 Minuten körperlicher Aktivität mittlerer Intensität pro Woche.

Auch eine Mehrheit der Menschen ab 60 bewegt sich zu wenig. So zeigen 62 Prozent der über 60-Jährigen einen deutlichen Bewegungsmangel. Nur etwas mehr als ein Drittel der Älteren sind entsprechend der nationalen Bewegungsempfehlungen mehr als 150 Minuten in der Woche aktiv. Nur Wenige machen regelmäßig muskelkräftigende Übungen oder Übungen zur Sturzprävention. Diese Situation verschärft sich mit zunehmendem Alter. Der ohnehin schon zu geringe Anteil der Menschen, die sich regelmäßig bewegen, wird nochmals kleiner. Bei den über 80-Jährigen sind nur noch wenige Menschen aktiv.



Abb. 03 Menschen in Industrieländern sind besonders stark von Bewegungsmangel betroffen.

UNSER ALLTAGSVERHALTEN IST ALARMIEREND

Bewegungsmangel ist ein weltweites Problem, aber in Industrieländern besonders ausgeprägt. Der Alltag vieler Menschen findet hier vorrangig im Sitzen statt. Vom Bett an den Küchentisch, dann ins Homeoffice oder ins Auto bzw. den Bus, mit dem Fahrstuhl ins Büro, acht Stunden am Schreibtisch mit kurzer Mittagspause, mit Auto oder Bus zurück in die Wohnung und oft direkt auf die Couch – so lässt sich der Alltag vieler Menschen beschreiben. Bewegungsmangel setzt sich in der Freizeit fort, da der Anteil an Freizeitaktivitäten am Bildschirm stetig zunimmt. Ein Großteil der täglichen Aufgaben wie Putzen und Waschen läuft dank des technischen Fortschritts automatisiert oder wie der Einkauf zunehmend über das Internet oder Lieferdienste ab. Die meiste Fortbewegung verläuft immobil, auch wenn Autos, Busse, Bahnen und Flugzeuge den Bewegungsradius in den letzten Jahrzehnten deutlich erhöht haben. Menschen, die vor allem den ÖPNV nutzen, bewegen sich dabei etwas mehr, allein wegen der Wege zu den Haltestellen. Hinzu kommt eine, gemessen am Energieverbrauch, häufig zu kalorienreiche Ernährung.

Vor allem bei Kindern und Jugendlichen liegt eine der Ursachen für Bewegungsmangel im großen Anteil der Freizeitaktivitäten am Bildschirm. Gerade bei jungen Menschen spielen außerdem Fragen der Sicherheit und der Attraktivität des öffentlichen Raums eine Rolle – wichtige Faktoren, die mit darüber entscheiden, ob Kinder und Jugendliche körperlich aktiv sind.

↗ Kinder haben von Natur aus einen angeborenen Bewegungsdrang. Trotzdem leiden viele Kinder schon früh unter Bewegungsmangel, u. a. weil sie in einem bewegungsarmen Umfeld aufwachsen und ihnen Vorbilder fehlen.

↗ Bewegungsmangel ist aufgrund der großen Auswirkungen auf die Gesundheit ein volkswirtschaftliches Problem. Die Förderung von Bewegung ist damit ein öffentliches Anliegen.

BEWEGUNG IST GESUNDHEITSVORSORGE

Regelmäßige körperliche Betätigung steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern trägt dazu bei, das Risiko zahlreicher nicht übertragbarer Krankheiten zu verringern. Bewegung und Sport haben positive Effekte bei Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus, degenerativen Erkrankungen bis hin zu Tumoren.

Bewegung kann aber noch mehr. Körperliche Aktivität und der damit verbundene Ausbau motorischer Fähigkeiten wirken förderlich auf die Funktion des menschlichen Gehirns.

Bewegungsfähigkeit und körperliche Fitness fördern die individuelle Mobilität und können so Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und an sozialer Begegnung ermöglichen. Körperliche Bewegung wirkt positiv auf die psychische und seelische Gesundheit und ist damit ein wichtiger Faktor gegen Vereinzelung und Vereinsamung.

Die Förderung von Bewegung ist deshalb ein wichtiges öffentliches Anliegen, was sich in den internationalen und nationalen Bewegungsempfehlungen widerspiegelt. Dabei sind die Empfehlungen differenziert nach den jeweiligen Lebensphasen.

DER ALLTAG VIELER MENSCHEN – ZU WENIG BEWEGT

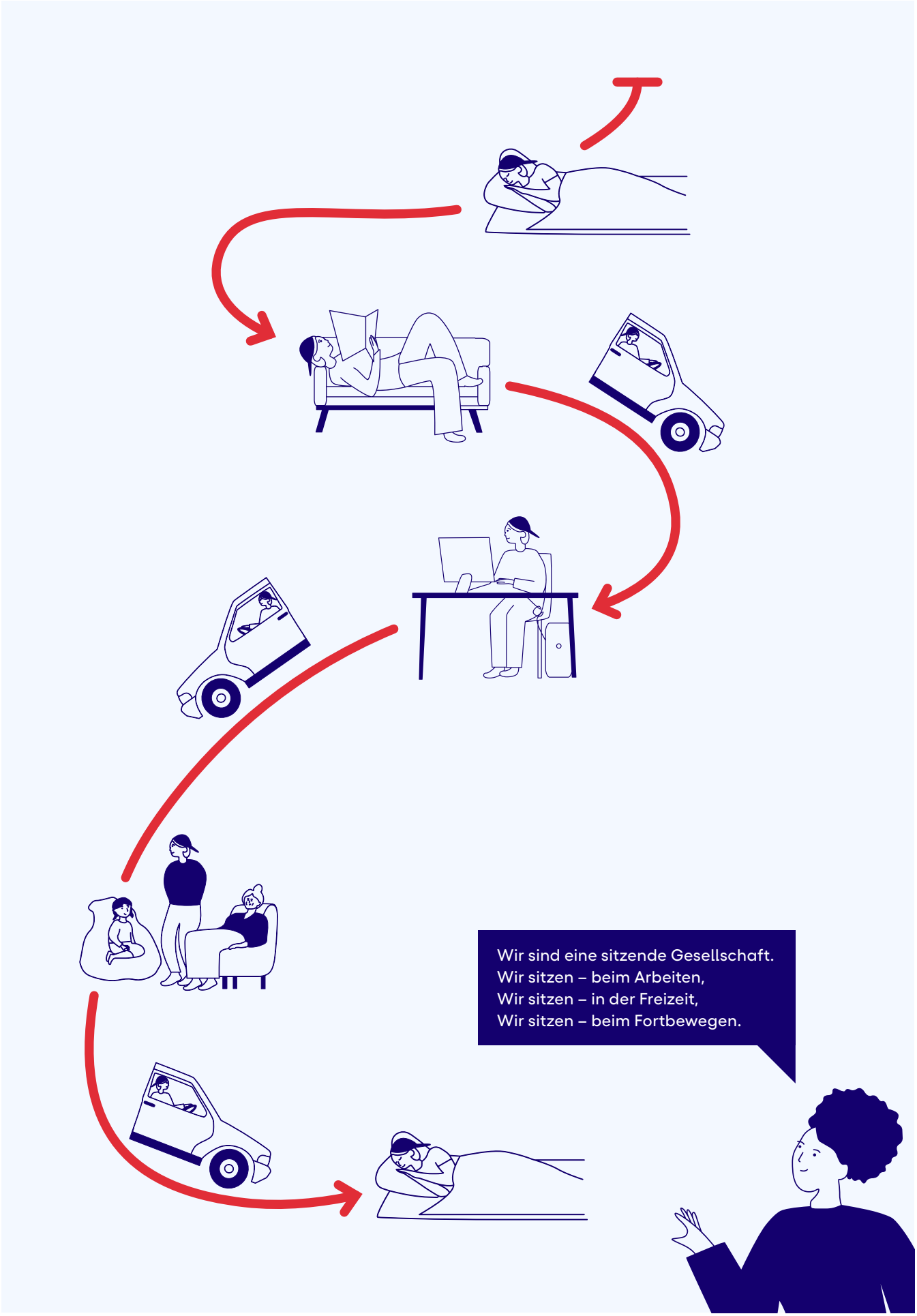


Abb. 04 Der Alltag vieler Menschen findet häufig vor allem sitzend und mit wenig Bewegung bei den Alltagsaktivitäten statt.

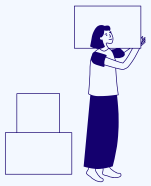
2.2 LEBENSBEGLEITER

Bewegung in jeder Lebensphase

ALLTAGSWEGE SIND WICHTIG

Wenn wir über Bewegung reden, dann verstehen wir darunter oft nur klassischen Sport. Sport ist essenziell wichtig, egal, ob im Verein oder individuell ausgeübt – egal ob Laufen, Radfahren, Kampfkunst oder Teamsportarten wie Volleyball, Basketball oder Handball. Den Blick nur auf Sport zu richten, reicht nicht. Denn Bewegung umfasst jegliche körperliche Aktivität, in der die Skelettmuskulatur den menschlichen Körper und die Gliedmaßen bewegt und in der ein Anstieg des Energieverbrauchs erzeugt wird – also auch Spazierengehen oder Gartenarbeit.

DAS SPEKTRUM VON BEWEGUNG



Leichte, körperliche Aktivität im Haushalt oder bei der Arbeit, langsames Gehen in einem kleinen Radius

→ **leichte Intensität**



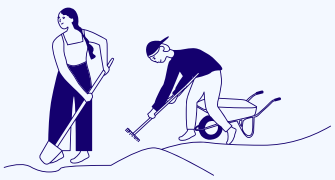
Leichte körperliche Aktivität zur Fortbewegung durch Gehen oder Radfahren, um kurze Strecken im 10 min Radius z. B. zur Schule, zur Arbeit oder zum Einkaufen zu überwinden

→ **leichte Intensität**



Leichte bis mittlere körperliche Aktivität z. B. durch zügiges Gehen auf kürzeren Strecken oder Radfahren über längere Strecken

→ **leichte bis mittlere Intensität**



Körperliche Aktivität in der Freizeit und Bewegung bei Erholungsaktivitäten, wie z. B. längeres Spazierengehen, Gartenarbeit oder Tanzen

→ **mittlere Intensität**



Körperliche Aktivität beim Sport, bei ausdauerorientierter Bewegung über größere Zeiträume wie z. B. Wandern, Walken, Joggen, aktives Radfahren, Schwimmen oder Ballspiele

→ **hohe Intensität**



Muskelkräftigende Bewegung, bei der durch Gewichtsbelastungen höhere Muskelspannungen erzeugt werden, wie bei funktionsgymnastischen Übungen oder beim Bewegen von Lasten

→ **hohe Intensität**

Abb. 05 Bewegung ist jenseits von Sport vielfältig und umfasst ein großes Spektrum.

Die Bewältigung alltäglicher Aktivitäten im Haus wird als Basisaktivität bezeichnet. Das Bewegungsspektrum ist groß und die Übergänge zwischen der Intensität der Aktivitäten sind fließend. Körperliche Aktivität in der Freizeit kann sportlich ausgeprägt sein wie beim Joggen, Walken, Schwimmen im See, Radfahren über lange Strecken oder moderat wie beim abendlichen Spaziergang, Bummeln durch die Stadt, Ausgang mit dem Hund, gemeinsamen Singen im Chor oder bei der Pflege des Gartens. Gesundheitsbewusst leben kann damit auch, wer keine der klassischen Sportarten betreibt.

↗ Treppensteigen ist eine klassische Alltagsaktivität, die sich in den Tagesablauf einfach integrieren lässt – in jeder Lebensphase.

Schon einfache Alltagsaktivitäten haben wichtige Effekte für die Gesundheit. Dazu zählen Alltagswege zur Arbeit, die zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt werden, die Nutzung von Treppen statt des Aufzugs. Bei Kindern ist der Weg zur Schule oder zum Verein, den sie selbstständig zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, wichtig. Bei älteren Menschen ist es der Gang zum Briefkasten oder der Fußweg zum Einkaufen oder zum Friseur, der eine wichtige gesundheitsfördernde Aktivität darstellt, sofern der öffentliche Raum ausreichend barrierefrei ist.

Bewegungsmangel liegt vor, wenn zur Basisaktivität keine weitere Bewegung mit moderater oder hoher Intensität hinzukommt. Ein großes Risiko für alle Menschen, egal welchen Alters, ist die viele im Sitzen verbrachte Zeit. Sie sollte wenn möglich reduziert oder durch Aktivität ausgeglichen werden.

Die konkreten Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung unterscheiden sich nach den Lebensphasen und tragen den unterschiedlichen Bedürfnissen im Verlauf des Lebens Rechnung.

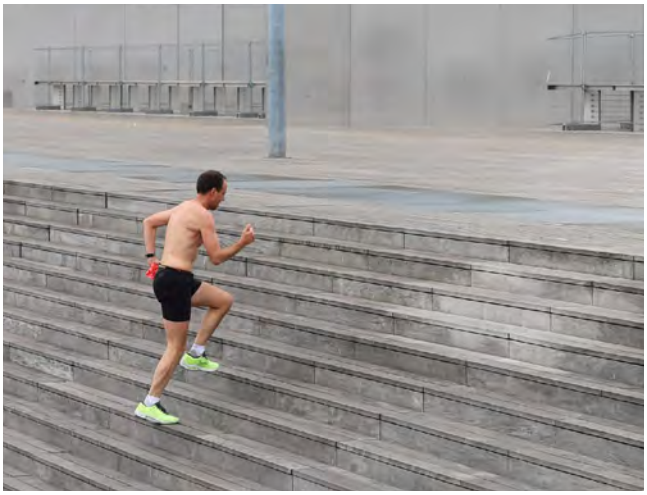


Abb. 06 Ein Fitnessgerät, das überall zur Verfügung steht – für Sport genauso wie für Alltagsaktivitäten.



Abb. 07 Kinder können ihre Wege gut alleine bewältigen, sofern die Wege sicher sind und die Kinder beim Erlernen der Selbstständigkeit unterstützt werden.



Abb. 08 Der angeborene Bewegungsdrang von Kindern lässt sich gezielt fördern, indem Anreize geschaffen werden, die Kinder schrittweise alleine bewältigen können.

Überlegt und probiert die Alltagswege so aus, dass Kinder sie selbstständig zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen können.

Fördere den Bewegungsdrang Deiner Kinder! Geht möglichst viel spazieren und auf den Spielplatz! Macht kleine Wettrennen! Macht eine Schrittchallenge! Fahrt gemeinsam Fahrrad!



LEBENSPHASE „BEWEGT AUFWACHSEN“

Die Lebensphase „bewegt aufwachsen“ umfasst die Altersspanne von der Geburt bis zum Erwachsenwerden. Kinder haben grundsätzlich einen angeborenen Bewegungsdrang, den es zu fördern gilt. Kinder, die sich viel bewegen, tun das oft auch in ihrem späteren Leben. Bereits viele Kinder sitzen jedoch zu viel. Wichtig ist, die im Sitzen verbrachte Zeit zu begrenzen und auszugleichen.

Kinder und Jugendliche sollten möglichst viele Alltagswege selbstständig zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Neben attraktiven und sicheren öffentlichen Räumen sind Vorbilder wichtig, z. B. Eltern oder Lehrkräfte, aber auch Initiativen, die die Selbstständigkeit fördern und Lust auf Bewegung zu Fuß oder mit dem Rad machen. Die sogenannten Elterntaxis sind gut gemeint, aber im Hinblick auf Bewegungsförderung wie auch Selbstständigkeit der Kinder kontraproduktiv.

Gemäß WHO werden empfohlen:

- Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre) sollten sich so viel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden.
- Für Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre) sollte eine Bewegungszeit von 180 Minuten / Tag und mehr erreicht werden, die idealerweise aus angeleiteter und nicht angeleiteter Bewegung bestehen kann.
- Grundschulkinder (6 bis 11 Jahre) sollten eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. den Schulweg oder den Weg zum Verein, absolviert werden.
- Jugendliche (12 bis 18 Jahre) sollten eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten absolviert werden.
- Ab dem Grundschulalter sollten Kinder und Jugendliche an 3 Tagen in der Woche richtig ins Schwitzen kommen, mit hoher Intensität und mit Aktivitäten, die Muskeln und Knochen stärken.



Abb. 09 Ein Raum, der zum Bewegen einlädt: Kinder und Eltern auf dem Rad.

LEBENSPHASE „BEWEGT BLEIBEN“

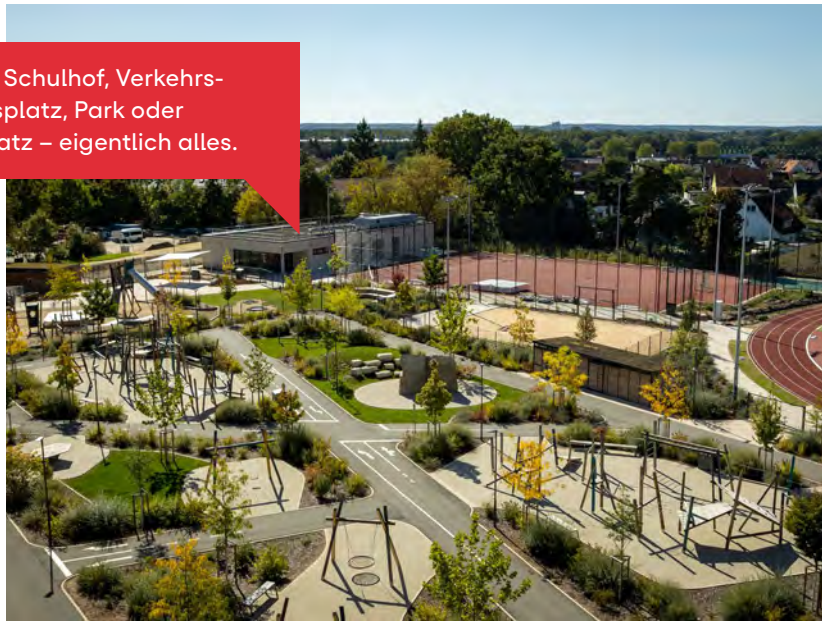
Erwachsene von 18 bis 64 Jahren, auch diejenigen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, sollten sich regelmäßig und möglichst täglich bewegen. Gesundheitlicher Nutzen entsteht schon dann, wenn Menschen, die weitgehend körperlich inaktiv sind, in geringem Umfang aktiv werden. Jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden. Häufigere kurze Einheiten verteilt über Tag und Woche sind besser als einmal in der Woche eine lange Einheit. Alltagswege zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen, ist einer der besten und einfachsten Beiträge zur Gesundheitsförderung.

Empfohlen werden:

- Mindestens 150 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität (z. B. 5 x 30 Minuten / Woche), oder
- mindestens 75 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität,
- zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens 2 Tagen pro Woche,
- lange, ununterbrochene Sitzphasen sollen gemieden werden und regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrochen werden.

↗ **Mehr Informationen findet Ihr in den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.**

Grüner Schulhof, Verkehrsübungsplatz, Park oder Spielplatz – eigentlich alles.



Gestaltet die Schulhöfe abwechslungsreich und mit viel Grün, so dass Kinder Spaß haben, sich draußen aufzuhalten.

Abb. 10 Verkehrsübungsplatz in Nürnberg für Fahrräder, auf dem nicht nur das Üben Spaß macht, sondern der gleichzeitig ein Bewegungs- und Spielort ist.

Schafft Angebote für eine bewegte Mittagspause, zum Beispiel mit Tanzen, Tischtennis oder Boule.



Wie nett: statt in der Mittagspause am Bildschirm sitzen – frische Luft, etwas Bewegung und Spaß mit den Kollegen.



Abb. 11 Eine Tischtennisplatte ist gut, aber mehrere sind besser, denn sie laden zum Spiel in der Gruppe und zur Interaktion ein.



Abb. 12 Dreiräder – längst nicht nur etwas für bewegungseingeschränkte Menschen.



Abb. 13 Ein anziehender und barrierefreier Freiraum ist für alle Altersklassen interessant.

LEBENSPHASE „BEWEGT ALTERN“

Beweglichkeit und Muskelkraft nehmen mit dem Alter ab, damit einhergehend oft die generelle Aktivität. Dabei ist es gerade für ältere Menschen wichtig, dass sie weiter bewegt bleiben. Nicht nur bei Älteren gilt, dass der größte gesundheitliche Nutzen dann entsteht, wenn Menschen, die bisher körperlich inaktiv waren, überhaupt aktiv werden. Schon einfache Alltagsaktivitäten, wie der Spaziergang um den Block oder der Einkauf, haben große Effekte für die Gesundheit, auch weil sie neben Bewegung einen Beitrag gegen Vereinsamung leisten können. Häufigere kurze Einheiten verteilt über Tag und Woche sind besser als einmal in der Woche eine lange Einheit.

Empfohlen werden:

- Mindestens 150 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität (z. B. 5 x 30 Minuten / Woche), oder
- mindestens 75 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität,
- Einbau von Aktivitäten ins Bewegungsprogramm, die den Fokus auf Gleichgewicht, Koordination und Stärkung der Muskelkraft legen, an mindestens 3 Tagen in der Woche,
- muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens 2 Tagen pro Woche,
- lange, ununterbrochene Sitzphasen sollten vermieden und das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrochen werden.



Abb. 14 Ein Wasserspiel im öffentlichen Raum kann ein besonderer Anziehungspunkt und Bewegungsort sein.



Abb. 15 Interessant gestaltete Wasserspielplätze ermöglichen generationenübergreifende Aneignung und sind bewegungsaktive Räume.


Welch Freude die Menschen im Wasser haben!
Wir sind ja eigentlich schon viel zu groß … aber das macht so Spaß!
Hier im Schatten lässt es sich aushalten!
Barfuß im Wasser – herrlich! Wie früher!
So cool, diese Wasserstrahlen!
Ganz schön rutschig hier!

2.3 EIN RAUM VOLLER MÖGLICKEITEN

Der öffentliche Raum und Bewegung

↗ **„Eine gute Stadt ist wie eine gute Party. Die Leute bleiben dort länger als nötig, weil sie sich wohlfühlen.“**

Jan Gehl

RÄUME FÜR BEWEGUNG

Im engeren Sinne werden als Orte für Sport und Bewegung oft Sportstätten verstanden. Schwimmbäder, Sportplätze und Sporthallen werden explizit für Sport und Bewegung geplant, gebaut und betrieben und sind in der Regel ausschließlich nur für ihre definierte Bestimmung vorgesehen, bestimmten Nutzerkreisen vorbehalten und eingeschränkt öffentlich zugänglich. Der Zugang erfolgt meistens über eine Vereinsmitgliedschaft oder über Eintrittsgelder.

Im Unterschied zu den speziell für Sport und Bewegung geschaffenen Orten ist der öffentliche Raum ein universell verfügbarer Bewegungsraum. Er steht – innerhalb gesellschaftlich definierter Grenzen – allen Menschen frei zur Verfügung. Öffentliche Räume erfüllen unterschiedliche Funktionen. Entsprechend dieser Funktionen kennen wir unterschiedliche Typen, u. a. Plätze, Straßen, Grünanlagen und Parks, Promenaden und Uferbereiche. Einige Bereiche der öffentlichen Räume unterliegen Einschränkungen in der Nutzung.

Auch außerhalb von Siedlungen gibt es öffentliche oder öffentlich genutzte Räume, z. B. Wald und Wiesen, Feldwege und Wanderwege, gewässerbegleitende Wege, Strände und Hochwasserdämme, sofern sie öffentlich zugänglich sind.



Abb. 16 Eine asphaltierte Fläche eignet sich als Treffpunkt zum Rollerfahren und Skaten.



Abb. 17 Parks sind immer Bewegungsorte und eignen sich je nach Größe und Ausstattung für organisierte Angebote wie z. B. „Sport im Park“.

RAUM- / OBJEKTTYPEN
Hinsichtlich der Eignung öffentlicher Räume für Bewegung sind weniger die klassischen Typen und Funktionszuweisungen von Bedeutung, sondern ihre spezifische Eignung für Bewegung. Diese Eignung lässt sich in Raumkategorien abbilden. Den Raumkategorien sind wiederum Raum- und Objekttypen zugeordnet. Die Zuordnung ermöglicht einen strategisch-planerischen Umgang, der speziell auf die Anforderungen von Bewegung im öffentlichen Raum abgestimmt ist. Weitere Informationen dazu findest Du im **KAPITEL 6 „Katalog der Möglichkeiten“** und im **KAPITEL 8 „Räume und Raumkategorien“.**

RAUMKATEGORIE	RAUM- / OBJEKTTYPEN
Vorhandene Orte für Bewegung	Explizit für Bewegung und Sport geschaffene Räume u. a. Sportplätze, Spielplätze, Schwimmbäder, Bolzplätze, Skateanlagen, auch Vorbereiche und das unmittelbare Umfeld von Sportanlagen Selbstverständliche Bewegungsorte wie Parks und Grünanlagen, Wälder, Radwege, Promenaden, Schulhöfe, Außenbereiche von Kindergärten
Öffentliche Plätze	u. a. Stadt- und Dorfplätze, Quartiersplätze, Vorplätze von Rathäusern, Veranstaltungs- und Ausstellungshäuser
Besondere Orte mit Potenzial	u. a. Brunnen und Denkmäler, Sehenswürdigkeiten und Aussichtspunkte, Brücken und Wasserläufe, vergessene Orte und sogenannte Unorte, z. B. in Unterführungen oder unter Brücken
Orte, an denen man wartet	u. a. Bahnhöfe, Haltestellen, Mitfahrbänke
Orte für den ruhenden Verkehr	u. a. Parkplätze
Quell- und Zielorte	u. a. Schulen, Kindergärten, Rathäuser, Verwaltungen, Arbeitsorte, Einkaufsmöglichkeiten, Ausflugsziele
Alltagsnetz	u. a. Wege, Straßen, Überwege, Brücken, Unterführungen, Kreuzungen, Knotenpunkte, Fußgängerzonen, Radwege
Tourismus- und Freizeitnetz	u. a. Wege, Wanderwege, touristische Radwege, touristische Parkplätze, Ausflugsziele

Abb. 18 Tabelle: Raumkategorien und Raum- / Objekttypen

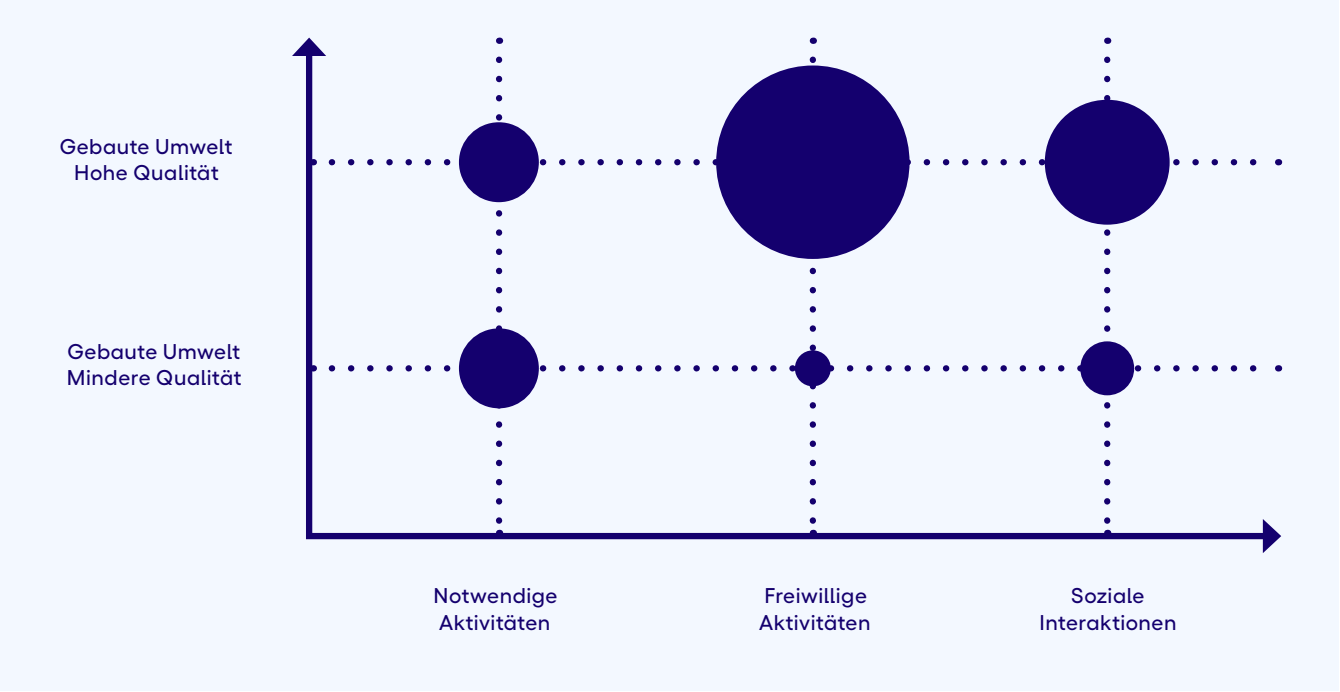


Abb. 19 Zusammenhang zwischen Qualität und Nutzungsintensität von öffentlichen Räumen: mehr Qualität führt zu mehr Aktivitäten und damit auch zu sozialen Interaktionen.

MEHR RAUMQUALITÄT, MEHR AKTIVITÄTEN

Wie attraktiv ein öffentlicher Raum für Bewegung ist, hängt wesentlich von seiner Ausgestaltung ab. Einen attraktiven, auf die Bedürfnisse von Menschen hin ausgerichteten öffentlichen Raum werden Menschen nicht nur nutzen, weil sie es müssen (notwendige Aktivitäten), sondern weil sie es wollen (freiwillige Aktivitäten).

Viele freiwillige Aktivitäten, also selbst gewählte, weitgehend der Erholung und dem Zeitvertreib dienende Aktivitäten, finden dann statt, wenn der öffentliche Raum eine hohe Attraktivität oder besondere Anziehungspunkte hat. Solche Räume bieten auch eine gute Eignung für zwischenmenschliche Kommunikation und soziale Interaktionen. Dazu kommt, dass attraktive und belebte Räume automatisch weitere Menschen anziehen, ein selbstverstärkender Prozess, der auch umgekehrt stattfinden kann.

↗ Eines der größten Hemmnisse für die bewegungsorientiert gestaltete Stadt sind monofunktionale Räume und hier vor allem die starke Ausrichtung auf den motorisierten Individualverkehr.



Abb. 20 Der zentral in der Innenstadt gelegene Arsenalplatz war bis 2024 ein monofunktionaler Platzraum.



Abb. 21 Der zentral in der Innenstadt gelegene Arsenalplatz nach der Umgestaltung.

MONOFUNKTIONALITÄT ALS HEMMNIS

Auch wenn der öffentliche Raum per Definition allen Menschen zur freien Verfügung steht, gibt es spezifische Funktionen, die bestimmte Nutzungen einschränken.

So sind Straßen und Parkplätze dem motorisierten fahrenden und ruhenden Autoverkehr vorbehalten, Radfahrende können Straßen mit Einschränkungen mitnutzen. Manche Gehwege sind für den Radverkehr zugelassen, andere nicht. Dazu kommen ordnungsrechtliche Maßgaben für die Nutzung, etwa für Parks und Grünanlagen. Außerdem gibt es Sonderorte, die bestimmten Nutzungen oder Nutzergruppen vorbehalten sind – beispielsweise Spielplätze, Bolzplätze oder Skateanlagen. Ihre Nutzung ist in der Regel über planungs- oder ordnungsrechtliche Bestimmungen geregelt.

Die Fokussierung auf eine bestimmte Nutzungsart macht aus vielen öffentlichen Räumen monofunktionale Orte.

Ein wichtiges Kriterium für bewegungsfreundlich gestaltete, öffentliche Räume ist die Eignung für das zu Fuß gehen und das Radfahren. Ist die Ausrichtung auf diese Nutzergruppen zu gering, finden zwar notwendige Aktivitäten statt – z. B. zur Haltestelle oder zum Parkplatz gehen, eingeschränkt auch der Schulweg oder der Weg zum Einkauf – aber eben nur in dem Maß, wie es absolut notwendig ist. Viele ländliche Räume sind stark auf die Mobilität mit dem Auto fokussiert. Viele öffentliche Räume sind vor allem Parkplätze.

Eine Ausrichtung auf gut gestaltete Räume für Fuß- und Radverkehr ist Voraussetzung für belebte, lebendige und kommunikative öffentliche Räume. Das gilt für die Stadt und auch auf dem Land.



Abb. 22 Der gleiche Platzraum nach der Umgestaltung – mit alten und vielen neuen Bäumen mit Schatten, differenzierten Sitzgelegenheiten, Angeboten für Tischtennis, Flächen für Boule, mit einem großen Wasserspiel und einem Pavillon mit Kiosk und WC ist ein multifunktionaler Stadtraum für Menschen entstanden.



Abb. 23 Öffentlicher Platz und Bewegungsraum in Reutlingen – ein Mix aus Angeboten und Anreizen für Bewegung, Sport und Aufenthalt.

↗ Bewegungsanreize, wenn sie richtig gesetzt sind, wirken generationenübergreifend und in unterschiedlichen Intensitäten: jung und älter, zuschauen oder selbst aktiv werden.

ÖFFENTLICHE PLÄTZE ALS BEWEGUNGSORTE

Öffentliche Plätze, z. B. Stadtplätze, Quartiersplätze oder zentrale Ortsmitten, sind als multifunktionale Orte in der Regel gut geeignete Orte für Bewegung. Es braucht nicht viel, um sie speziell für Bewegung zu qualifizieren. Wichtig ist, dass Bewegungsangebote integriert und nicht als Sonderobjekte verstanden werden. So können Stufen und ein Wasserspiel zu Bewegung einladen, genauso wie in die Fläche eingelassene Trampoline. Öffentliche Plätze erfüllen weitere Funktionen wie Aufenthalt oder Gastronomie. Eine Kombination mit Bewegungsangeboten ist gut möglich.



Abb. 24 Bewegungsangebote in Reutlingen, stadtbildverträglich integriert.



Abb. 25 Auf einem kleinen Stadtplatz in Reutlingen wurde ein Bewegungspunkt ergänzt, u. a. mit einer Slackline, einer Kletterwand, einem City-Sandkasten und vielen Bänken – entstanden ist ein Bewegungs- und Aufenthaltsort für Jung und Alt.



Abb. 26 Gewässer als Bewegungsräume – Stand-up-Paddeln für eine bewegte Freizeit.

↗ Viele unserer öffentlichen Räume sind von Natur aus Bewegungsräume. Mit manchmal nur kleinen Ergänzungen können sie sogar imageprägend sein.

VORHANDENE STADTSTRUKTUREN FÜR BEWEGUNG

In unseren Stadträumen gibt es viele vorhandene Strukturen, die sich für Bewegung nutzen lassen. Flüsse laden zum Stand-up-Paddeln oder Rudern ein, Treppen können wunderbare Orte für Fitnesstraining sein. Wege in Parks sind die perfekten Lauf- und Rollwege für das individuelle Bewegungsprogramm. Dazu kommen besondere Orte mit einer Ausstrahlung, die manchmal weit über die Stadtgrenzen hinausgeht, z. B. der Aussichtsturm oder Stufen am Fluss oder ein Wasserspiel.



Abb. 27 Eine gestalterisch ungewöhnliche Brücke, die Slinky Springs to Fame in Oberhausen, die zu Wettrennen über die farbigen Streifen einlädt und besondere Ein- und Ausblicke gewährt.

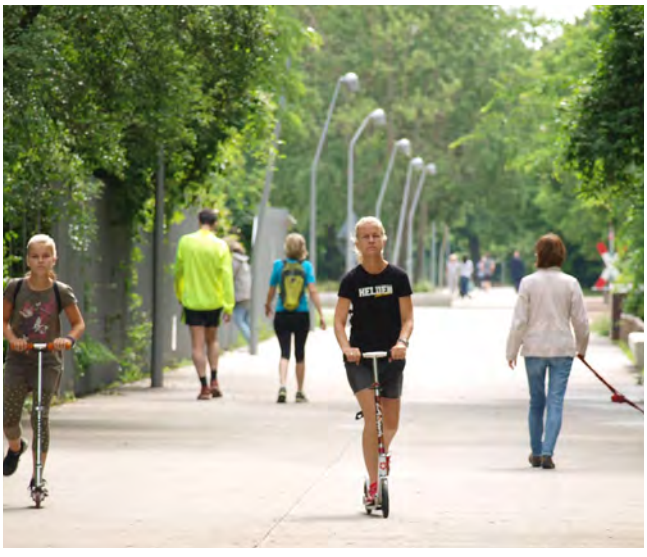


Abb. 28 Parks sind Bewegungsorte per se.

Beispiel „Rechenberganlage“ in Nürnberg



Abb. 29 Bewegungsorientiert gestalteter Ort für junge Menschen.



Abb. 30 Neben Bewegungsangeboten gibt es Platz für Angebote für Kommunikation, zum Ausruhen oder Zuschauen.



Abb. 31 Erhöhte Parkbank mit seitlicher Armlehne – ein einfacher Beitrag zur Barrierefreiheit.

IM RÄUMLICHEN KONTEXT GEPLANT

Die Rechenberganlage ist ein innerstädtischer Grünzug, der im Zuge der Neugestaltung als bewegungsaktiver Generationenpark qualifiziert wurde. Über die rund 6 Hektar große, langgestreckte Parkanlage erstrecken sich sequenzartig verschiedene Nutzungsangebote, die sich auch an den Bedarfen der umliegenden Quartiere orientieren. In der Nähe der Schule befinden sich Angebote für junge Menschen, beim Seniorenheim eine „Bewegungsnische“ mit Sitzgelegenheiten und Bewegungsangeboten, die vor allem ältere Menschen anspricht. Ein differenziertes Wegenetz zieht sich durch den Park. Auf der zentralen Anhöhe ist eine Sitzstufenanlage, die einen Ausblick über das Quartier ermöglicht. Der Aufstieg lohnt sich.

↗ Neben Aktivitätsorten zum Auspowern braucht es immer auch differenzierte Angebote zum Ausruhen und zur Kommunikation.



Abb. 32 Geschützt in einer Nische finden sich Fitnessangebote nicht nur für ältere Menschen.

ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG

Die Anforderungen an Bewegungsorte sind je nach Alter und sozialem und soziokulturellem Hintergrund unterschiedlich ausgeprägt. Ältere Menschen bevorzugen tendenziell geschützte und räumlich gefasste Orte, z. B. für Fitnessübungen im Freien. Auch Jugendliche wünschen sich häufig Orte, die nicht auf den ersten Blick einsehbar sind. Andere, vor allem sportlich trainierte Menschen, suchen gern die exponierten Orte auf.

Angebote, die Aktivität mit Erholung und Kommunikation verbinden, sind besonders beliebt. Das fördert auch eine geschlechtergerechte Aneignung, denn gerade für Mädchen und Frauen ist der kommunikative Aspekt wichtig. Die Berücksichtigung von Barrierefreiheit ist selbstverständlich, z. B. bei Banklehnen, Sitzhöhen oder guter Zugänglichkeit.

GRÜNES BEWEGUNSGBAND MIT SEQUENZARTIG VERORTETEN BEWEGUNGSANGEBOTEN

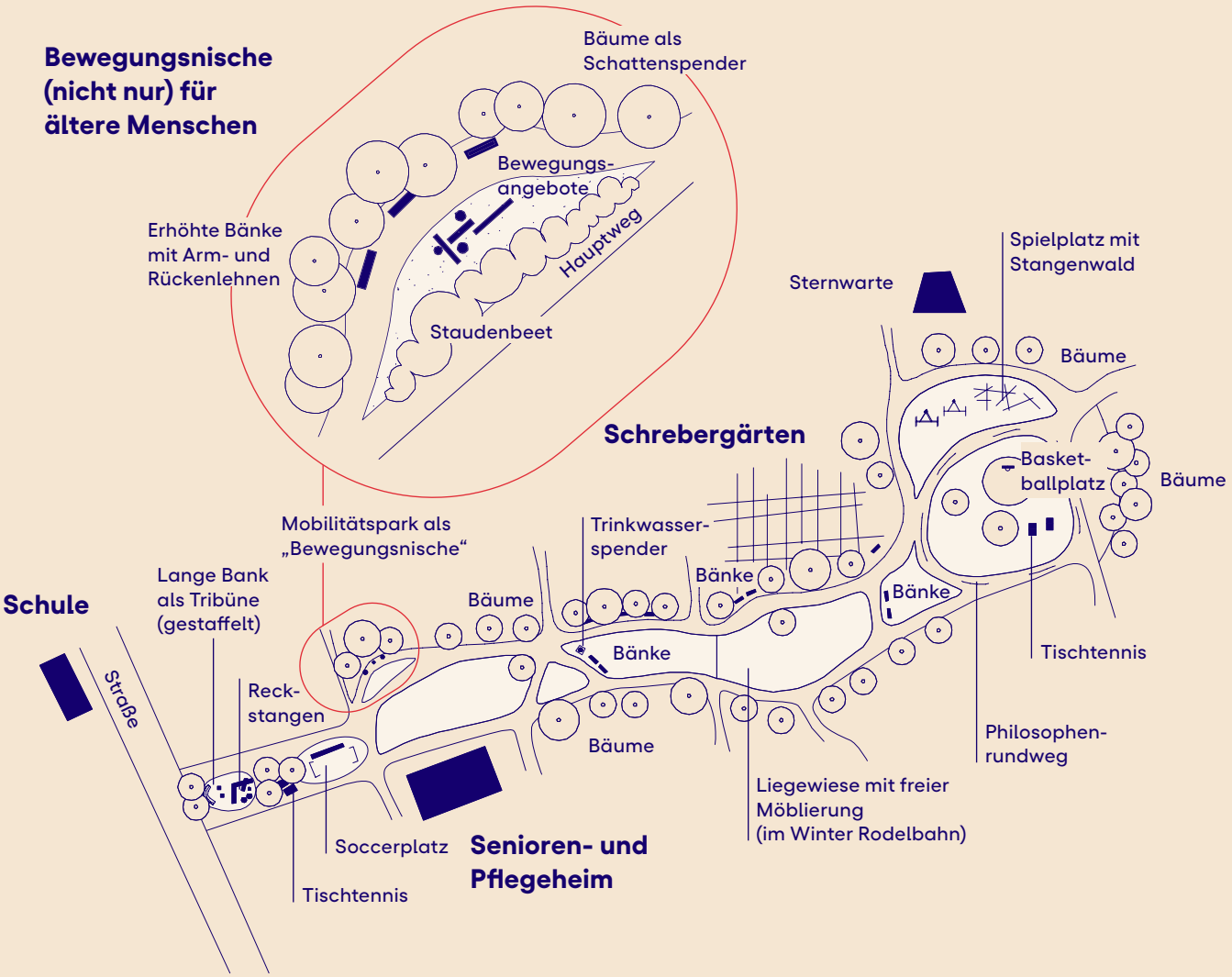


Abb. 33 Das grüne Gesundheitsband in der Rechenberganlage mit sequenzartig verorteten Bewegungsangeboten.



Abb. 34 Monofunktional ausgerichteter Raum für Autos.

VIEL RAUM FÜR AUTOS

Ein Hemmnis für mehr Bewegung im öffentlichen Raum ist der an vielen Stellen große Platzbedarf für den motorisierten Individualverkehr. Vor allem Parkplätze beanspruchen viel Raum und behindern häufig eine bessere Aneignung der öffentlichen Räume für zu Fuß gehende Menschen und Radfahrende. Die Konkurrenz um das begrenzte Platzangebot lässt sich oft nur schwer auflösen, denn eine Neuaufteilung des Straßenraums ist nicht immer möglich. Möglichkeiten gibt es dennoch. Z. B. Parklets, mobile Möblierung oder temporäre Umnutzungen bieten die Möglichkeit des Ausprobierens.



Abb. 35 Vor der Umgestaltung drei Spuren für Autos und wenig Platz für Fußgänger und Radfahrende in Tübingen. Nach der Umgestaltung ein Raum für alle – damit verbunden eine starke Belebung.

↗ Räume aus dem Blickwinkel von Fußgängerinnen, Fußgängern und radfahrenden Menschen zu planen, ist die wesentliche Voraussetzung, damit Bewegung im öffentlichen Raum gefördert wird.



Abb. 36 Die vierspurige Straße in Hamburg wurde zugunsten einer zunächst temporären Grüngestaltung reduziert. Möglich wurde dadurch ein breiter Fahrradweg – ein starker Anreiz für Bewegung und ein Beitrag für Verkehrssicherheit.

ANREIZE UND ANGEBOTE SCHAFFEN

Ob ein öffentlicher Raum intensiv für Bewegung genutzt werden kann, hängt auch von seinem Zustand ab. Verschmutzte oder beschädigte Gehwege und mangelnde Barrierefreiheit machen eine Aneignung schwerer und sind wenig attraktiv. Viele Bänke und viel Grün im öffentlichen Raum können die Nutzungsintensität deutlich erhöhen. Wir haben es selbst in der Hand – die meisten öffentlichen Räume können für eine bewegte Nutzung aktiviert werden. Selbst Restflächen oder sogenannte Unorte können zu besonderen Orten für Aufenthalt und Bewegung werden.



Abb. 37 Aus einer neben der Straße befindlichen wenig attraktiven Parkplatzfläche mit Restgrün …

ORTE MIT POTENZIAL

Unstrukturierte und schlecht einsehbare Orte genauso wie Resträume unter Brücken oder manche Brachflächen sind auf den ersten Blick wenig einladend und manchmal sogar Angstorte. Dabei bieten diese Unorte viel Potenzial für kreative Neugestaltung, auch weil z. B. Lärm i.d.R. hier keine Rolle spielt. Besondere Orte können auch Kunstwerke oder Denkmäler sein. Sitzstufen laden zur Aneignung ein und manchmal ist das Kunstwerk selbst ein Bewegungsobjekt.

↗ An manchen Orten muss man das Potenzial suchen, aber es kann sich lohnen!



Abb. 38 … wurde ein Bewegungspark mit angrenzendem Parkdeck – der Walckerpark in Ludwigsburg – ein Beispiel, dass es nicht immer um „entweder oder“ gehen muss.



Abb. 39 Aus einem Nicht-Ort …



Abb. 40 … wurde ein Ort für Bewegung und Sport.

Beispiel Sport- und Bewegungskonzept „Anlagenpark“ in Tübingen

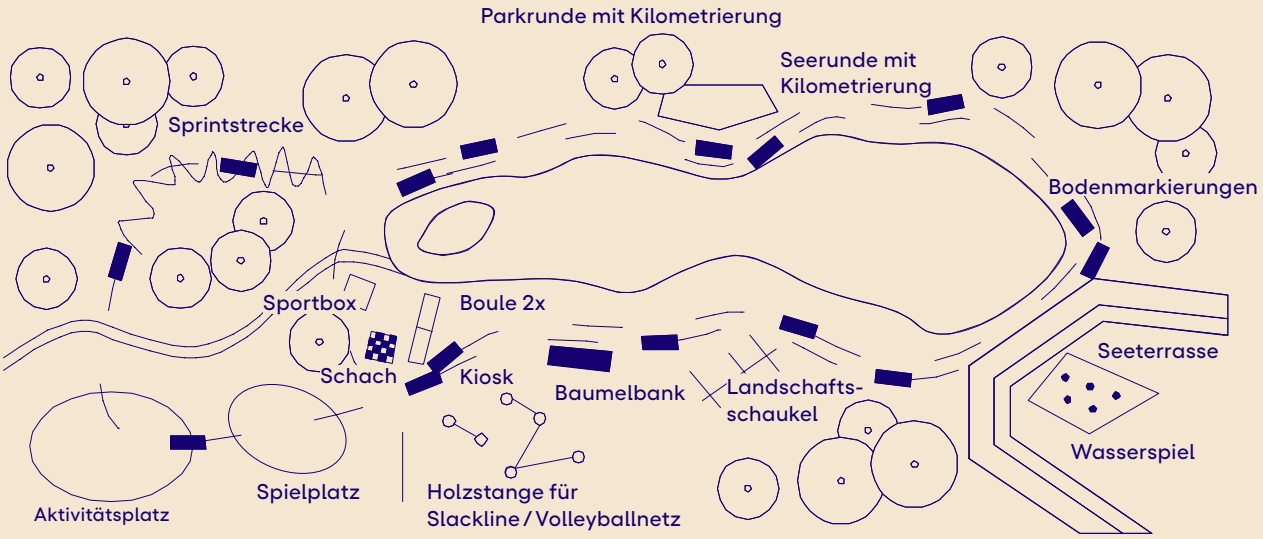


Abb. 41 Bewegungsorientiert gestalteter Ort für junge Menschen.

BEWEGUNGSANREIZE INTEGRIERT

Der Anlagenpark ist eine der beiden zentralen Parkanlagen in Tübingen. Entsprechend waren bei der Umgestaltung viele Anforderungen zu berücksichtigen. Mehr Möglichkeiten für Bewegung und Sport standen auf der Wunschliste vor allem junger Menschen ganz oben. Hierfür wurde eine Idee entwickelt, die Bewegung und Sport in einer unaufdringlichen und selbstverständlichen Weise fördert und auf Miteinander setzt.
Neben einem speziell gestalteten Bewegungsareal für junge und sportlich interessierte Menschen mit Kleinspielfeld, Schaukeln, Calisthenics-Anlage, Trampoline, Outdoor-Fitnessgeräten, app-basierter Sportbox mit Geräten zum Ausleihen und Erste-Hilfe-Kit gibt es differenzierte und teilweise überdachte Sitzgelegenheiten, Boulefelder, ein großes Schachfeld und 2 Landschaftsschaukeln. Der zentrale Platz mit Café und Wasserspiel sowie Zugang zum See ist ein verbindendes und generationenübergreifendes Element und dient neben spielerischer Aneignung der Stadtklimaanpassung. Stangen für Federballnetze oder Slackline und Baumelbänke runden das Bewegungsangebot ab.



Abb. 42 Das „Laufband“.



Abb. 43 Piktografische Bewegungsanreize.



Abb. 44 Baumelbank mit Aufforderungscharakter.



Abb. 45 Differenzierte Aufenthaltsmöglichkeiten als Anreiz, den Park zu erkunden.



Abb. 46 Wasserspiel als stadtklimawirksamer, generationenübergreifender Bewegungsort.

↗ Nutzt den Aufforderungscharakter von Schildern, z. B. für eine Baumelbank oder Fitnessübungen, denn viele Menschen kommen nicht von allein auf die Idee, dass eine Bank ein Bewegungsgerät sein kann.

MEHR ALS STRECKE MACHEN

Wege werden besonders spannend, wenn sie mehr bieten als reine Fortbewegung. Alternative Wegeführungen mit Abenteuerpfaden, unterschiedlichen Sitzgelegenheiten, Erlebnisstationen und informativen Impulsen am Rand regen zum Verweilen, Ausprobieren und Lernen an.

In Tübingen wurden im gepflasterten Begleitstreifen entlang des Hauptweges Schilder in den Belag eingelassen, die Informationen für Fitnessübungen, Sportangebote und eine Kilometrierung enthalten. Die früher etwas langweilige Strecke rund um den See wurde so zu einem Ort der Entdeckungen.



Abb. 47 2 Landschaftsschaukeln schaffen einen Bewegungsort und nebeneinander Schaukeln macht einfach doppelt so viel Spaß.

2.4 BEWEGUNG AB DER HAUSTÜR

Bewegungsförderung im öffentlichen Raum



Abb. 48 Tischtennis direkt vor der Haustür.



Abb. 49 Niederschwellige Bewegungsanreize im direkten Wohnumfeld.



Abb. 50 Bewegt warten an der Bushaltestelle.



Abb. 51 Bodenwellen als Bewegungsangebot im Quartier.

BEWEGUNGSRAUM FÜR ALLE

Der öffentliche Raum kann, wenn er entsprechend gestaltet ist, dazu beitragen, gesundes Leben, Bewegung, Begegnung und Miteinander zu fördern, vor allem weil er alltäglich von jeder und jedem genutzt wird. Der bewegungsfreundliche öffentliche Raum ist genau nicht der besondere Ort, den man explizit aufsuchen muss, sondern beginnt an der Haustür oder in der Nähe des eigenen Zuhauses. Gerade die Alltäglichkeit möglicher Nutzungen ist eine wichtige Voraussetzung des öffentlichen Raums, um in ihm bewegt aufzuwachsen, bewegt zu bleiben und bewegt zu altern. Bei der Gestaltung von bewegten Räumen geht es deshalb nicht um Fitnessstudios im Freien, sondern um Möglichkeiten und Anreize, um innerhalb der Alltagsräume möglichst aktiv zu sein.

Konkret geht es um:

1. Das Ermöglichen vielfältiger Bewegung im alltäglichen Stadtraum (Qualität),
2. attraktive Aufenthaltsorte im alltäglichen Stadtraum (Qualität),
3. öffentliche Räume, in denen sich Menschen gern und viel aufhalten und interagieren (Quantität – Dauer des Aufenthalts),
4. Bewegungsräume, die Menschen an ihrem Lebensort ausreichend zur Verfügung stehen (Verfügbarkeit),
5. Bewegungsräume, die sich innerhalb eines zusammenhängenden Netzes erfahren lassen (Dichte),
6. Anreize in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden als Beitrag zu aktiver Bewegungsförderung (Differenziertheit),
7. die Verknüpfung von besonderen Orten und dazwischenliegenden Wegen zu einem Bewegungsnetz (Vernetzung),
8. Räume, die für alle zugänglich sind und nicht ausschließen (Barrierefreiheit und Inklusion),
9. Anreize für unterschiedliche Bewegungsarten, die viele ansprechen (Nutzungsoffenheit und Multiperspektiven),
10. Räume, die verbinden und nicht ausgrenzen, dabei aber einen differenzierten Umgang finden (generationenübergreifend und sozial verbindend),
11. Angebote, die verschiedene Nutzungen ermöglichen (Multioptionalität),
12. das Sichern unbespielter Orte, die kreativ für Bewegung angeeignet werden können (Aneignungsoffenheit).

↗ Bewegungsförderung im öffentlichen Raum bedeutet, Alltagsorte bewegungsorientiert zu gestalten und damit auch die anzusprechen, die sich zu wenig bewegen.

EINE EINLADUNG FÜR BEWEGUNGSMUFFEL

Der öffentliche Raum als Ort für Bewegung ist deshalb so wichtig, weil er nicht nur Menschen anspricht, die sich ohnehin gern bewegen – selbst in wenig attraktiven Stadträumen – oder die aktiv Vereinsangebote nutzen. Bewegungsfreundliche öffentliche Räume bieten auch jenen einen Zugang, die sich wenig bewegen. Bewegungsfreundliche Gestaltung schafft Anreize und kann motivieren. In diesem Sinne ist die Gestaltung bewegungsorientierter öffentlicher Räume eine soziale und eine Bildungsaufgabe für die Stadtgesellschaft und Baustein auf dem Weg zu einer gesunden Stadt.

DER BEWEGTE RAUM

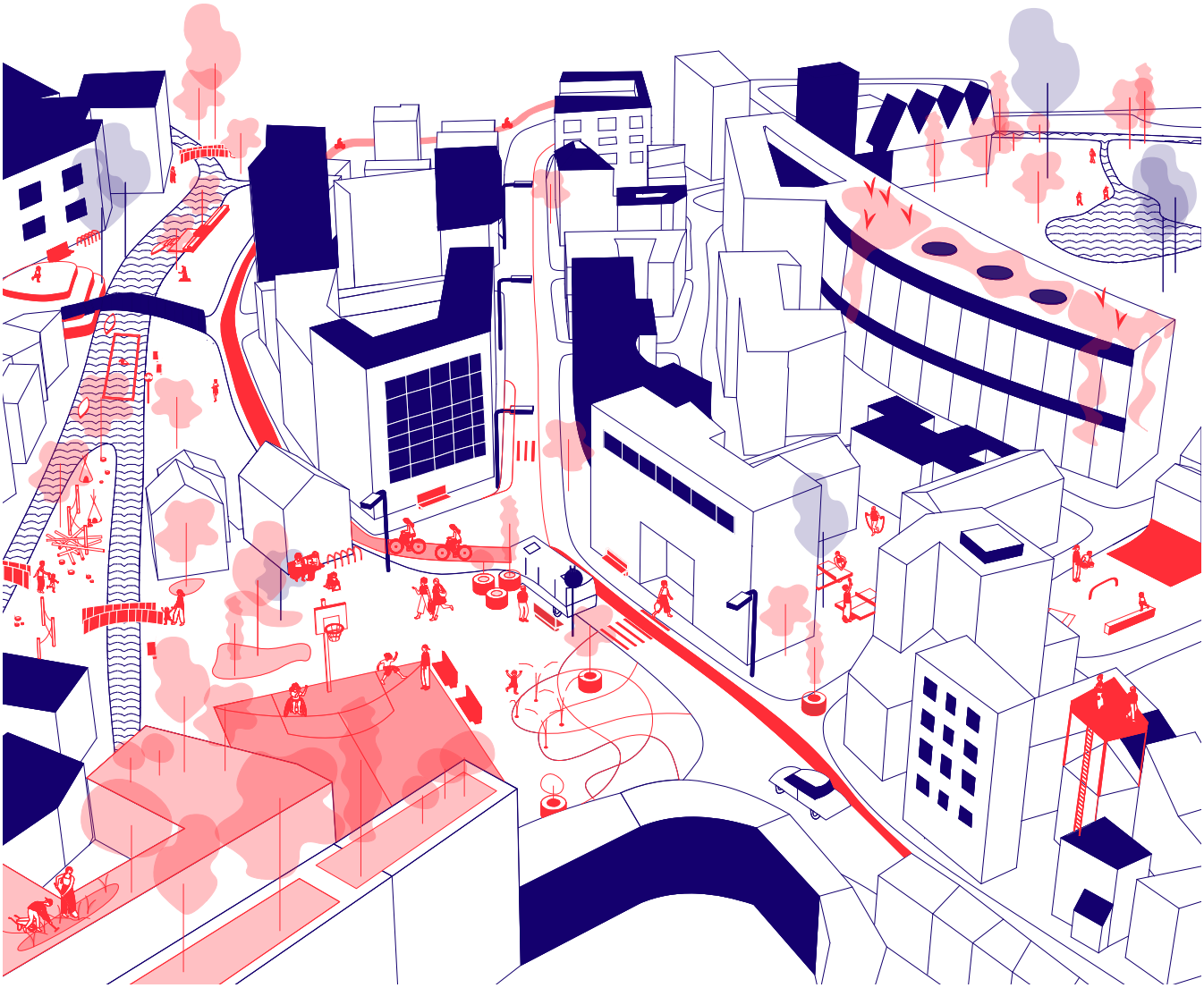


Abb. 52 Die Vision vom bewegungsorientiert gestalteten Raum.



Abb. 53 Kleiner Bewegungspark mitten im Quartier in Stuttgart – Bad Cannstatt

↗ **Den öffentlichen Raum als Raum der Möglichkeiten verstehen. Fast überall ist etwas möglich.**

↗ **Bewegungsanreize können von Kunstwerken ausgehen. Multierfahrbare Kunst-Bewegungsobjekte können besondere Orte im öffentlichen Raum mit vielfältigen Interaktionsmöglichkeiten schaffen.**



Abb. 54 Die ungewöhnliche, künstlerische Intervention von Sven Backmann in Idstein lädt auch zum Beklettern ein – für die, die es können.

ANFORDERUNGEN AN DEN ÖFFENTLICHEN RAUM

Der öffentliche Raum unterliegt einer Reihe von Restriktionen und Randbedingungen, die bei der Planung zu berücksichtigen sind. Teilweise widersprechen sich diese in ihren Zielsetzungen. Notwendig ist immer eine planerische und politische Abwägung.

Zu berücksichtigende Rahmenbedingungen sind:

- Der öffentliche Raum ist Ort für Mobilität und Schauplatz der Mobilitätswende.
- Der öffentliche Raum ist der wichtigste Ort für Aufenthalt, Bewegung, Begegnung.
- Der öffentliche Raum steht allen zur Verfügung und ist dennoch kein Ort, an dem jeder / jede alles machen kann.
- Nutzungen wie Aufenthalt, Veranstaltungen, Mobilität, Handel, Anliegerzufahrten bewirken Flächenkonkurrenzen und können Belastungen verursachen, z. B. Lärm und Verschmutzung.
- Der öffentliche Raum ist Träger von Informationen und Regeln, z. B. durch Schilder.
- Der öffentliche Raum muss einen relevanten Beitrag für die Klimaanpassung leisten, indem er entsiegelt und begrünt wird und Elemente für den Umgang mit Regenwasser erhält.
- Diversifizierte Lebensstile und Bedürfnisse münden in stärker individuell gestaltete Freizeit und erzeugen immer spezifischere Anforderungen an den öffentlichen Raum.
- Das individuelle Verständnis von Menschen, welche Verhaltensweisen im öffentlichen Raum angemessen sind, hat eine große Spannweite. Es hängt u. a. von Alter, Sozialisation, kultureller Prägung der Zugehörigkeit zu einer Gruppe ab.
- Mangelnde Sicherheit im öffentlichen Raum (gefühlt oder tatsächlich) ist vor allem für Kinder, Mädchen und Frauen sowie ältere Menschen ein Hinderungsgrund für eine aktive Nutzung.
- Die Qualität des öffentlichen Raums wird in Zeiten von Social Media auch immer stärker zu einer Frage des Stadtimages. Bestimmte Nutzungen erzeugen Bilder, die z. B. von einem positiven Image zeugen oder es erzeugen können.

Beispiel „Marktplatz“ in Groß-Gerau



Abb. 55 Klettern und Balancieren auf dem Marktplatz.



Abb. 56 Balancieren in einer Bewegungslandschaft.



Abb. 57 Kletterobjekt zum Hangeln, Turnen und Balancieren.

MARKTPLATZ ALS SPIELERISCHER BEWEGUNGSORT

Marktplätze sind mehr als Orte für Handel, Feste und Veranstaltungen. Marktplätze sind zentrale Orte der Städte und Gemeinden. Sie sind deshalb prädestiniert als generationenübergreifende Treffpunkte und Bewegungsorte.

Aus dieser Ausgangsüberlegung heraus wurde auf einem Teil des Marktplatzes von Groß-Gerau eine Spiel- und Bewegungslandschaft realisiert, mit der der spielerische und generationenübergreifende Aspekt des Platzes gestärkt werden sollte. Über die Geländemodellierungen lässt sich mit Roller oder Dreirad fahren. Eine Spiel- und Bewegungswand lädt zum Erkunden und Beklettern ein, der Spielturm ist neuer Höhepunkt des Platzes.

Die Gestaltung ist ein Beispiel dafür, wie öffentlicher Raum nicht nur kindgerecht, sondern auch bewegungsfördernd gestaltet werden kann.



Abb. 58 Der Spielturm ist für die Kinder der Höhepunkt auf dem Marktplatz.



Überlegt, was für Kinder im öffentlichen Raum wichtig sein könnte. Fragt sie, was sie brauchen, um sich wohlzufühlen. Wo Kinder gern sind, kommen auch die Eltern gern hin.

2.5 GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM ALLTAG

Bewegungsförderung und Gesunde Stadt



Abb. 59 Sitzen, kreiseln, gemeinsam toben – ein Verkehrspoller, der mehr kann.

So schaffe ich mein Bewegungsziel gleich auf dem Heimweg – ganz nebenbei.



Abb. 60 Die Treppe als verbindendes Element im Stadtraum und hier als Objekt für Bewegung und Aufenthalt in Szene gesetzt – am Grünzug Motzberg in Kassel.

DIE GESUNDE STADT

Eine gesunde Stadt bietet Lebensraum, der so gestaltet ist, dass er körperliche, psychische, soziale und ökologische Gesundheit fördert. In der gesunden Stadt kommt dem öffentlichen Raum eine große Bedeutung zu. Parks und Grünanlagen, Bäume sowie Straßen und Wege, die aus der Perspektive zu Fuß gehender und radfahrender Menschen gestaltet sind, die Überraschungen und besondere Anreize bieten und einen hohen Aufforderungscharakter für eine aktive Nutzung haben, können eine gesunde Stadt fördern.

Bewegungsfördernd gestaltete öffentliche Räume sind ein Baustein der gesamtstädtischen Gesundheitsförderung. Dabei ist wichtig zu verstehen, dass allein durch das Aufstellen von einigen Fitnessgeräten im öffentlichen Raum noch keine bewegungsfreundliche Kommune entsteht. Entscheidend ist immer der räumliche und der soziale Kontext, wie die stadträumliche Einbettung, angrenzende Nutzungen, Zugänglichkeiten, der Anteil von Grün, die Art der Gesundheitsversorgung, Barrierefreiheit und Inklusion.

Ganz unkompliziert: Boule spielen im Park – ohne Anmeldung, ohne Gebühren.



Abb. 61 Bewegungsangebote, selbstverständlich in den öffentlichen Raum integriert.

STADTMERKMALE, DIE FÜR EINE GESUNDE STADT RELEVANT SIND



Abb. 62 Merkmale, die für die gesunde Stadt relevant sind.

↗ DEFINITION

Der Begriff „Gesunde Stadt“ beschreibt ein städtisches Konzept, bei dem Gesundheit und Wohlbefinden der Bewohnenden im Mittelpunkt der Stadtentwicklung stehen. Merkmale der Gesunden Stadt sind u. a. eine saubere Umwelt, z. B. bei Luftqualität und Lärm, ausreichend Grün- und Erholungsflächen, gesunde Mobilität mit guten Fuß- und Radwegen, öffentlichem Nahverkehr und möglichst wenig Autoverkehr, soziale Gerechtigkeit mit gleichen Chancen auf Gesundheit für alle Bevölkerungsgruppen, gesunde Wohnbedingungen mit bezahlbarem, sicherem Wohnraum, gesundheitsfördernde Infrastruktur mit Zugang zu medizinischer Versorgung, Bildungseinrichtungen, Sport- und Kulturangeboten. Ein weiteres Merkmal ist die Bürgerbeteiligung, bei der die Einwohnerinnen und Einwohner bei Entscheidungen über ihre Stadt mitwirken können.

Beispiel Quartiersplatz „Am Hirtshain“ in Fulda

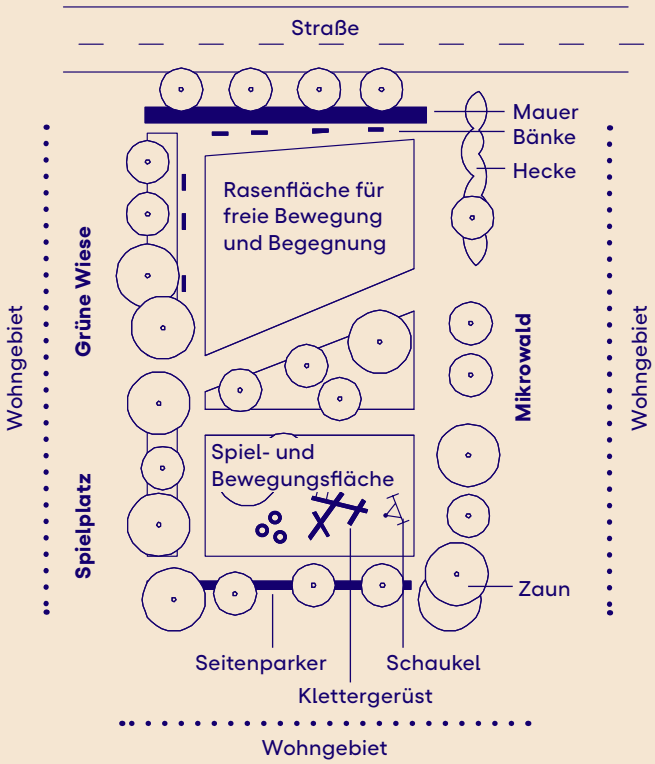


Abb. 63 Schemagrundriss Quartiersplatz mit Pausen- und Bewegungsmöglichkeiten.

DER QUARTIERSPLATZ ALS „MULTIPLAYER“

Quartiersplätze müssen häufig viele Bedürfnisse erfüllen. Sie sollen dem Quartier eine positive, identitätsstiftende Prägung geben, für alle Generationen einladend sein, sich eignen für Feste und Veranstaltungen genauso wie für alltägliche Aktivitäten wie Spiel und Sport oder den Plausch mit den Nachbarn. Quartiersplätze sollten klimaangepasst gestaltet werden und Verweilmöglichkeiten bieten. Gerade in dicht bebauten Stadtquartieren sind Quartiersplätze von hoher Bedeutung für die Lebensqualität, denn Bewohnende, die über keinen eigenen Garten verfügen, sind auf die öffentlichen Freiräume angewiesen.

Ein gelungenes Beispiel für einen Quartiersplatz findet sich am Hirtshain in Fulda. Geschickt mit einer Mauer zur lärmintensiven Hauptstraße abgegrenzt, kombiniert der Platz offene und multifunktional nutzbare Rasenflächen mit einem schattigen, baumbestandenen Spielplatz. Rund um den Platz befinden sich Anwohnerparkplätze, durch Hecken eingefasst. Die Menschen vor Ort wurden nach ihren Ideen und Wünschen gefragt. Entstanden ist ein grüner Ort für Begegnungen, Austausch, Spiel, Bewegung und Erholung.



Abb. 64 Der Quartiersplatz Hirtshain verbindet, bildet Räume und schafft Angebote.



Abb. 65 Die zentrale Freifläche des Quartiersplatzes für Bewegung und Sport.



Abb. 66 Ein ruhiger, geschützter Treffpunkt abseits des Straßenlärms – ideal zum Entspannen, Spielen, Picknicken und Aktivsein.

Beispiel „Tannenbergschule“ in Seeheim

OFFENER SCHULHOF FÜR ALLE

Schulhöfe sind Lern- und Bewegungsorte und für Kinder wichtige Bezugspunkte in ihrem Leben.

Die Tannenbergschule in Seeheim erhielt einen bewegungsfördernd gestalteten Schulhof. Die vielfältigen Spiel- und Sportbereiche – darunter ein Labyrinth, ein Kletter- und Hangelparcours, Ruheinseln, ein „Grünes Klassenzimmer“, ein Schulgarten, 2 Mini-Spielfelder, eine Multifunktions-Streetballfläche und eine Sprunggrube wurden mit dem öffentlichen Raum verknüpft. Die Planung sah vor, dass die im Quartier zentral gelegene Schule einen offenen Schulhof als frei zugänglichen Quartierstreffpunkt erhält, der nicht nur den Schülerinnen und Schülern, sondern außerhalb der Schulzeiten allen Menschen zur Verfügung steht und mit dem Bildung, Bewegung und Begegnung vereint werden sollten.

Häufig sind Schulhöfe außerhalb der Unterrichtszeiten geschlossen – meist wegen Vandalismus oder Vandalismusgefahr sowie wegen möglicher Haftung bei Unfällen außerhalb der Schulzeit – manchmal auch nur aus der Befürchtung heraus, dass die beschriebenen Effekte eintreten könnten. In Seeheim wurde die Idee eines frei zugänglichen Quartiertreffpunkts trotz der offenen Planung letztlich verworfen. Sie könnte aber auch später noch mit einfachen Mitteln realisiert werden.

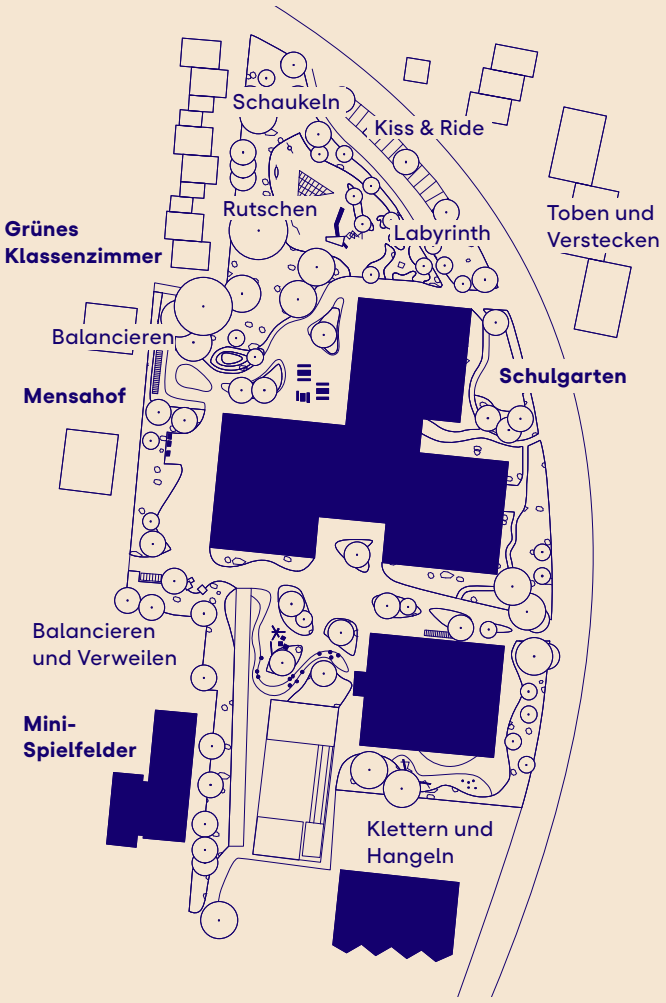


Abb. 67 Schemagrundriss offener Schulhof in Seeheim.



Abb. 68 Vielfältige offen zugängliche Spiel- und Sportbereiche auf dem Schulhofgelände.



Abb. 69 Differenzierte Bodenbeläge sowie Kletter- und Balancierangebote.

Beispiel Konzept „Verweilend bewegen“ in Waldeck-Frankenberg

INS TUN KOMMEN

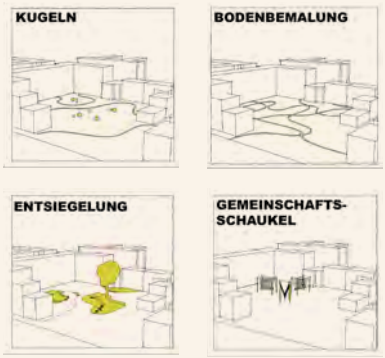
Waldeck-Frankenberg als ländlich geprägter Landkreis besteht aus tendenziell kleineren und kleinen Städten und Gemeinden.

Um die Themen Bewegungsförderung und niederschwellige Bewegungsangebote in der Fläche zu verankern, wurde durch das Sportamt der Landkreisverwaltung eine Ideensammlung initiiert, die den kommunalen Verantwortlichen und den Vereinen Hilfestellung geben kann und auch Basis für Fördermittelakquise ist.

Das Bewegungskonzept „Verweilend bewegen“ formuliert einfache und an verschiedenen Orten wiederholbare Ideen für unterschiedliche öffentliche Räume. Dabei wurden typische Alltagsorte wie öffentliche Plätze, Orte, an denen man wartet, Wege und Parkflächen / Parkplätze ausgewählt. Das Beispiel zeigt, dass aus einem übergreifenden strategisch-planerischen Ansatz heraus Ideen für viele Menschen formuliert werden können, die in den kleinen Gemeinden dennoch einfach zu realisieren sind.

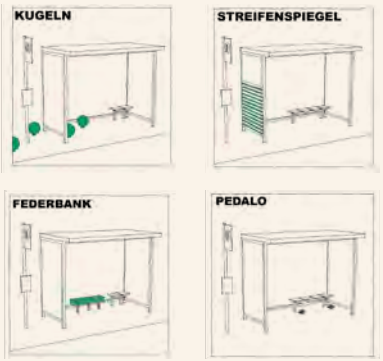
ÖFFENTLICHE PLÄTZE
Raum für Begegnung und Bewegung

--> Kreative und bewegungsfördernde Elemente transformieren Plätze zu lebendigen Treffpunkten.



ORTE, AN DENEN MAN WARTET
Impulse für Bewegung an Wartebereichen wie Bushaltestellen, Bahnsteige und Ampeln schaffen.

--> Kleine Ausstattungen, Spielanreize und interaktive Installationen machen die Wartezeit aktiv und unterhaltsam.



WEGE
Potenziale alltäglicher Wege für mehr Bewegung nutzen!

--> Menschen motivieren durch Wegbegleitende Pfade, Bodenbemalungen sowie Spiel- und Bewegungsstationen.



PARKFLÄCHEN
Parkplätze nehmen städtischen Raum ein. Weniger Autos, mehr Bewegung!

--> Parkfläche umnutzen als Platz für Gesundheit, Spiel und soziale Interaktion.

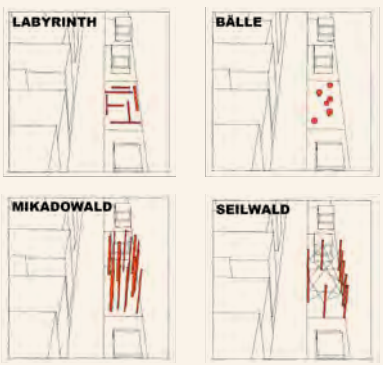


Abb. 70 Ideen für unterschiedliche öffentliche Räume aus dem Bewegungskonzept „Verweilend bewegen“ des Landkreises Waldeck-Frankenberg.

Beispiel „Green Trails“ in Waldeck-Frankenberg

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR LANDSCHAFTSRÄUME

Öffentliche Räume enden nicht an der Ortsgrenze. Gerade Landschaft und Wald bieten oft gute Voraussetzungen als Bewegungsräume. Besondere Chancen liegen in der Verknüpfung mit touristischen Themen. Das Ziel der Green Trails liegt darin, ein besonderes Sport- und Naturerlebnis für Radsportbegeisterte und Naturliebende zu schaffen. In Waldeck-Frankenberg werden Stück für Stück 200 km Trails und 200 km Verbindungswege neu angelegt.

Die Trails sollen dabei nicht nur von Radsportfans aller Altersklassen gefahren werden können, sondern auch von Familien. Bereits bei der Projektplanung werden alle Interessenvertretungen eingebunden. Für gemeinschaftliche Planung und Umsetzung haben sich 14 Städte und Gemeinden gemeinsam mit dem Landkreis zu einem Zweckverband zusammengeschlossen. Eine Geschäftsstelle wurde gegründet, Fördermittel bei der EU eingeworben und die naturschutzfachlichen und -rechtlichen Themen werden gemeinsam bearbeitet. Das spart Ressourcen und stärkt das gemeinsame Handeln.

↗ Eigeninitiative ergreifen und loslegen, wie der Landkreis Waldeck-Frankenberg.



Abb. 71 Green Trail Willingen – Fahrspaß bergauf und bergab.



Abb. 72 Green Trail Diemelsee – ein Paradies insbesondere für Mountainbikefahrer.

Kennst Du schon die Green Trails? Die Green Trails sind ein Netzwerk naturnaher Wander- und Radwege im Landkreis Waldeck-Frankenberg. Das Projekt zeigt, was vernetztes Handeln bewirken kann. Dabei müssen Mountainbike-Erlebnis und Naturschutz kein Widerspruch sein.



2.6 VIELE MENSCHEN – VIELE BEDÜRFNISSE

Bewegungsförderung im Netzwerk

BEWEGUNGSRAUM MULTIPERSPEKTIVISCH GESTALTEN

Bewegungsförderung im öffentlichen Raum ist immer ein Thema, bei dem unterschiedliche Akteure mit spezifischen Sichtweisen auf den öffentlichen Raum aufeinandertreffen. Die Planung öffentlicher Räume, die sich für Bewegung eignen, erfordert eine Herangehensweise, die die Bedürfnisse verschiedener Akteure mit einbezieht. Das klingt mühsam, aber es lohnt sich.

WIE WIR ES NICHT MACHEN SOLLTEN

Ein städtischer Freiraum in einem Wohnquartier soll neu gestaltet werden. Das Stadtplanungsamt hat in seinen ersten Ideen die Vision eines multifunktionalen Platzes für den Freiraum skizziert. Das erste Konzept steht. Danach geht das Konzept zum Tiefbauamt. Dort werden die Straßen geplant, Fahrbahnen und Gehwege dimensioniert, die Korridore für die unterirdische Leitungsinfrastruktur vorgesehen. Die „Restflächen“ sollen begrünt werden. Das Grünflächenamt plant nun Bäume, ein paar Staudenbeete, und überlegt, wie die zentrale Platzfläche begrünt werden kann. Die Überlegungen für einen Wochenmarkt münden in eine weitgehend versiegelte Pflasterfläche, ergänzt durch ein paar kleine Bäume und Bänke. Die entstandene Planung wird den Anliegern vorgestellt. Zur Vorstellung kommen einige interessierte Anlieger, die meisten sind schon etwas älter.

In den Jahren nach der Realisierung gibt es immer wieder Kritik: der Wochenmarkt funktioniert nicht, die Fläche wird im Sommer heiß, der Pflasterbelag verursacht Schall und ist „laut“, die Bäume wachsen schlecht. Schließlich gründen einige Anwohnende eine Bürgerinitiative für mehr Aufenthaltsqualität.

WIE KÖNNEN WIR ES BESSER MACHEN?

Setzt Euch zusammen – Stadtplanungsamt, Grünflächenamt, Tiefbauamt und Sozialplanung. Überlegt gemeinsam, wie das gestalterische Bild für den Platz sein soll. Was ist für den Freiraum wichtig, was soll er leisten, was kann er leisten, was braucht es dafür? Wie sind die Randbedingungen? Welche Gruppen / Akteure sind zu berücksichtigen? Welche Interessen müssen besonders berücksichtigt werden? Welche guten Beispiele gibt es und warum funktionieren diese? Legt die Rahmenbedingungen fest und entwickelt Varianten. Es geht noch nicht um einen Entwurf, sondern um ein gestalterisches und Nutzungsleitbild. Überlegt die möglichen Interessens- oder Nutzungskonflikte. Diskutiert die Planung öffentlich oder mit interessierten Menschen. Fragt Menschen verschiedener Lebensphasen. Legt die Rahmenbedingungen verbindlich fest. So ein Planungsprozess dauert vielleicht am Anfang etwas länger, aber über den gesamten Entstehungsprozess spart er Zeit und oft auch Geld. Zudem steigt die Chance auf ein Ergebnis, welches den Bedürfnissen der Nutzenden wirklich gerecht wird.

Akteurinnen und Akteure

Die Entstehung von bewegten Räumen geht im Wesentlichen auf das Zusammenwirken von Politik, Verwaltungen, Vereinen und Organisationen, Wirtschaft, Planungsbüros sowie Bürgerinnen und Bürgern zurück.

Politik
z. B. Stadträtinnen / Stadträte, Ortschaftsbeirätinnen und Ortschaftsbeiräte, Bürgermeisterinnen / Bürgermeister, Kreisrätinnen / Kreisräte, Landrätinnen / Landräte, Abgeordnete des Landtages und des Bundestages, Jugendgremium, Seniorinnen- und Seniorenräte

Wirtschaft
z. B. Einzelhandel, Firmen, Gastronomie

Planungsbüros
z. B. Verkehrsplanungs- und Tiefbaubüros, Planungsbüros der Landschaftsarchitektur, der Stadtplanung oder für Sport- und Freizeitanlagen

Bürgerinnen und Bürger
z. B. Nutzende eines öffentlichen Raums, Anliegerinnen und Anlieger, informelle Sportgruppen und Sporttreibende, Kinder, Jugendliche, Eltern, Erwachsene, Senioren



Bauende und planende Fachverwaltungen
z. B. Stadtplanungsamt, Tiefbauamt, Grünflächenamt (in kleinen Kommunen Bauamt)

Fachverwaltungen für Gesundheit und Soziales
z. B. Sozialamt, Sportamt, Gesundheitsamt, Amt für Jugend und Familie, Amt für Senioren, Behindertenbeauftragte, Bewegungskoordinatoren, Gesundheitskoordinatoren

Vereine und Organisationen
z. B. Sportvereine, Deutscher Sportbund, Krankenkassen, Versicherer, Kulturvereine, Nachbarschaftsvereine, freie Sportgruppen, Vereine von migrantischen Gruppen, Radverkehrsvereine, Fußverkehrsverein, Dorfgemeinschaftsverein, Quartiersverein, Schulen und Bildungseinrichtungen, Kindergärten, Seniorentreffs, Jugendtreffs, Mädchentreffs, Kirchen

Abb. 73 Akteurinnen und Akteure.

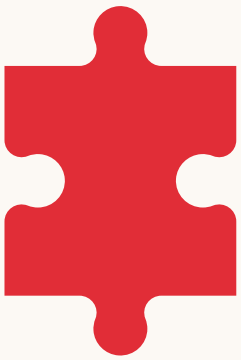
Die beschriebenen Akteure haben entsprechend ihrer Funktionen und Rollen spezifische Sichtweisen und Aufgaben, die die Förderung von Bewegung im öffentlichen Raum beinhalten können. Dies muss sich in den Planungsprozessen abbilden. Zusätzlich unterliegt das Thema fast überall spezifischen Interessenlagen einzelner Akteure, die sich für das Thema besonders einsetzen und Einfluss auf die Prozesse nehmen. Egal, wo man gerade steht, ob am Anfang einer Idee oder mitten in einer Konzeption oder Planung, sind einige Fragen wichtig, die der Klärung dienen und Akteure sowie zu Beteiligende identifizieren können:

- → **Wer** plant die öffentlichen Räume in meiner Stadt oder Gemeinde?
- → **Wer** fördert Bewegung?
- → **Wer** betreibt die öffentlichen Räume?
- → **Wer** verantwortet die Art des öffentlichen Raums und das, was darin passiert?
- → **Wer** trifft die politischen Entscheidungen?
- → **Wer** darf Ideen einbringen und wer wägt diese Ideen ab?
- → **Wer** finanziert die Maßnahmen zur Umsetzung und Unterhaltung?
- → **Wer** hat Interesse an der Gestaltung des öffentlichen Raums?
- → **Wo** gibt es gute Vorbilder / Beispiele?

Schlaglichter

„Bewegung und Sport für Alle“

Zielformulierung im Bewegungsgipfel des Bundesgesundheitsministeriums



POLITIK

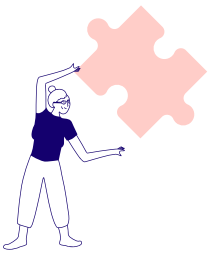
„Haben Sie Mut! Sie haben die Ideen, sie sehen die Notwendigkeit! Treten Sie gemeinsam auf! – Städte für die Zukunft vorbereiten!”

Barbara Schader
Bürgermeisterin a.D., Stadt Bürstadt

FACH-VERWALTUNGEN

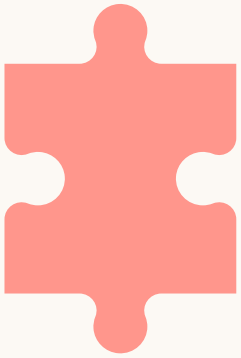


BÜRGERINNEN UND BÜRGER

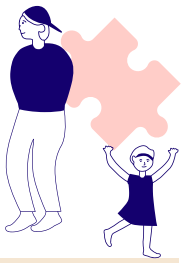


„Sitzen ist das neue Rauchen.”

Dominic Günther
Bewegungskoordinator
Vogelsbergkreis



VERWALTUNGEN



„Wir wussten gar nicht, dass so viele am Thema Interessierte in unserer Verwaltung arbeiten. Gut.”

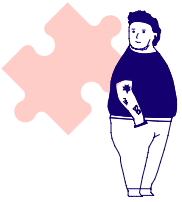
Mitarbeitender einer Bauverwaltung

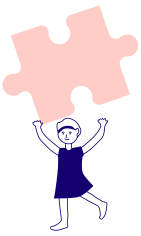
„Ich freue mich, wenn meine Anregung für eine Schaukel realisiert wird.
Sich Einbringen bringt etwas, das vielen nützen kann."

Bürgerin aus Korbach



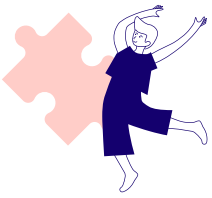
BÜRGERINNEN UND BÜRGER





„Ein belebter Platz ist gut für mein Eiscafé."

Gastronom



„Fallen lernt man nur durch Fallen."

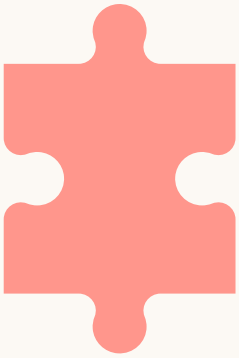
Dirk Schelhorn
Landschaftsarchitekt

„Inhalte von Nutzenden denken."

Johannes Michels
ADS Arbeitsgemeinschaft dt. Sportämter



WIRTSCHAFT



PLANUNGSBÜROS

VEREINE UND ORGANISATIONEN

Beispiel „alla hopp!-Anlage“ in der Ortsmitte Bürstadt



Abb. 74 Balancieren, Klettern und Wahrnehmung mit allen Sinnen.

AUSGANGSSITUATION

Das Rathaus aus den 1960er Jahren wurde außerhalb der historischen Ortsmitte errichtet. Trotz der parkartigen Anmutung rund um den Rathausbau war die Freifläche vor allem funktional geprägt. Die Ortsmitte war vor allem Verwaltungszentrum und bot wenig Aufenthaltsqualität – besonders für Familien, Kinder und Jugendliche. Das Potenzial der zentralen Flächen blieb ungenutzt, generationenübergreifende Angebote fehlten ebenso wie eine verbindende Idee zwischen Rathaus und Freiraum.

PROZESS

Politische Schwerpunktsetzungen der vergangenen Jahre, vorangetrieben durch die Bürgermeisterin, lagen in der Sozial- und Gesundheitspolitik. Getragen vom Wissen, dass Bewegung und Begegnung auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördert, wurden unterschiedliche Initiativen gestartet, die unter der Vision „Bürstadt in Bewegung“ zusammengefasst wurden. Mit dem Projekt „alla hopp!“ nutzte Bürstadt die Chance, rund um das Rathaus einen bewegungsorientierten und integrativen Freiraum zu gestalten.

In mehreren Beteiligungswerkstätten entstanden gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern, Schulen und Vereinen Ideen für ein Konzept, das Bewegung, Begegnung und Natur vereint.



Abb. 75 Das Rathaus ist der bewegte Mittelpunkt von Bürstadt.

↗ Es gibt viele weitere „alla hopp!-Anlagen“, die als Inspirationsquelle dienen können. Mehr Infos unter: www.alla-hopp.de

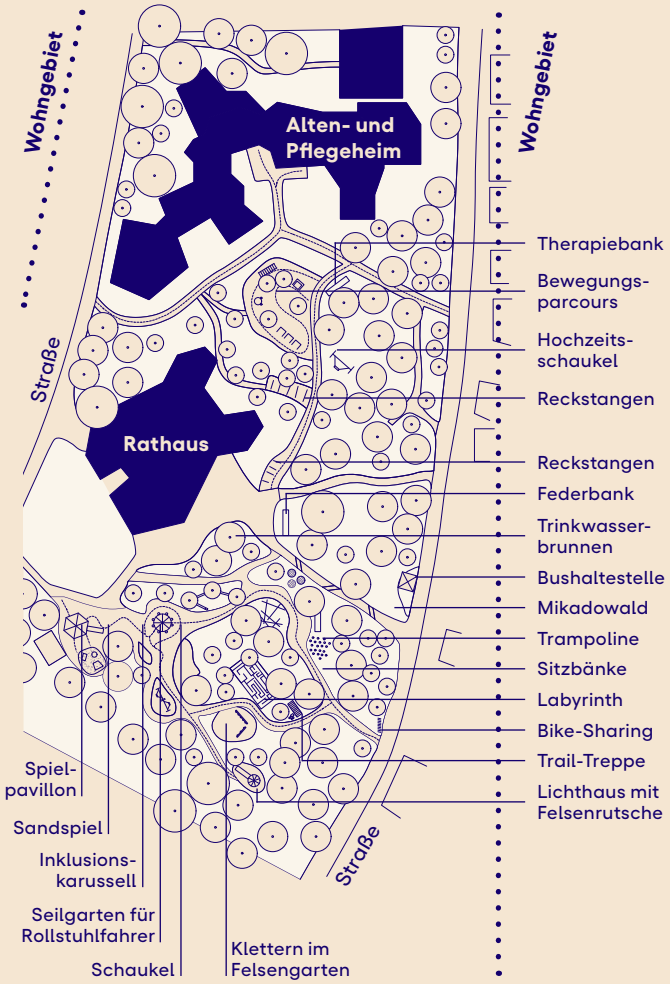


Abb. 76 Schemaplan „alla hopp!-Anlage“.

BEWEGUNGS- UND BEGEGNUNGSRAUM FÜR JUNG UND ALT

Rund um das Rathaus ist ein belebter Freiraum entstanden – ein Park, in dem Spiel, Bewegung und Aufenthalt gleichermaßen möglich sind, ein gemeinsamer Bewegungs- und Begegnungsraum für Jung und Alt. Aufgeteilt in verschiedene Bereiche bietet die alla hopp!-Anlage Spiel-, Bewegungs- und Fitnessstationen für alle Altersgruppen – von Kleinkindern über Jugendliche bis hin zu Senioren. Die Anlage fördert spielerisch Bewegung, soziale Begegnung und Gesundheit im öffentlichen Raum. Dank barrierefreier Gestaltung ist sie inklusiv nutzbar und lädt zum Verweilen, Ausprobieren und Mitmachen ein – ganz ohne Leistungsdruck. Jeder Behördengang kann so zu einem Bewegungserlebnis werden.

BESONDERE AKTEURE

Das Rathausumfeld ist heute ein sichtbares Zeichen für Bürstadts Engagement als Gesundheitsstadt. Die „alla hopp!-Anlage“ am Rathaus ist ein sichtbares Zeichen für Bürstadts Engagement als Gesundheitsstadt. Durch die Initiative der Bürgermeisterin und ihrer Verwaltung in Zusammenarbeit mit dem Stadtrat entstand ein attraktiver, inklusiver Treffpunkt im Herzen der Stadt.



Abb. 77 Barrierefreies Familienkarussell.



Abb. 78 Kinderspielbereich direkt neben dem Rathaus.

Beispiel „Bildungs- und Sportcampus“ in Bürstadt

ZENTRUM FÜR DIE GEMEINSCHAFT

Fußballplätze und andere Sportanlagen sind häufig weitgehend monofunktionale Orte, abgezäunt und kaum als Teil der Stadt wahrnehmbar. Geänderte Anforderungen im Vereinssport und Sanierungsbedarfe mündeten in eine ambitionierte Idee ganzheitlicher Bildung und aktiver Lebensweise auf einem multifunktionalen, vereinsübergreifend genutzten Campus. 2 Kunstrasenplätze, Laufstrecke, Kletterwand, Ninja-Parcour, überdachte Spielhalle, Spielplatz und Outdoor-Fitnessgeräte, ergänzt durch ein Bildungshaus und einen Sportkindergarten – das ist die Ausstattung der neuen barrierefreien und für alle Altersklassen offenen Anlage, die mehr ist als ein klassischer Sportpark.

Entstanden ist ein Treffpunkt für alle Generationen, ein Spiel-, Bewegungs- und Aufenthaltsort, an dem Bildung, körperliche Aktivität und generationenübergreifende Begegnung sowie Sport zusammentreffen.

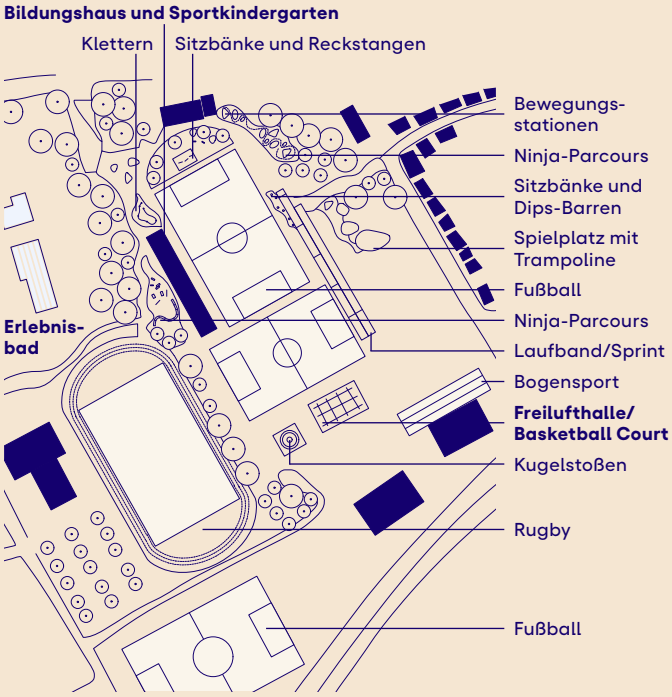


Abb. 79 Schemagrundriss Bildungs- und Sportcampus Bürstadt.



Abb. 80 Sportcampus Bürstadt im Überblick.

IMPULS / IDEE

Ermittlung Status Quo
Workshops z. B. mit Vereinen, Politik

Filter: Projektgruppe

Konzept und Strukturplan

Finanzierung

Filter: Verwaltung / Politik

Beschluss und weitere Projektschritte

BEWEGUNGSRAUM ENTSTEHT

Abb. 81 Methodisches Vorgehen mit umfassender Beteiligung und einer zentralen Projektsteuerungsgruppe als Filter.



Abb. 82 Bewegung wird beim Bildungs- und Sportcampus in einem fachübergreifenden Kontext verstanden.



Abb. 83 Sportcampus Bürstadt, Bürgerbeteiligung.

METHODISCHES VORGEHEN

Wesentlich für das Gelingen waren das Ineinandergreifen von wissenschaftlich basiertem Wissen über die soziale Bedeutung von Sport und Bewegung, die genaue Kenntnis von politischen Prozessen und der lokalen Gegebenheiten, ein gutes fachliches und politisches Netzwerk mit der Aktivierung der am Ort vorhandenen Akteure und ihrer Potenziale sowie eine klare und überzeugende Vision.

Die Überlegungen für den Bildungs- und Sportcampus wurden eingebettet in das Konzept der Gesundheitsstadt Bürstadt und wirken grundsätzlich mehrdimensional auf unterschiedlichen Ebenen, die miteinander verknüpft sind.

Dieses, auch gemessen an der Stadtgröße, herausragende Projekt lässt trotzdem beispielgebende Besonderheiten erkennen:

- Verknüpfung von Sport und Bildung zu einem übergreifenden sozialen Thema und damit die Möglichkeit der Gewinnung von Städtebaufördermitteln,
- hohe Strahlkraft und dadurch Einwerbung von hohen privaten Spendenmitteln,
- hohe Qualität über die reinen Themen von Sport und Bewegung hinaus, z. B. bei der Baukultur, und dadurch Strahlkraft in andere Bereiche,
- die Strahlkraft des Leuchtturmprojektes für weitere Fördermittel nutzen,
- partizipativer Prozess unter Einbindung möglichst vieler Menschen.



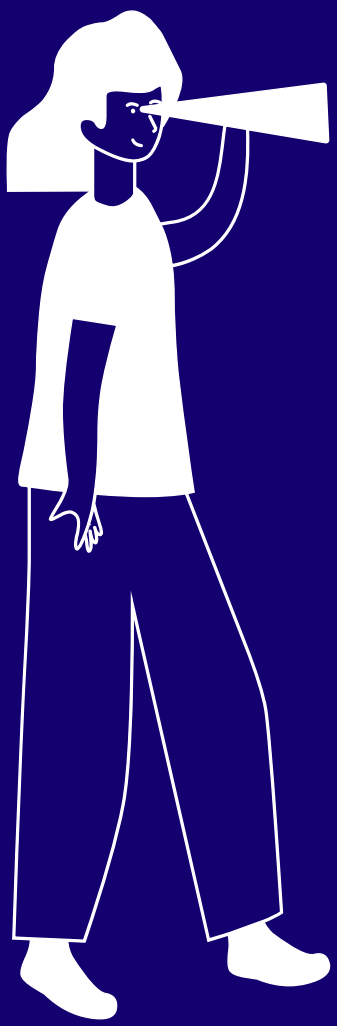
Abb. 84 Calisthenics und Parcours auf dem Bildungs- und Sportcampus.



Abb. 85 Laufstrecke mit Hürden auf dem Bildungs- und Sportcampus Bürstadt.

DER BEWEGUNGS-FÖRDERNDE RAUM

VISIONEN UND ZIELE,
HEMMNISSE UND STOLPERSTEINE



03

3.1 **VISIONEN** — DER BEWEGTE ÖFFENTLICHE RAUM ALS TEIL DER GESUNDEN STADT

3.2 **ZIELE** — ZIELGRUPPEN UND IHRE BEDÜRFNISSE

3.3 **HEMMNISSE** — WAS BEWEGUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM BEHINDERT

3.4 **STOLPERSTEINE** — SICHERHEIT UND KOSTEN

3.5 **FALLSTRICKE** — NUR GERÄTE AUFSTELLEN REICHT NICHT

3.6 **HEMMNISSE ALS CHANCE** — TEMPORÄRE MASSNAHMEN UND STARTPROJEKTE

3.1 VISIONEN

Der bewegte öffentliche Raum als Teil der gesunden Stadt

↗ **DEFINITION**

Eine bewegungsorientiert gestaltete Kommune ist durch Strukturen gekennzeichnet, in der der öffentliche Raum so ausgestaltet ist und wird, dass körperliche Bewegung im Alltag (z. B. zu Fuß gehen, Rad fahren) sowie spontane Bewegungs- und Aufenthaltserlebnisse gefördert werden. Dabei geht es um eine ganzheitliche Betrachtung von Wegenetzen, Freiräumen, Platz- und Straßenräumen und Bewegungsangeboten sowie die generationengerechte Integration von Bewegung in den Alltag.

Eine bewegungsorientiert gestaltete Stadt schafft urbane Räume, die Bewegung, Alltag und Freizeit verknüpfen, und gestaltet Infrastruktur, Freiraum und Mobilität so, dass Bewohnerinnen und Bewohner aktiv, selbständig und gesund am städtischen Leben teilhaben können.

DER BEWEGUNGSFÖRDERNDE RAUM IST SIMPEL

- → Alle Menschen – von jung bis alt – haben die Möglichkeit und sind animiert, sich im öffentlichen Raum, nach ihren Bedürfnissen und Interessen sicher und kostenfrei zu bewegen. Der öffentliche Raum bietet Platz und niederschwellige Bewegungsmöglichkeiten an. Niederschwellige, chancengleiche Informationsangebote über Bewegungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung.
- → Die Infrastruktur ist freundlich und barrierefrei für zu Fuß gehende Menschen und Radfahrende, es gibt generationenübergreifende Angebote und Verweilmöglichkeiten. Im öffentlichen Raum gibt es ausreichend Bänke. Es gibt ausreichend Toiletten, Schatten und Wasser im öffentlichen Raum.
- → Der öffentliche Raum ist abwechslungsreich und attraktiv gestaltet, sodass Bewegung mit wenig Barrieren in den Alltag integriert werden kann.
- → Die bewegungsfreundliche Kommune ist eine Kommune, die Gesundheit und Miteinander aktiv fördert und auch die Belange der Klimaanpassung integriert.

ZU FUSS UND MIT DEM RAD FÜR MENSCHEN

- → Die bewegte Stadt als Teil der gesunden Stadt stellt den gehenden oder mit dem Fahrrad fahrenden Menschen in den Vordergrund.
- → Die bewegte Stadt orientiert sich an den Bedürfnissen der schwächsten Menschen in der Stadt: an Kindern, alten Menschen und Menschen mit Behinderung.
- → Die bewegungsorientiert gestaltete Stadt ist eine Stadt oder Gemeinde mit hoher Aufenthaltsqualität. Sichere Rad- und Gehwege, klimaangepasste öffentliche Räume, viel Grün und Angebote für Bewegung prägen bewegungsorientiert gestaltete Orte.
- → In einer bewegungsorientiert gestalteten Stadt oder Gemeinde werden die Bewohnenden unterstützt, ihren Alltag möglichst bewegungsfreundlich zu gestalten.

DER IDEALE ALLTAG AUS DER BEWEGUNGSBRILLE

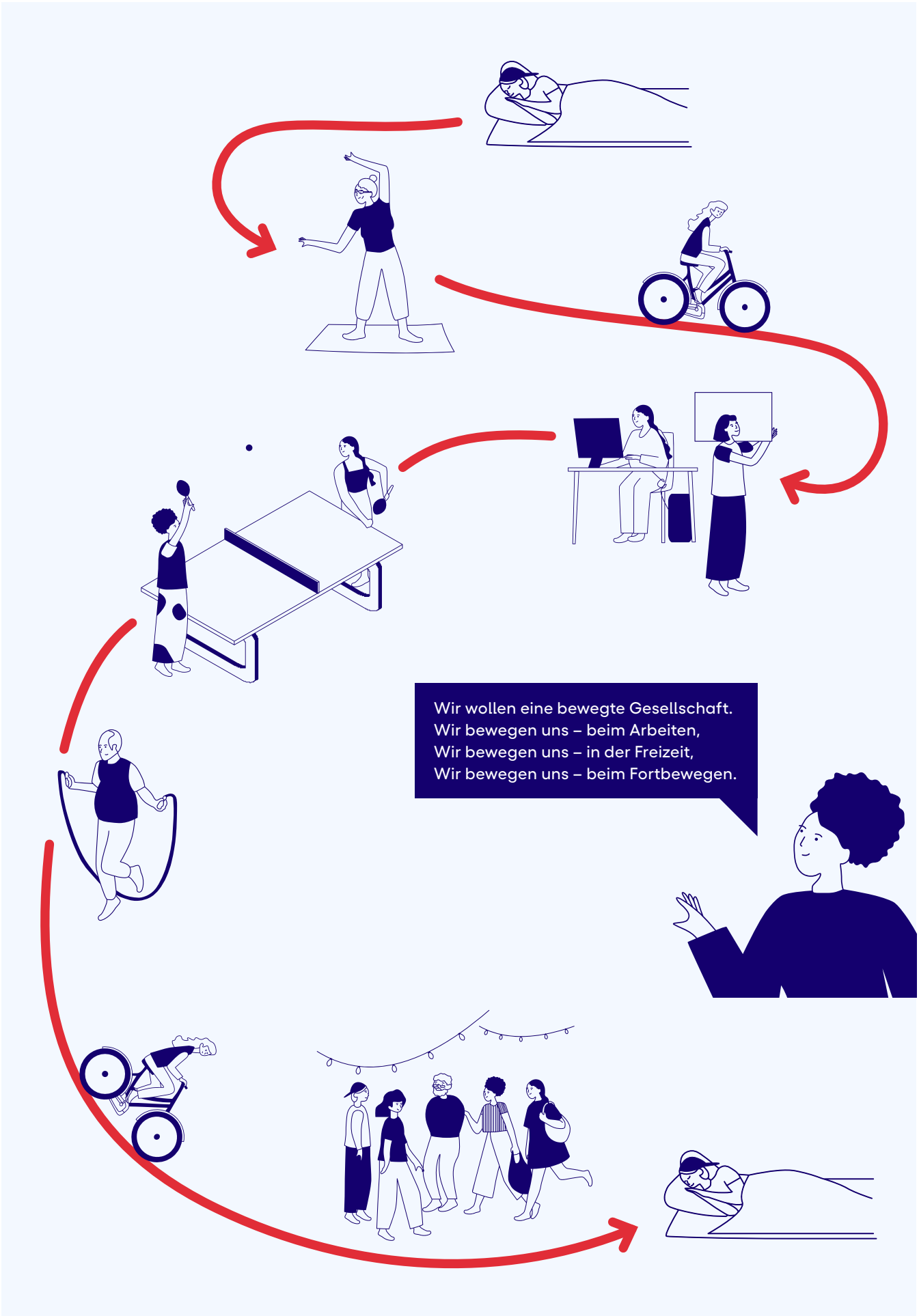


Abb. 86 Der ideale Alltag aus der Bewegungsbrille.

MACHT EUCH AUF DEN WEG!
Immer mehr Städte machen sich auf den Weg, um die Bewegung im Alltag zu fördern, die Gesundheit zu stärken und lebenswerte Städte für Menschen zu schaffen. Sei ein Teil davon!

DER STADTRAUM HEUTE



Abb. 87 Ein monofunktional ausgerichteter Stadtraum.

STADTRAUM IM WANDEL



Abb. 88 Ein Stadtraum im Wandel.

STADTRAUM FÜR MENSCHEN

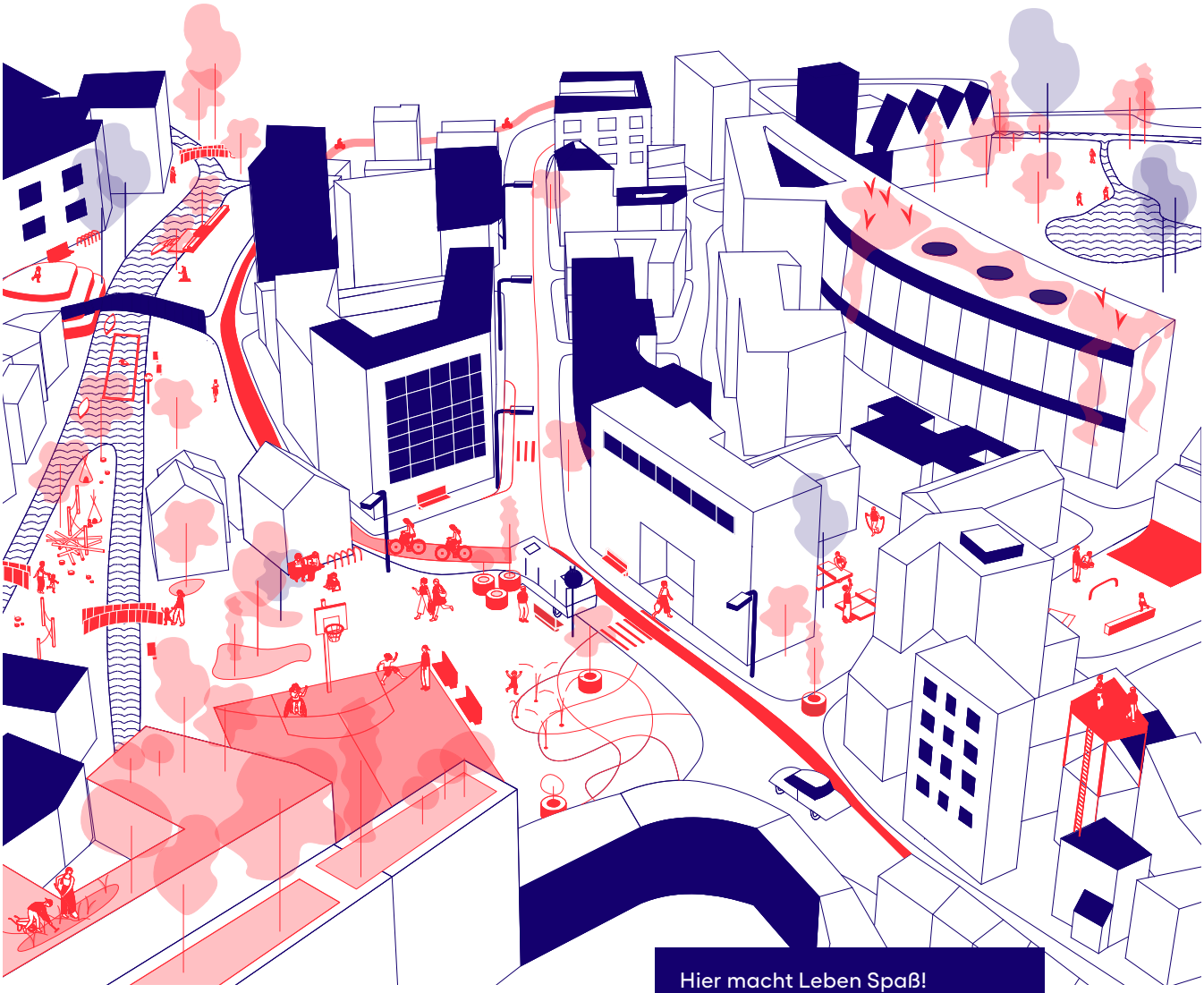


Abb. 89 Ein Stadtraum für Menschen.

Hier macht Leben Spaß!
Hier treffe ich mich, bewege mich oder mache Pause und beobachte. In so einer Stadt lasse ich mich inspirieren von den Möglichkeiten, die der Raum und die Menschen bieten.

Werfe einen Blick in das **Kapitel 6 „Katalog der Möglichkeiten“** und lass Dich inspirieren, was alles möglich ist.



Beispiel „Calisthenics-Sportpark" im Rushmoorpark in Oberursel



Abb. 90 Die Sportbox ermöglicht neue, gemeinschaftliche Sportkurse im Freien.



Abb. 91 Calisthenics-Veranstaltung zieht Interessierte an.



Abb. 92 Eine Calistenics-Anlage gab es bereits. Die Sportbox ergänzt das Angebot.

Der Kultur- und Sportförderverein Oberursel (KSfO) ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 1995 Kultur und seit 2000 auch Sport fördert. Er organisiert Veranstaltungen selbst oder in Kooperation mit anderen Vereinen und Institutionen in Oberursel.
Der KSfO födert über 50 Projekte mit städtischen Zuschüssen und Spenden, über Sponsoren und Mitgliedsbeiträge.
Eines der geförderten Projekte ist der Calisthenics-Sportpark mit seiner Sportbox im Rushmoorpark.

Die Calisthenics-Anlage mit angeschlossener Sportbox wurde gemeinsam mit Sportlerinnen und Sportlern, Vereinsmitgliedern und lokalen Handwerkern geplant. Der Container, der als Sportbox dient, beherbergt unterschiedliche Sportgeräte: z. B. Hanteln, Medizinbälle, Hula Hoops, Trainingsbänder. Das Angebot richtet sich an Vereine und Trainingsgruppen, die sich anmelden können. Der Calisthenics-Sportpark selbst ist frei zugänglich. Für angeleitete Angebote gelten feste Trainingszeiten, die auf der Website des KSfO veröffentlicht werden. Unter fachkundiger Anleitung können Nutzerinnen und Nutzer allein oder in Gruppen einen individuellen Zirkel-Workout zusammenstellen und dabei neue Trainingsmethoden entdecken.

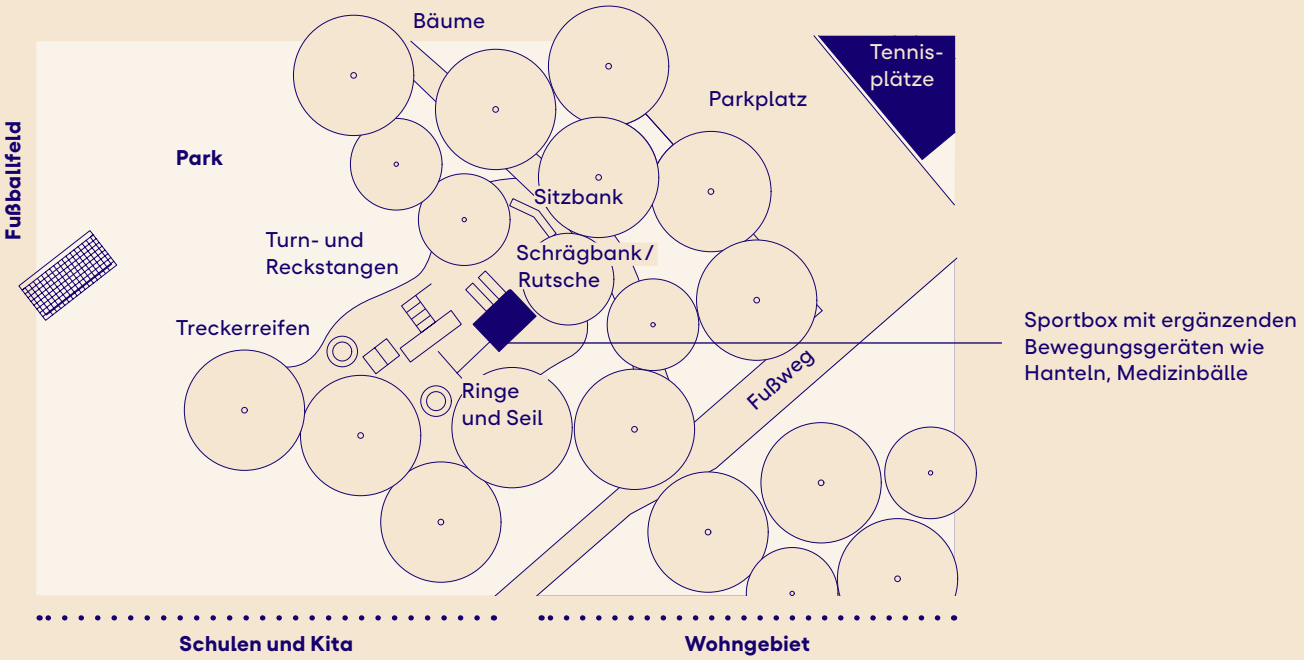


Abb. 93 Die Sportbox ist integrierter Bestandteil der Calisthenics-Anlage.

Ihr habt eine Idee? Dann sucht Euch Menschen, die Euch bei der Umsetzung helfen.

Gemeinsam gestaltete Orte steigern die Akzeptanz in der Nutzung und verringern damit oft die Pflegeaufwendungen.



LEITFRAGEN

Bei der Planung dieser Anlage ging es um die Leitfragen, wie ein öffentlicher Trainingsort gestaltet sein muss, der Menschen aller Altersgruppen anspricht und wo der beste Standort ist?
Schritt für Schritt wurden die folgenden Themen bearbeitet:

1. Lage und vorhandene Nutzung im öffentlichen Raum: Analyse des bestehenden Nutzerverhaltens und Klärung, wie sich die neue Anlage gut einfügen kann.
2. Zielgruppenorientierung: gewünscht wurde ein Angebot, das Jugendliche, Erwachsene und Seniorinnen und Senioren anspricht.
3. Expertenwissen einbinden: Trainerinnen, Trainer und Vereinsvertretungen sollen ihre Erfahrung einbringen – besonders bei Auswahl und Ausstattung in der Sportbox.
4. Angebote und Motivation: es sollten Trainingsformate und Anreize entwickelt werden, damit Vereine die Anlage aktiv nutzen, u. a. durch buchbare Trainingszeiten und Workshopformate.
5. Einfacher Zugang für viele: die Anlage ist frei zugänglich. Vereine und Institutionen erhalten über eine Keygarage Zeitfenster für die Nutzung der Sportbox.
6. Gemeinschaft, die wächst: durch aktive Beteiligung soll eine neue, lebendige Sportgemeinschaft entstehen – für Vereinsmitglieder und Nicht-Vereinsmitglieder.

WAS WURDE ERREICHT

Die Anlage wurde 2025 in Betrieb genommen. Die Angebote werden beworben. Nutzung und Akzeptanz sind hoch. Die hohe Akzeptanz sorgt dafür, dass die Anlage sauber bleibt und bislang kein Vandalismus aufgetreten ist. Ein starkes Zeichen dafür, dass gemeinschaftlich gestaltete Orte dauerhaft verantwortet werden.

Visualisiere Deine Ideen, um die Vorstellungskraft für Möglichkeiten zur Umgestaltung des öffentlichen Raumes zu erhöhen. Trau Dich! Du wirst überrascht sein!





Abb. 94 Ein versiegelter, trister Verkehrsknoten für Autos…

UTOPIEN VISUALISIEREN – VORSTELLUNGSKRAFT STEIGERN

Wir leben in einer Welt, in der die Wirkmächtigkeit vor allem über Bilder geschieht. Die Visualisierung von Ideen ist wichtig, nicht nur um andere zu überzeugen, sondern auch um sich selbst klarzumachen, welche Potenziale ein konkreter öffentlicher Raum hat.

TOOLS

Es gibt viele verschiedene einfache und aufwendige Tools. Manchmal reicht schon eine einfache Skizze oder eine Collage. Man kann auch in Fotos reinmalen oder Fotos mit KI verändern.



Abb. 95 …wandelt sich zu einem grünen Platz zum Verweilen, Gärtnern und Flanieren.



Abb. 96 Was eine Treppe sein kann.



Abb. 97 Vom einfachen Fußweg…



Abb. 98 …zur attraktiven, Bewegung animierenden Laufstrecke.

Beispiel „Aktivitätsplatz unter der Fahrradbrücke“ in Tübingen

Allein ein Kleinspielfeld und ein paar Geräte machen noch keinen guten Bewegungsort. Die Kombination von niederschwelligen und anspruchsvollen Elementen sowie differenzierten Aufenthaltsmöglichkeiten erzeugt Vielfalt und Attraktivität für Jugendliche und Erwachsene beider Geschlechter.





Abb. 100 Die Visualisierung des Bewegungsareals an der Fahrradbrücke in Tübingen.

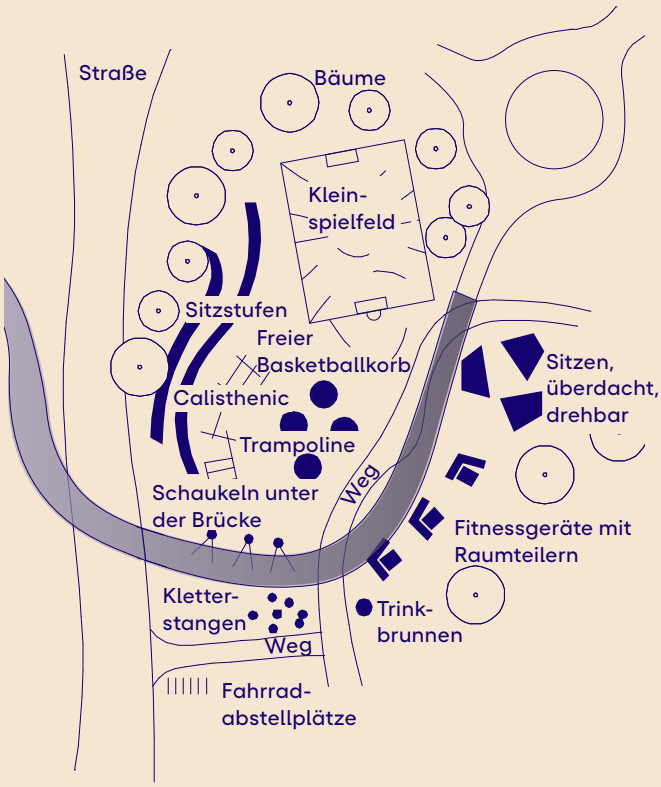


Abb. 99 Tübingen „unter der Brücke“.

BEWEGTE RÄUME GESTALTEN

Räume unter Brücken sind häufig ungenutzte Restflächen und manchmal sogar Unorte. Wie so ein Ort als integrativer Bewegungsraum gestaltet werden kann, zeigt der Aktivitätsplatz im Anlagenpark Tübingen.
Unter der neuen Fahrradbrücke, die die Altstadt mit den südlichen Stadtteilen verbindet und in einem Radkreisel endet, entstand an gleicher Stelle, wo sich vorher schon ein Kleinspielfeld befunden hat, ein attraktiv gestalteter Bewegungsort für junge und sportliche Menschen.
Der Ort kombiniert typische sportliche Angebote, u. a. Kleinspielfeld, Calisthenics-Anlage und Fitnessgeräte mit niederschwelligen Bewegungsangeboten wie Trampolinen, Kletterstangen und Schaukeln. Die Angebote werden ergänzt durch eine app-basierte Sportbox mit Leihgeräten, unterschiedlichen, teils überdachten Sitzmöglichkeiten wie drehbaren Strandkörben und Trinkbrunnen. Der zentrale Parkweg führt durch das Areal, was wichtig für die soziale Sicherheit ist. Gleichzeitig wurde das Areal mit Raumteilern und Nischen so gestaltet, dass man sich beim Sporttreiben auch zurückziehen kann.

Beispiel „Sport- und Bürgerpark“ in Baesweiler



Abb. 101 Sport- und Bürgerpark Baesweiler als Bewegungs- und Begegnungsort.

SPORTPLATZ NEU GEDACHT

Der Sport- und Bürgerpark Baesweiler vereint Sport, Freizeit und Landschaft zu einem vielfältigen Bürgerpark mit Schwerpunkt auf Aktivität. Ziel war es, den fußläufig aus der Innenstadt erreichbaren Sportpark mit neuen Angeboten so vielseitig und attraktiv zu gestalten, dass mehr Bürgerinnen und Bürger Freizeit-, Bewegungs- und Sportangebote finden und die dort verankerten Vereine besser angebunden werden. Es wurden neue Multispielfelder, ein Funsportareal mit Skate- und BMX-Angebot sowie Bewegungsflächen für Familien ergänzt. Der Wasserspielplatz wurde erneuert und 2 Rundwege erschließen den Park barrierefrei und eröffnen gezielte Blickbeziehungen in die umgebende Landschaft. Entstanden ist ein stadtnaher Freizeitpark für alle Generationen.



Plant und gestaltet vielfältig – für verschiedene Alters- und Nutzergruppen, verschiedene Aktivitäten, für alle Jahreszeiten. Bedenkt die Belange von Frauen und Mädchen.



Abb. 102 Hügellandschaften laden zum Erklimmen oder Befahren ein, spielerische Wasserelemente sorgen für Abkühlung.



Abb. 103 Ein neues Wegenetz mit Bäumen und Schatten verknüpft den Sportpark mit der Landschaft.

Beispiel „Masterplan für urbane Bewegungsräume“ in Stuttgart



Abb. 104 Masterplan für urbane Bewegungsräume.

AM ANFANG STEHT DIE STRATEGIE

Der Masterplan für urbane Bewegungsräume in Stuttgart ist ein strategisches Konzept, um Bewegung im Alltag und in der Freizeit zu fördern. Stuttgart betreibt schon lange eine intensive Sportförderung. Nun sollten Ideen für öffentliche Räume entwickelt werden, um Sport und Bewegung noch besser im Alltag zu verankern.

Der Masterplan definiert Rahmenbedingungen, Leitthemen, räumliche Schwerpunkte und konkrete Ideen für gesundheitsorientierte Stadträume. Der Masterplan formuliert eine Strategie, um vielfältige, gut vernetzte Angebote zu schaffen, Begegnung, Teilhabe und soziale Bindung zu stärken. Dabei wird Stuttgarts besondere, stadtbildprägende Topografie genutzt.
Mit dem Masterplan liegt eine Strategie vor, die für die Verwaltung Orientierung bietet und Leitthemen formuliert.

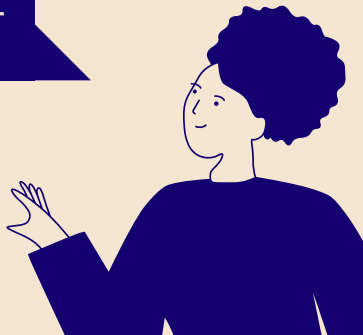


Abb. 105 Ein strategisches Instrument mit Prinzipien, Leitthemen und Möglichkeiten.



Abb. 106 Mobiles Schachspiel als temporäres Angebot.

Mehr Informationen unter:
www.stuttgart.de/medien/ibs/mp-fuer-urbane-bewegungsraeume-stuttgart-handreichung.pdf



3.2 ZIELE

Zielgruppen und ihre Bedürfnisse

DER ÖFFENTLICHE RAUM ALS INKLUSIVER RAUM
Eigentlich ist es ganz einfach: Unsere öffentlichen Räume sollten inklusive Räume sein. Dann sind sie für alle geeignet.

Kinder benötigen sichere Spielmöglichkeiten – auf Spielplätzen, in Parks oder verkehrsberuhigten Straßen. Jugendliche brauchen geschützte Orte für soziale Interaktion und Aktivitäten, immer auch mit Angeboten für Aufenthalt. Soziale Interaktion bedeutet, mehr Augenmerk auf Geschlechtergerechtigkeit zu richten, denn einige der heute vorhandenen Bewegungsräume schließen junge Frauen aus. Erwachsene Menschen bevorzugen Orte, die mehrere Funktionen verbinden – Aufenthalt, Bewegung, Kommunikation. Nicht nur Senioren benötigen barrierefreie Zugänge, sichere und gut beleuchtete Wege, Ruhebereiche mit Sitzgelegenheiten und Toiletten. Für Menschen mit Behinderungen ist eine barrierefreie Infrastruktur mit Leitstrukturen, Hinweisen, rollstuhl- und rollatorgerechten Wegen essentiell. Von inklusiven Strukturen können alle Menschen profitieren.

Beziehe unterschiedliche Menschen in Deine Planungen ein – Kinder, ältere Menschen und vor allem Menschen mit Behinderungen.



Abb. 107 Anreize für Bewegung für Erwachsene durch ungewohnte Perspektiven einnehmen vom Hochsitz in Paris.



Abb. 108 In Tübingen lässt ein taktiler Übersichtsplan auch sehbehinderte Menschen am Leben im öffentlichen Raum teilhaben.



Abb. 109 Modellierte Wege zum Roller fahren oder Klettern in Paris – ein Anreiz für Kinder.



Abb. 110 Schild am Aufzug im Treppenhaus des Landessportbundes Hessen e. V..

BEQUEM VERSUS BEWEGT

Öffentliche Räume sind an vielen Stellen auf Bequemlichkeit ausgelegt. Rolltreppen und Aufzüge sind wertvolle Hilfsmittel und verleiten gleichzeitig zu Bequemlichkeit. Dabei sind z. B. Treppen eines der einfachsten und kostenfreien Fitnessgeräte. Treppensteigen aktiviert die Muskeln, fördert die Durchblutung und stärkt Herz und Ausdauer. Es lohnt sich, sofern man keine Einschränkungen hat, mit Kinderwagen oder Gepäck unterwegs ist oder auf den Rollator angewiesen ist, öfter mal die Treppe zu nehmen – für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag. Mit gezielten Interventionen und Hinweisen kann man das fördern.



Abb. 111 Stufen steigen oder Rolltreppe fahren – viele Menschen wählen die Bequemlichkeit.



Abb. 112 Farbige Aufdrucke oder motivierende Sprüche als Anreiz, das eigene Bewegungsverhalten zu ändern.

3.3 HEMMNISSE

Was Bewegung im öffentlichen Raum behindert



Abb. 113 Mangelnde Sicherheit im Stadtraum, eines der großen Hemmnisse für Bewegung von Kindern und Jugendlichen.

↗ Fange mit kleinen, aber wirkungsvollen Maßnahmen an. Es muss nicht gleich das ganz große und komplexe Projekt sein.



Abb. 114 Temporäre Umnutzung einer Straße in Stuttgart für Sport, Bewegung und Aufenthalt.

UNATTRAKTIVE RÄUME LADEN NICHT ZUR BEWEGUNG EIN

Viele öffentliche Räume, die wir täglich nutzen müssen, sind monofunktional, laden wenig zum Aufenthalt ein. Vorhandene Bewegungsräume, auch wenn sie gut gemeint sind, sind mitunter nicht vernetzt, nicht bekannt, schlecht erreichbar oder nur möbliert. Manchmal fehlt es am Verständnis für bewegungsfreundliche Gestaltung von Stadträumen. So werden selbst öffentliche Räume, die geeignet wären, nicht für Bewegungsthemen berücksichtigt. Manchmal werden auch vorhandene Angebote für Bewegung nicht angenommen. Es gibt offensichtlich Hemmnisse.

Bewegungshemmnisse beziehen sich auf den gebauten Raum, wenn zum Beispiel keine Angebote vorhanden sind, oder auf den Prozess, wenn die Bewegungsförderung in der Planung zu wenig berücksichtigt wird. Individuelle Hemmnisse betreffen u. a. den Gesundheitszustand oder fehlende verfügbare Zeit. Gesellschaftliche Hemmnisse können entstehen, wenn bestimmte Gruppen Räume vereinnahmen und andere verdrängen. Einige Hemmnisse gelten allgemein, einige sind altersspezifisch. Hemmnisse zu kennen ist wichtig, um sie zu überwinden.



Abb. 115 Viele Bänke in einer markanten Gestaltung auf dem Stadtplatz Annastraße in Kassel – so entstand ein Begegnungsraum für viele.

HINDERNISSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Vor allem bei Kindern und Jugendlichen sind die Erreichbarkeit von Orten und wohnortnahen Angeboten wichtig. Gerade für Jugendliche gibt es generell zu wenige interessante Orte, an denen sie willkommen und ungestört sind. Viele autoorientiert ausgerichtete öffentliche Räume bieten wenig Sicherheit für Kinder und Jugendliche, damit sie sich selbstständig im Stadtraum bewegen können.
Nicht wenige Eltern fahren ihre Kinder – in die Schule und den Verein. Auch wenn das fürsorglich gemeint ist, wird dadurch die Fähigkeit von Kindern zur Selbstständigkeit, z. B. beim Erkunden des Stadtraums, eingeschränkt. Kinder, die viel mit dem Auto gefahren werden, greifen auch als Erwachsene häufiger auf das Auto als Fortbewegungsmittel zurück.

HINDERNISSE INSBESONDERE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Auch für Erwachsene, insbesondere jedoch für ältere Menschen, spielt das unmittelbare Wohnumfeld eine große Rolle. Dem generell kleineren Bewegungsradius vor allem hochbetagter Menschen trägt der öffentliche Raum vielfach wenig Rechnung. Dazu kommt ein mit dem Alter abnehmendes Sicherheitsgefühl. Ein prinzipielles Hindernis für mehr Bewegung im öffentlichen Raum ist die Verfügbarkeit von Toiletten und bei älteren Menschen auch die Verfügbarkeit von Bänken.

Individuelle Hemmnisse können vor allem bei älteren Menschen körperliche und mentale Einschränkungen sein, aber auch die zunehmende Vereinzelung oder die Hemmschwelle, öffentliche Räume für sich zu nutzen.

FEHLENDE BEWEGUNGSRÄUME

Prozessuale Hemmnisse sind für alle Lebensphasen und Altersgruppen ähnlich. Bewegungsangebote im öffentlichen Raum, die nur auf (spektakuläre) Einzelmaßnahmen fokussiert sind, bringen in der Fläche oft keine Verbesserung. Fehlende Netzwerke behindern eine Verstetigung von Einzelmaßnahmen.

Auch wenn das Thema Gesundheit und Bewegung seit einigen Jahren zunehmend Platz in den politischen und gesellschaftlichen Debatten hat, gibt es Handlungsbedarf, z. B. bei der finanziellen Förderung von Bewegungsangeboten. Sportförderung greift hier nur bedingt.

Stelle Bänke auf. Bänke im Stadtraum verbessern die Mobilität von älteren und bewegungseingeschränkten Menschen.



HEMMNISSE IN DEN VERSCHIEDENEN LEBENSPHASEN			
	Kinder und Jugendliche	**Erwachsene**	**Ältere Menschen**
Aspekte des gebauten Raums	Mangel an (wohnortnahen) Bewegungsangeboten Autoorientierter Stadtraum Schlechte Erreichbarkeit der Angebote und Orte Fehlende Rad- und Fußverkehrssicherheit Fehlende Sicherheit (gefühlt oder tatsächlich) im öffentlichen Raum, mangelhafte Beleuchtung und Sauberkeit Vandalismus an vorhandenen Anlagen Fehlende Toiletten Sicherheit der Schulwege	Mangel an (wohnortnahen) Bewegungsangeboten Autoorientierter Stadtraum Schlechte Erreichbarkeit der Angebote und Orte Fehlende Rad- und Fußverkehrssicherheit Fehlende Sicherheit (gefühlt oder tatsächlich) im öffentlichen Raum, mangelhafte Beleuchtung und Sauberkeit Vandalismus an vorhandenen Anlagen Fehlende Toiletten Fehlende Umkleidemöglichkeiten für bessere Integration in den Alltag (Arbeit oder Freizeit) und Toiletten	Mangel (wohnortnahen) Bewegungsangeboten Autoorientierter Stadtraum Schlechte Erreichbarkeit der Angebote und Orte Fehlende Rad- und Fußverkehrssicherheit Fehlende Sicherheit (gefühlt oder tatsächlich) im öffentlichen Raum, mangelhafte Beleuchtung und Sauberkeit Vandalismus an vorhandenen Anlagen Fehlende Toiletten Fehlende Pausenmöglichkeiten

Abb. 116 Tabelle: Bewegungshemmnisse in den verschiedenen Lebensphasen.



Abb. 117 Bewegungsbereich mit zeitgesteuerter Solarleuchte, damit auch im Winter Sport getrieben werden kann.

BELEUCHTUNG – SICHERHEIT UND AUFENTHALTSQUALITÄT

Eine gezielte Beleuchtung öffentlicher Freiräume und Wege ist ein Baustein zur Erhöhung des Sicherheitsempfindens. Um Bewegungsanreize auch in den kühleren und dunkleren Jahreszeiten zu setzen, kann Beleuchtung sinnvoll sein.

Das gilt insbesondere dann, wenn die Örtlichkeit sich etwas abgelegen oder außerhalb der geschlossenen Bebauung oder in einem wenig beleuchteten Park befindet. Auch bei Schulwegen wird die Nutzung mit dem Fahrrad oder zu Fuß durch eine Beleuchtung deutlich attraktiver.

Eine Ausleuchtung spezieller Bewegungsräume kann die Nutzungszeiten, vor allem in der dunklen Jahreszeit, verlängern. Es geht aber nicht nur um eine ausreichende Beleuchtung im Sinne der Sicherheit, es geht auch darum, mit Licht eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Gute Lichtplanung kann Freiräume attraktiver machen und die Aufenthaltsqualität zusätzlich steigern.

Dies kann, in Abhängigkeit vom Angebot zur Bewegungsförderung, auch über die Mindestbeleuchtung zur Wahrung der Verkehrssicherheit hinausgehen, wie z. B. Freiräume, die auch Bikern und Skatern zur Verfügung stehen sollen.

↗ **Mehr zu Sicherheit im Kapitel 3.4 „Stolpersteine“**

HEMMNISSE IN DEN VERSCHIEDENEN LEBENSPHASEN			
	Kinder und Jugendliche	**Erwachsene**	**Ältere Menschen**
Individuelle Aspekte	Fehlende zeitliche Ressourcen Fehlender oder starker Elternbezug Elterntaxi und Helikoptereltern Eltern, die sich selbst wenig bewegen	Fehlende zeitliche Ressourcen Ungünstiger Arbeitsalltag Vereinsamung und Vereinzelung	Körperliche und mentale Einschränkungen Vorhandene Bewegungsangebote sind nicht passend Weniger Interesse an Sport und Bewegung Vereinzelung und Vereinsamung Fehlende Barrierefreiheit
Prozessuale Aspekte	Fehlende oder nicht ausreichende Verfügbarkeit von Flächen Fehlende Bedarfsanalyse Fehlende Kenntnis zur Notwendigkeit fachübergreifender Netzwerke und fehlende Kenntnis der Bedarfe Fehlende oder nicht ausreichende Netzwerke Fehlende oder nicht zielgruppengenaue Partizipationsprozesse Fehlende Steuerung / Koordination / Kommunikation der verwaltungsinternen und / oder stadtgesellschaftlichen Prozesse Fehlende Schlüsselpersonen Langwierige Umsetzung Fehlende Information über Angebote, auch wenn es diese gibt	Fehlende oder nicht ausreichende Verfügbarkeit von Flächen Fehlende Bedarfsanalyse Fehlende Kenntnis zur Notwendigkeit fachübergreifender Netzwerke und fehlende Kenntnis der Bedarfe Fehlende oder nicht ausreichende Netzwerke Fehlende oder nicht zielgruppengenaue Partizipationsprozesse Fehlende Steuerung / Koordination / Kommunikation der verwaltungsinternen und / oder stadtgesellschaftlichen Prozesse Fehlende Schlüsselpersonen Langwierige Umsetzung Vernetzung der Individualsporttreibenden untereinander Fehlende Information über Angebote, auch wenn es diese gibt	Fehlende oder nicht ausreichende Verfügbarkeit von Flächen Fehlende Bedarfsanalyse Fehlende Kenntnis zur Notwendigkeit fachübergreifender Netzwerke und fehlende Kenntnis der Bedarfe Fehlende oder nicht ausreichende Netzwerke Fehlende oder nicht zielgruppengenaue Partizipationsprozesse Fehlende Steuerung / Koordination / Kommunikation der verwaltungsinternen und / oder stadtgesellschaftlichen Prozesse Fehlende Schlüsselpersonen Langwierige Umsetzung Fehlende Information über Angebote, auch wenn es diese gibt

Abb. 118 Tabelle: Bewegungshemmnisse in den verschiedenen Lebensphasen.

Erkenne Hemmnisse als Potenzial,
packe sie mutig an und entwickle Orte,
die Bewegung für alle erlebbar machen.

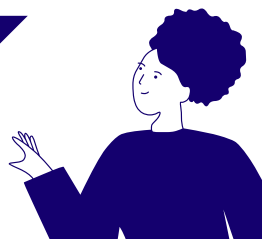




Abb. 119 Gut zugängliche und saubere Toiletten im öffentlichen Raum sind Voraussetzung, damit eine intensive Nutzung öffentlicher Räume stattfinden kann.

↗ Weitere Informationen über Bewegungsangebote im öffentlichen Raum findest Du unter: www.sportlandhessenbewegt.de



Abb. 120 Die Baumelbank als niederschwelliges Angebot für Alt und Jung.

INDIVIDUELLE HEMMNISSE

In den letzten Jahren hat das Thema fehlender zeitlicher Ressourcen an Bedeutung gewonnen. Kinder und auch Erwachsene haben zunehmend geringere zeitliche Ressourcen in ihrem Leben. Tagesabläufe sind eng durchgetaktet. Eine bewegungsfördernde Gestaltung der öffentlichen Räume im unmittelbaren Lebensumfeld der Alltagsräume ist deshalb besonders wichtig. Für die Lebenswirklichkeit von Kindern ist relevant, dass Eltern ihren Kindern Freiräume ermöglichen, damit Kinder eigene Erfahrungen sammeln können. Wichtig – nicht nur wegen der Vorbildwirkung – ist, dass Familien auch gemeinsame Zeit mit Aktivitäten erleben.

FEHLENDE INFORMATIONEN ÜBER ANGEBOTE, AUCH WENN ES DIESE GIBT

Häufig entdecken Menschen Angebote für Bewegungsförderung nur zufällig oder wissen gar nicht, welche Angebote es in ihrer Stadt oder Gemeinde gibt. Unerlässlich ist eine gute Kommunikation, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit, am Standort der Angebote selbst, im Internet und auf Social Media, wo Angebote hinterlegt und vernetzt werden können, oder durch Tagungen, Veranstaltungen, Zeitungsberichte und Fachartikel.

FEHLENDE TOILETTEN

Ein großes Hemmnis bei der Nutzung öffentlicher Räume sind fehlende Toiletten. Häufig wird dieses Thema in der Planung zu wenig beachtet, auch weil Bau und Unterhalt kostenintensiv sind.



Abb. 121 Die Bank als Fitnessgerät.

3.4 STOLPERSTEINE
Sicherheit und Kosten

↗ **Der beste Schutz vor schweren Unfällen ist, Risiken sichtbar und kalkulierbar zu machen – nicht sie komplett zu vermeiden.**



Abb. 122 Die Abwägung von Verkehrssicherheitsbelangen verläuft nicht immer geradlinig.

SICHERHEIT IST SELBSTVERSTÄNDLICH

Mitunter werden Bewegungsangebote und Spielstrukturen im öffentlichen Raum mit Verweis auf Risiken und Haftungsfragen abgelehnt. Dabei sollte eigentlich klar sein, dass sich Hersteller und Planende von Outdoor-Freizeitanlagen und Bewegungsgeräten hohe Unfallrisiken gar nicht leisten können.

Oft wird auf die Spielplatznormen verwiesen. Bewegungsräume sind von Spielplatznormen jedoch nicht oder nur teilweise erfasst. Mittlerweile gibt es Regelwerke für Bewegungseinrichtungen: die DIN EN 16630 für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich, die DIN EN 16899 für Parkoureinrichtungen sowie die DIN EN 14974 für Skateparks. Grundsätzlich bieten auch die Spielplatznormen Orientierung. So finden sich hier eindeutige Aussagen zur Notwendigkeit von Risiko im kindlichen Spiel. Kinder und Jugendliche benötigen Risiken und Gefahren, um ihre Fähigkeiten trainieren zu können. Klargestellt wird auch, dass eine vollständige Vermeidung von Unfällen nicht möglich und auch nicht das Ziel der Normen ist. Das lässt sich übertragen. Wichtig ist auch zu wissen, dass Normen zwar eine wichtige Rolle spielen, aber anders als Gesetze keine unmittelbare rechtliche Wirkung haben.

Für Planende und Betreiber ist deshalb eine Risikoeinschätzung entscheidend. Dabei werden der beabsichtigte Nutzen und etwaige Risiken abgewogen, eine eigene Gewichtung erstellt und gegebenenfalls Korrekturmaßnahmen abgeleitet. Es empfiehlt sich, im Zuge einer Planung Experten für die Sicherheit einzubeziehen. Ihre Aufgabe ist nicht, Planungen zu verhindern, sondern möglich zu machen.
Die Sorge vor Haftung ist, bei guter Planung und Abwägung der Risiken, also weitgehend unbegründet. Die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, bleibt aber immer eine Grundvoraussetzung bei der Planung von Bewegungsräumen.

Dirk Schelhorns Leitsatz ist: „Die interessantesten, die abenteuerlichsten Dinge, die lernt man auf der Straße, im Wald und oft da, wo Erwachsene nicht davon ausgehen, dass man sie dort lernen kann."



Betreiber sind in der Regel auf der sicheren Seite, wenn sie mit vorkonfektionierten Angeboten arbeiten. Der Markt bietet mittlerweile ein großes Spektrum unterschiedlicher Geräte und sogar Objekte an. Vermieden werden müssen gefährliche Fangstellen für Kopf und Hals, zudem sind die zulässigen freien Fallhöhen wichtig, um schwere Stürze zu vermeiden. Auch Rutschfestigkeit ist ein wichtiges Kriterium.
Neben diesen Themen der Planung ist die dauerhafte Kontrolle und Unterhaltung mindestens gleich wichtig. Die Hauptursachen für Unfälle sind technisches Versagen und fehlerhafte Kontrollen und nicht ein zu hohes Risiko von Geräten und Einrichtungen.

↗ **Schaut nach Projekten, die sowieso notwendig sind. Bei fast jedem Tiefbauprojekt gibt es Flächen, die für Bewegung genutzt werden können.**

KOSTEN IN RELATION

Ein gewichtiges Hemmnis bei der Gestaltung bewegungsfördernder öffentlicher Räume sind die Kosten. Während die investiven Mittel für Straßen und Brücken oder Kanäle als selbstverständlich akzeptiert werden, wird über die Realisierung eines Sport- und Bewegungsparks und manchmal sogar über einzelne Bewegungsgeräte mitunter gefühlt endlos diskutiert.
Das liegt daran, dass sich der Wert von bewegungsfördernden öffentlichen Räumen als relevanter Beitrag zur Gesundheitsförderung nicht ohne Weiteres sofort erschließt. Hier braucht es Überzeugungsarbeit. Die Diskussion um Kosten nimmt angesichts angespannter Haushaltssituation vieler Städte und Gemeinden großen Raum ein. Um so wichtiger ist es, immer im Blick zu haben, wo ohnehin Baumaßnahmen geplant sind und Angebote für Bewegungsförderung einfach integriert werden können.

↗ **Übrigens kostet eine Baumelbank, wenn sie in die Umgestaltung eines größeren Projektes eingebettet ist, nicht viel mehr als die „normale“ Parkbank und auch eine Landschaftsschaukel macht ein Projekt nicht grundlegend teurer.**



Abb. 123 Umgestaltung eines Stadtraums, in dem ein Wasserlauf integriert wurde – Gliederung des Raums und Bewegungsanreiz zugleich.

KOSTEN FÜR WASSERELEMENTE

Besonders heftig wird die Kostendiskussion bei Wasserelementen geführt. „Viel zu teuer und verschwenderisch im Umgang mit Trinkwasser“ – das sind typische Argumente, mit denen sich Städte und Gemeinden wie auch Planende auseindersetzen müssen.
Dabei liegt der Mehrwert von Wasser im öffentlichen Raum auf der Hand. Gut geplant, wirken sie belebend und sind kommunikativ. Sie sind für Kinder und Erwachsene wichtige Bewegungs- und Erholungsorte. Öffentliche Räume mit Wasser funktionieren generationenübergreifend. Mit Blick auf den Klimawandel sind sie mittlerweile anerkannte Elemente der Stadtklimaanpassung. Wasserelemente wirken damit auf mehreren Ebenen. Das macht sie so bedeutend in der Stadt.

Dennoch ist die Entscheidung für Wasser im öffentlichen Raum mit mitunter vergleichsweise hohen Kosten verbunden – bei den Investitionen wie auch in der dauerhaften Unterhaltung. Auch beim Thema Wasser bieten sich deshalb temporäre Maßnahmen an. Ein Wasserschlauch kann mit einfachen Mitteln zum Wasserspiel werden, mit dem ein Ort so zeitweise eine neue Bedeutung erhalten kann.

3.5 FALLSTRICKE

Nur Geräte aufstellen reicht nicht



Abb. 124 Bewegungsgeräte neben einer Zufahrt in ein Wohngebiet. Hier fehlt die Einbindung in den räumlichen und funktionalen Kontext.



Abb. 125 Bewegungsgerät im Kleinkindersandbereich, eine wenig glückliche Kombination.



Abb. 126 Inklusion entsteht nicht, wenn nur ein einzelnes Inklusionsgerät aufgestellt wird.

GERÄTE SIND GUT, ABER ...

Es gibt eine Vielzahl von fertig konfektionierten Bewegungsgeräten für den öffentlichen Raum. Nichts leichter als bewegungsfördernde Räume zu gestalten – so scheint es. Einen Raum zu gestalten, bedeutet aber eben genau nicht, einfach nur Geräte aufzustellen. Entscheidend sind immer der räumliche Kontext, die Nutzungsanforderungen und die Verknüpfung der Räume.

Bewegungsgeräte auf einem steinernen Platz an einer Straßenkreuzung mit Zufahrt in ein Wohngebiet sind eher wenig animierend für Bewegung. Auf dem Stepper wie auf einem Präsentierteller und neben den vorbeifahrenden Nachbarn möchten die wenigsten Menschen Sport treiben.

Fitnessgeräte auf einen voll besonnten Kleinkinderspielplatz im Sandbereich sollen offenbar für Eltern ein Angebot sein, sich die Zeit auf dem Spielplatz bewegt zu vertreiben. Menschen während ihrer Fitnessrunde dürfte das Angebot eher nicht ansprechen. Ohnehin bedeutet generationenübergreifend eben nicht, dass Menschen unterschiedlichen Alterns sich nebeneinander bewegen oder spielen, sondern miteinander. Auf dem Spielplatz wären Angebote wichtig, damit sich Kinder mit ihren Eltern und Großeltern zusammen bewegen.

Das Aufstellen einer Inklusionsschaukel macht aus einem Spielplatz keinen Inklusionsspielplatz und schafft auch kein inklusives Bewegungsangebot. Barrierefreiheit, so wie es in der DIN 18034 mittlerweile gut verankert ist, verfolgt für Inklusion das Ziel, allen Menschen mit und ohne Behinderungen Angebote zur weitgehend selbständigen Nutzung von Spielplätzen und Spielräumen entsprechend ihrer Fähigkeiten zu ermöglichen. Die Inklusionsschaukel ist nett gemeint, doch was macht ein behindertes Kind, wenn es nicht schaukeln kann oder will, zumal alle weiteren Angebote auf dem Spielplatz nicht barrierefrei sind.
Die Gemeinde hätte viel Geld sparen oder sinnvoller einsetzen können. Den Planenden sei ein Grundkurs für Spiel und Sport empfohlen.

3.6 HEMMNISSE ALS CHANCE
Temporäre Maßnahmen und Startprojekte

Du denkst Deine Ideen sind zu groß oder zu wild? Oder es geht nur in Paris? Warum nicht von den Besten lernen?

Denkt groß!



Abb. 127 Startprojekt in Paris: eine zunächst temporäre Umnutzung eines Parkplatzes.

↗ **Startprojekte sollten einfach und schnell umsetzbar sein und gleichzeitig eine hohe Wirksamkeit haben.**

Auf die in den letzten Abschnitten beschriebenen Hemmnisse, Stolpersteine und Fallstricke stößt man, egal ob es sich um große oder kleinere Projekte handelt, egal ob Städte groß oder Gemeinden klein sind. Passt auf, dass Ihr nicht zu früh die „Schere im Kopf" ansetzt und eine Idee kleinredet. Wenn eine Idee wirklich gut ist, finden sich meistens auch die Mittel und Wege, sie umzusetzen. Wenn eine Idee hingegen zu klein wird, kann die Wirkung auch verpuffen. Denkt deshalb groß!

SCHNELLER WERDEN BEIM UMSETZEN

Sowohl Planende als auch Städte und Gemeinden wollen gern „perfekte" öffentliche Räume realisieren, die danach viele Jahre nicht mehr verändert werden müssen. Dazu kommt, dass es mitunter so viele, sich widersprechende Anforderungen gibt, dass es schwierig ist, einen planerischen und politischen Kompromiss zu finden. Das kann Planungsprozesse in die Länge ziehen, Entscheidungen verhindern und spontane Ideen behindern. Für Bürgerinnen und Bürger ist es frustrierend, wenn eine gute Idee Jahre bis zur Umsetzung braucht.

Gleichzeitig ist es aus Sicht der Städte und Gemeinden verständlich, dass Ideen genau abgewogen werden. Die Verwaltungen in den Kommunen tragen Verantwortung für die öffentlichen Räume und deren Sicherheit. Sie müssen verschiedene Sichtweisen einbeziehen. Schließlich geht es oft auch um viel Geld. Die Entscheidung, ob und welche Maßnahmen realisiert werden, liegt – abgesehen vom Tagesgeschäft – bei den politischen Vertretungen. So vergehen manchmal viele Jahre zwischen einer guten Idee und der Umsetzung.

In dieser Situation sind Strategien und Kreativität gefragt, z. B. mit Starterprojekten oder temporären Maßnahmen.

STARTPROJEKTE

Ebenso wichtig sind Startprojekte. Wenn beispielsweise zunächst eine Strategie erarbeitet wurde, braucht es im Nachgang oft Überzeugungskraft, dass für konkrete Maßnahmen auch finanzielle Mittel bereitgestellt werden. Mit einem starken Startprojekt lässt sich das Thema Bewegung sichtbar und erfahrbar machen. Die konzeptionelle Grundidee einer Strategie kann so auf einfache Weise gezeigt werden. Ein gutes Startprojekt kann Vorbehalte abbauen, eine Diskussion über die Bedeutung von Bewegung im öffentlichen Raum anregen und Lust auf mehr machen.

↗ **Es gibt Programme wie z. B. Mobiles Hessen 2030, die Maßnahmen wie mobile Möbel fördern: www.mobileshessen2030.de**



Abb. 128 Eine Zwischennutzung, bis entschieden ist, was mit dem Raum werden soll.



Abb. 129 Tischtennis als Raumintervention und Startprojekt.



Abb. 130 Impressionen vom Projekt „Beweg Dein Quartier“ in Offenbach.

TEMPORÄRE MASSNAHMEN

Mit temporären Maßnahmen lässt sich ausprobieren, ob eine Intervention an einem Ort funktioniert und sie dauerhaft angenommen wird. Temporäre Maßnahmen sind auch gut geeignet, wenn ein öffentlicher Raum nicht oder noch nicht dauerhaft umgestaltet werden kann und es trotzdem großen Bedarf für Verbesserungen gibt. In diesem Sinne können temporäre Maßnahmen ein Anstoß sein und einen Impuls setzen. Sie können Menschen zusammenbringen und sie sind ein erster Realitätscheck. Mit temporären Maßnahmen lassen sich auch Orte bespielen, bei denen die finalen Umgestaltungen noch einen längeren Planungsprozess erwarten lassen. Temporäre Maßnahmen sind dann eine Art Zwischennutzung, in der auch Ideen ausprobiert werden können. Das macht öffentliche und politische Diskussion oft einfacher, denn es ist ja eben nicht für ewig.

EIN BEISPIEL: „BEWEG DEIN QUARTIER“

Das Projekt »Beweg Dein Quartier« hat 2021 Ideen für die Mobilität von morgen gemeinsam mit Menschen im Quartier ausprobiert. Ziel war, mehr Raum für Menschen und Bewegung sowie Begegnung zu schaffen, die Lebensqualität im Quartier zu steigern, Projekte zu unterstützen und sichtbar zu machen, Akteurinnen und Akteure zusammenzubringen und Impulse für die Mobilität der Zukunft zu setzen. Über einen Zeitraum von 4 Wochen wurden temporärere Veränderungen im öffentlichen Raum getestet und anschließend ein Plan für die Zukunft des Quartiers erarbeitet.



SCHRITT FÜR SCHRITT

ZUR BEWEGTEN KOMMUNE



04

4.1 **SCHRITT FÜR SCHRITT** DER WEG ZUR BEWEGTEN KOMMUNE

4.2 **PLANUNGSTIPPS KOMPAKT** WIE IHR STOLPERFALLEN VERMEIDET

4.3 **RÄUME GESTALTEN** WIE CLEVERE ANORDNUNG BEWEGUNG FÖRDERT

4.1 SCHRITT FÜR SCHRITT
Der Weg zur bewegten Kommune

Es gibt viele Möglichkeiten, eine bewegte Kommune zu werden oder auf dem Weg zur bewegten Kommune voranzukommen. Manchmal ist es die Idee für einen bestimmten Ort, manchmal sind es Ideen von Akteuren, die den Ausschlag geben. Neben konkreten Projektideen können übergreifende Konzepte sinnvoll sein.

Mit der Landesstrategie Sportland Hessen bewegt fördert und unterstützt das Land Hessen Ideen, Konzepte und Angebote, sorgt für Vernetzung und Öffentlichkeit des Themas insgesamt. Darauf aufbauend gilt es, vor Ort konkrete Ideen zu entwickeln.

Die Planung und Gestaltung öffentlicher Räume liegt in den kommunalen Verwaltungen wie auch in den Landkreisverwaltungen i. d. R. sektoral organisierten Fachämtern und Fachbereichen oder Bauämtern. Sie setzen sich mit den stadtplanerischen und städtebaulichen Rahmenbedingungen auseinander und integrieren in ihren Aufgaben sozialräumliche Fragestellungen. Geplant werden die öffentlichen Räume i. d. R. von Planungsbüros, kleine Projekte manchmal sogar von Initiativen.

Damit Bewegungsangebote im öffentlichen Raum entstehen und genutzt werden können, ist die Zusammenarbeit dieser Fachdisziplinen Voraussetzung. Notwendig sind außerdem Netzwerke mit den Akteuren aus den Bereichen der Sportverbände, sozialen Organisationen und Vereine.

Vor Ort braucht es immer auch die politischen Strategien, um Konzepte in Beschlüsse und konkretes Handeln zu überführen, Ideen zu finden und sie zu konkretisieren.

Gerade weil Bewegung im öffentlichen Raum fachübergreifende Themen berührt, sind klare Strukturen empfehlenswert. Sie helfen, damit gute Ideen verstetigt und das Wissen sowie die Interessen möglichst vieler Akteure eingebunden werden. So lässt sich eine größtmögliche Durchsetzungskraft erreichen.

Die Schritt-für-Schitt-Anleitung vermittelt hierzu – unabhängig von spezifischen Akteursgruppen – Ideen und Vorschläge. Die vorgeschlagene Reihenfolge der Schritte ist dabei nicht zwingend. Sie vermittelt vielmehr das Spektrum der möglichen Arbeitsschritte und Fragestellungen.

DER START: EINFACH ANFANGEN

Am Anfang steht eine Zielsetzung – oder zunächst nur die Idee dafür. Sie kann sich auf einen konkreten Raum, ein bestimmtes Projekt oder die Entwicklung eines Gesamtkonzeptes beziehen.

Der Start ist in diesem Leitfaden bewusst nicht nummeriert. Denn neue Erkenntnisse können sich jederzeit im Prozess ergeben: Aus einer konkreten Projektidee kann die Notwendigkeit für eine übergeordnete Konzeption entstehen. Umgekehrt kann die Beschäftigung mit einem Thema zu einer konkreten Projektidee führen.

Die dargestellten Schritte unterstützen dabei, die jeweiligen Rahmenbedingungen zu klären. Auf den nicht nummerierten Start folgen deshalb die Schritte 1 bis 17.

Starten heißt: einfach loslegen – unabhängig davon, mit welchem Schritt.



17 SCHRITTE AUF EINEN BLICK

START

1 **Schritt 1 – Bestandsaufnahme**
Wie ist der Status Quo?
Gibt es Handlungsbedarf?

2 **Schritt 2 – Orte finden**
Wie finde ich geeignete Orte?

2A **Schritt 2A – Alltagsorte**
Welche Orte werden im Alltag aufgesucht?

2B **Schritt 2B – Besondere Orte**
Welche Orte sind eh da
oder haben Potenzial?

3 **Schritt 3 – Öffentliche Räume analysieren**
Welche Qualitäten, welche Mängel gibt es?

4 **Schritt 4 – Projektsteckbriefe erstellen**
Handlungsbedarf erkannt
– und jetzt?

5 **Schritt 5 – Zielgruppen finden**
Wer sind die Nutzergruppen?
Was ihre Bedürfnisse?

6 **Schritt 6 – Phantasie ohne Grenzen**
Welche Ideen gibt es?

7 **Schritt 7 – Leitthemen erkennen**
Mit welchen Prinipien lassen sich
Bewegungsräume gestalten?

8 **Schritt 8 – Aktivitäten überlegen**
Was kann man machen?

9 **Schritt 9 – Möglichkeiten, Objekte, Räume**
Räume und Möglichkeiten integriert planen.

10 **Schritt 10 – Handelnde Akteure**
Wer plant
und setzt um?

11 **Schritt 11 – Netzwerk bilden**
Welche Akteure sollten
einbezogen werden?

12 **Schritt 12 – Finanzielle Mittel sichern**
Woher kommt das Geld?

13 **Schritt 13 – Was sonst noch zu klären ist?**
Welche weiteren Rahmen-
bedingungen gibt es?

14 **Schritt 14 – Strategie planen**
Wie lässt sich eine Strategie
entwicklen? Kleine Schritte
oder großer Wurf?

15 **Schritt 15 – Das Startprojekt**
Wie loslegen?

16 **Schritt 16 – Darüber reden**
Wie können Ideen
kommuniziert werden?

ZIEL

17 **Schritt 17 – Umgang mit Hemmnissen**
Wie mit Hemmnissen
umgehen, um das
Ziel zu erreichen?

Abb. 131 Schritt-für-Schritt-Anleitung – 17 Schritte im Überblick.

SCHRITT 1 – STATUS QUO

Wo stehen wir? Gibt es Handlungsbedarf?

Einer der ersten Schritte ist die Bestandsaufnahme mit einem möglichst umfassenden Blick auf das Thema, immer schon mit Fokus auf mögliche Zielgruppen und Lebensphasen sowie auf Aktuere und auch auf mögliche oder bereits realisierte Projekte.

Die Bestandsaufnahme umfasst:

- Die Klärung, welche Angebote es im öffentlichen Raum schon gibt und wer bestimmte Angebote nutzt,
- die Zusammenstellung von Anfragen, Ideen, Aktionen, die zum Thema bereits vorliegen und entweder umgesetzt wurden oder auch nicht realisiert wurden,
- die Evaluierung, wie bisherige Projekte im öffentlichen Raum verlaufen sind, ob Bewegungsförderung berücksichtigt wurde, was im Hinblick auf das Thema Bewegung gut lief und wo es Verbesserungsbedarf gibt, z. B. indem man Nutzende fragt, ob sie zufrieden sind,
- die Klärung, ob und wo das Thema bereits politisch verortet ist oder ob es sich für eine politische Verortung eignet,
- die Suche nach Gleichgesinnten,
- die Klärung, ob es Schlüsselpersonen gibt, z. B. engagierte Vereinsmitglieder oder eine engagierte Projektleitung im Fachamt, die sich in der Gesamtheit oder auch mit Blick auf einen Teilaspekt besonders einsetzen,
- die Klärung der Akteure und ihrer Verantwortlichkeiten und Einflussmöglichkeiten, innerhalb der Verwaltungen und Organisationen sowie in der Stadtgesellschaft und bei Vereinen,
- eine erste Auseinandersetzung mit den Bedarfen möglicher Zielgruppen und Lebensphasen,
- das Lernen aus guten Beispielen.

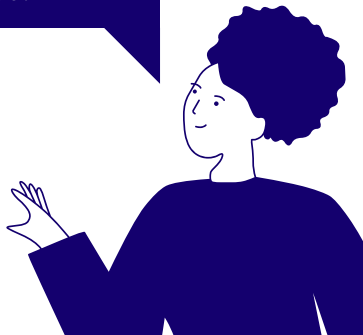
↗ **Rahmenbedingungen abstecken! Jede Kommune und jeder Landkreis hat individuelle Rahmenbedingungen. In einer kleinen Kommune wird es möglicherweise um den gesamten öffentlichen Raum gehen, in einer größeren Kommune wird das Vorgehen möglicherweise eher quartiersbezogen sein.**

↗ **Nutze die Kraft von Beispielen: es hilft immer, sich gute Beispiele anzuschauen – in der Nachbarschaft oder der weiten Welt.**

CHECKLISTE 1
↗ Seite 154

Fördere den Bewegungsdrang Deiner Kinder! Geht möglichst viel spazieren und auf den Spielplatz! Macht kleine Wettrennen! Macht eine Schrittchallenge! Fahrt gemeinsam Fahrrad!

Überlegt und probiert die Alltagswege so aus, dass Kinder sie selbstständig zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen können.



Nimm Deine Kommune mithilfe eines Luftbildes unter die Lupe.

Der digitale Sportatlas Hessen kann Dir dabei helfen, Beispiele öffentlicher Sport- und Bewegungsräume zu finden: www.sportatlas-hessen.de





Abb. 132 Die Kommune mithilfe eines Luftbildes unter die Lupe nehmen.

Die folgenden 3 Fragen sind besonders wichtig:

1. **Wo könnte ich was machen? (Möglichkeitsräume)**
2. **Wo müsste ich was machen z. B. Schulwege?**
3. **Wo wird in den nächsten Jahren sowieso geplant und gebaut? (Sowieso-Projekte)**

SCHRITT 2 – RÄUME FINDEN

Wie finde ich geeignete Orte?

Vielleicht habt Ihr schon eine Idee für einen konkreten Ort. Dennoch lohnt sich hier eine Überlegung, denn nicht jeder mögliche Ort ist gleich gut geeignet. Bevor es an die gründliche Suche geeigneter Räume geht, ist die spontane Assoziation von Orten und Ideen wichtig. Meistens fallen uns recht schnell Orte ein, die für Bewegung geeignet sind oder Potenzial haben. Manchmal stößt man auch erst nach genauer Überlegung oder Diskussion mit anderen auf einen besonders interessanten Raum oder eine spannende Idee.

Geeignete Räume sind:

- Räume, die sich für Bewegung eignen, z. B. weil dort schon Bewegung stattfindet,
- Räume, die Potenzial haben,
- Räume, in denen Angebote einfach umzusetzen sind,
- Räume, in denen bereits eine Planung läuft,
- Räume, an denen sich bereits Akteure engagieren,
- Räume, um die sich „niemand“ kümmert oder Resträume ohne eine qualitätsvolle Nutzung.

CHECKLISTE 2
↗ Seite 156

SCHRITT 2A – ALLTAGSORTE

Welche Orte werden im Alltag aufgesucht?

ALLTAGSORTE UND BESONDERE ORTE – ALLE SIND WICHTIG!
Die wichtigste Bewegung ist die alltägliche Bewegung. Deshalb ist der Blick auf die Alltagsorte wichtig: der Weg zum Briefkasten oder zum Bäcker, der Fuß- oder Radweg zur Schule oder zur Arbeit, der Spazierweg am Abend. Die Attraktivität der Alltagsorte entscheidet wesentlich mit über die Intensität der alltäglichen Bewegung.

Prüft die Qualität der Alltagsorte: die Fuß- und Radwege, öffentliche Treppen, die Plätze und Parks, die Art der Fußgängerüberwege, die Schaltzeiten der Lichtsignalanlagen, die Art der Bäume und des Stadtgrüns, die Bänke – und die Qualität dieser Orte und Elemente.

Hilfreich sind folgende Fragen:

- Würdest Du Dein Kind (6 Jahre, 10 Jahre) allein zur Schule gehen oder mit dem Fahrrad fahren lassen?
- Wie attraktiv ist Dein Arbeitsweg oder Teile davon, wenn Du diesen zu Fuß gehst?
- Wie ist das Umfeld von Seniorenwohnanlagen gestaltet?
- Wie viele Bänke gibt es in Deinem Quartier oder Deiner Kommune?
- Gehst Du gern in Deine Orts- oder Stadtmitte?
- Sind die Straßenräume begrünt?
- Nimmst Du Umwege in Kauf, um einen besonders attraktiven Weg zu gehen?
- Welches sind Deine Spazierwege?

Der Radweg ist viel zu schmal und gefährlich für Radfahrende und zu Fuß gehende Menschen.



Abb. 133 Wenn für den Radweg kaum Platz bleibt, selbst als Provisorium ist das gefährlich.

Einfach die Beine baumeln lassen – das entlastet die Knie und macht Freude.



Abb. 134 Beeteinfassung und Baumelbank, ein willkommener Rastplatz in Tübingen.

Frage ältere Menschen, wo sie sich Bänke wünschen und schaue Dir das Umfeld von Seniorenheimen an? Ist das einladend gestaltet oder abweisend?



↗ DIE BANK ALS BEWEGUNGSOBJEKT?

Nur auf den ersten Blick bietet eine Bank keinen Beitrag für Bewegung. Für ältere, aber auch für bewegungseingeschränkte Menschen sind gut verteilte Bänke wichtig, damit sie Entfernungen in ihrem Wohnumfeld bewältigen oder sich treffen können. Eine Bank mit schönem Ausblick kann wiederum ein kleines Ausflugsziel sein, auch für alle anderen. Bänke können auch Sportgeräte sein, z. B. für Dehnübungen.



Abb. 135 Pausenplatz mit Armlehne am Wegesrand im Park.

SCHRITT 2B – BESONDERE ORTE

Welche Orte sind eh da oder haben Potenzial?

Gehe einfach einmal in der Mittagspause spazieren und schaue Dir die Orte rund um Deinen Arbeitsplatz an. Das ist nicht nur gesund, sondern kann helfen, Ideen zu entwickeln. Was würdest Du Dir dort für eine aktive Mittagspause wünschen?



Fast jede Kommune hat besondere Orte: den Rathausplatz, die Ortsmitte, einen herausragenden Spielplatz oder ein beliebtes Ausflugsziel. Ihre bewegungsfreundliche Gestaltung sollte selbstverständlich sein, kann aber bestimmt noch verbessert werden. Potenzialorte im Sinne von Bewegungsförderung meint aber auch die Orte, die bisher vielleicht eher übersehen worden sind, weil sie nicht ohne Weiteres mit dem Thema Bewegung in Verbindung gebracht werden. Das sind Eh-da-Orte.

Eh-da-Orte sind Orte oder Strukturen, die eigentlich für einen anderen Zweck vorgesehen sind, z. B. Flächen unter Brücken, oft wenig attraktive und laute Infrastrukturorte, meist steinern und wenig grün. Diese Orte sind perfekt geeignet für Nutzungen, die laut sind. Auch Treppen und Steigen sind Eh-da-Orte. Schließlich sind Haltestellen und Wartebereiche klassische Eh-da-Orte. Ihre Funktion ist das kurzfristige Warten, auf den Bus, oder auf die Kinder oder Enkel vor der Schule oder vor dem Kindergarten. Warten kurzweilig zu gestalten, erweitert die eigentlich vorgesehene Funktion.

SCHRITT 3 – ÖFFENTLICHE RÄUME ANALYSIEREN

Welche Qualitäten für Bewegung gibt es?

In Schritt 3 analysieren wir, welche Orte / Plätze / Objekte in unserer Stadt oder in unserer Gemeinde vorhanden sind, die sich für Bewegung oder Bewegungsangebote besonders gut eignen und / oder aufgewertet werden können. Wir prüfen **RAUMKATEGORIEN** sowie **RAUM- UND OBJEKTTYPEN.**

RAUMKATEGORIE	RAUM- / OBJEKTTYP
Vorhandene Orte für Bewegung	Explizit für Bewegung und Sport geschaffene Räume u. a. Sportplätze, Vorbereiche von Sportanlagen, Spielplätze, Schwimmbäder, Bolzplätze, Skateanlagen Selbstverständliche Bewegungsorte u. a. Parks und Grünanlagen, Naherholungswald, Radwege, Promenaden
Öffentliche Plätze	u. a. Stadtplätze, Vorplätze von Rathäusern, Schulen, Quartiersplätze, zentrale Ortsmitte – Diese Orte sind sehr gut geeignet –
Besondere Orte mit Potenzial	u. a. Wasserläufe, Brunnen, Denkmäler, Sehenswürdigkeiten – Diese Orte lassen sich qualifizieren –
Orte, an denen man wartet	u. a. Bahnhöfe, Haltestellen, Raststätten – Diese Orte lassen sich im Rahmen ihrer Nutzungsbestimmung qualifizieren –
Orte für den ruhenden Verkehr	u. a. Parkplätze für Autos – Diese Orte sind nicht geeignet, bieten aber Potenzial für Umnutzung –
Quell- und Zielorte	u. a. Schulen, Kindergärten, Rathäuser, Verwaltungen, Arbeitsorte, Ausflugsziele – Diese Orte sind sehr gut geeignet –
Alltagsnetz	u. a. Wege, Straßen, Überwege, Brücken, Unterführungen, Kreuzungen, Knotenpunkte, Fußgängerzone, Radwege – Diese Orte lassen sich qualifizieren –
Tourismus- und Freizeitnetz	u. a. Wege, Wanderwege, touristische Radwege, touristische Parkplätze, Ausflugsziele – Diese Orte sind sehr gut geeignet –

Abb. 136 Tabelle: Raumkategorien und Raum- und Objekttypen.

Hänge die Karte oder das Luftbild sichtbar in oder vor Deinem Büro auf und bitte Deine Kolleginnen und Kollegen sie zu ergänzen.



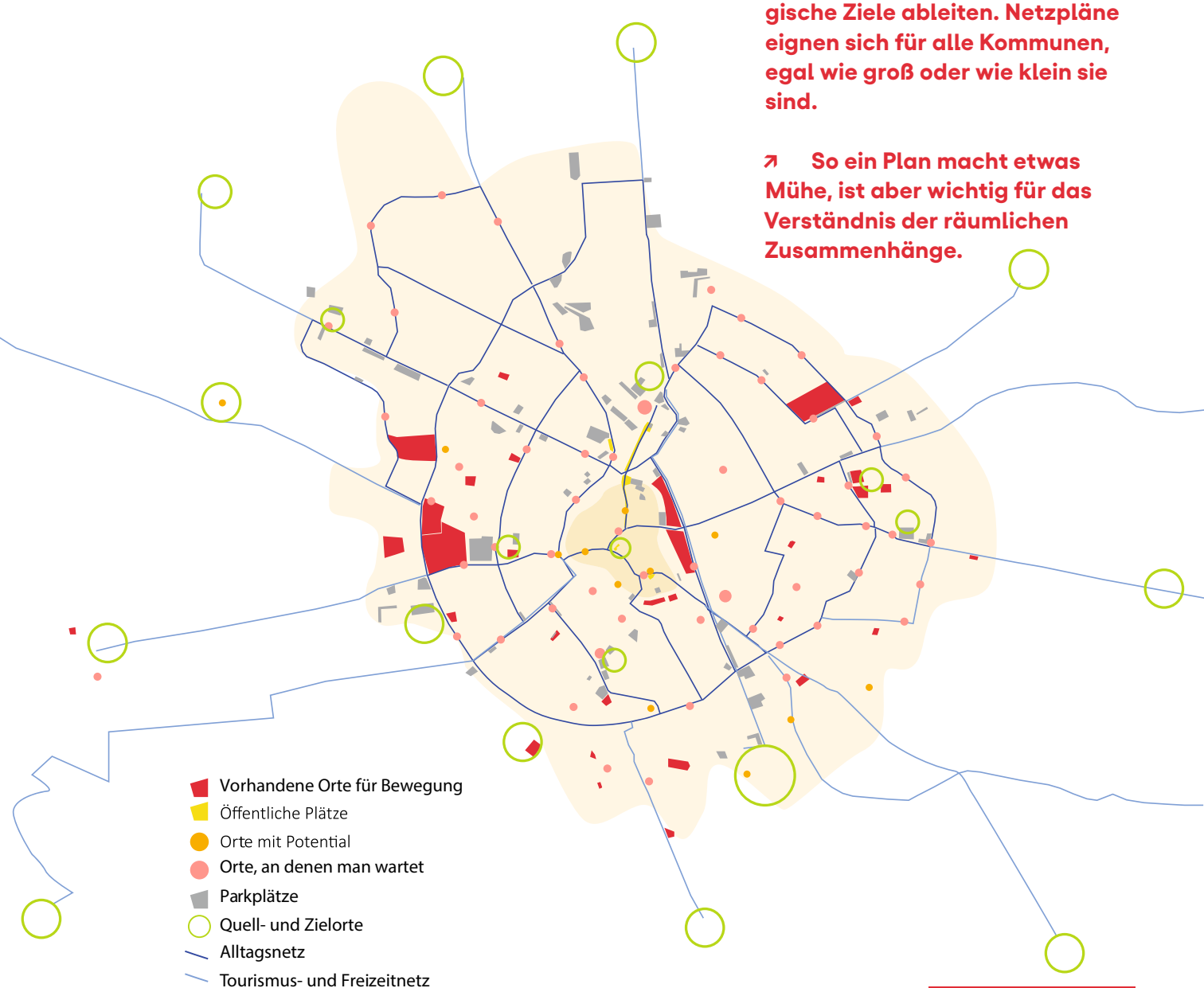
Fragen:

- ➔ Welche Raumkategorien und Raumtypen gibt es in Deiner Kommune oder in Deinem Quartier?
- ➔ Welche Arten an Bewegung sind dort möglich?
- ➔ Welche konkreten Orte und Angebote fallen Euch zu den Raumkategorien ein?
- ➔ Welche Potenziale oder Hemmnisse seht Ihr an den Orten oder Angeboten?

Markiere Deine Erkenntnisse mit Fähnchen oder Stecknadeln auf einer Karte oder Luftbild. Alternativ zeichne Deine eigene Karte.
Prüfe, wo es Lücken gibt. Diskutiere die Karte in Deinem Netzwerk, um Orte mit Handlungsbedarf zu identifizieren.

↗ Aus dem Netzplan heraus (Bestandsplan) lassen sich Lücken identifizieren und strategische Ziele ableiten. Netzpläne eignen sich für alle Kommunen, egal wie groß oder wie klein sie sind.

↗ So ein Plan macht etwas Mühe, ist aber wichtig für das Verständnis der räumlichen Zusammenhänge.



CHECKLISTE 3
↗ Seite 157

Abb. 137 Beispielhafter Netzplan einer Stadt mit unterschiedlichen Raumtypen und Raumkategorien.

SCHRITT 4 – PROJEKTSTECKBRIEFE ERSTELLEN

Handlungsbedarf erkannt – und jetzt?

Ihr habt einen Ort oder mehrere Orte identifiziert, habt vielleicht eine Karte erstellt. Legt für jeden dieser Orte einen Projektsteckbrief an. Ein Projektsteckbrief dient der Konkretisierung der Rahmenbedingungen und Ideen.

Darin sollten folgende Themen beleuchtet werden:

- Ideen – Hast Du eine besondere Idee oder gibt es einen Wunsch für den speziellen Ort? Die Idee scheint vielleicht auf den ersten Blick verrückt oder nicht umsetzbar. Das macht nichts.
- Prinzipien – Nach welchem Prinzip lässt sich der Ort am besten gestalten?
- Aktivitäten – Was kann man an diesem Ort machen? Welche Aktivitäten sind möglich?
- Objekte – Welche vorhandenen Objekte können integriert werden?
- Nutzergruppen – Wer hält sich hier auf? Welche Nutzergruppen sollten vielleicht noch angesprochen werden? Was sind mögliche spezifische Bedürfnisse? Wie lassen sich die Bedürfnisse genau erfassen? Gibt es Kontaktpersonen zu Nutzergruppen?
- Netzwerk – Welche Akteure sollten einbezogen werden?
- Handelnde Akteure – Wer ist für den Ort verantwortlich?
- Finanzielle Mittel – Woher kommt das Geld?
- Rahmenbedingungen – Gibt es rechtliche oder andere Themen zu berücksichtigen?
- Übergeordnete Strategie – Kann dieses Projekt strategisch mit anderen Projekten zusammen entwickelt werden?
- Gibt es vielleicht Hemmnisse? Wenn ja, welche?

Diese Themen werden in den nächsten Schritten konkretisiert.

Fangt mit dem Einfachen an. Schaut zuerst auf die Orte, wo Mängel offensichtlich sind und / oder sich eine Idee einfach umsetzen lässt.



CHECKLISTE 4
↗ Seite 158

SCHRITT 5 – ZIELGRUPPEN FINDEN

Wer sind die Nutzergruppen? Was ihre Bedürfnisse?

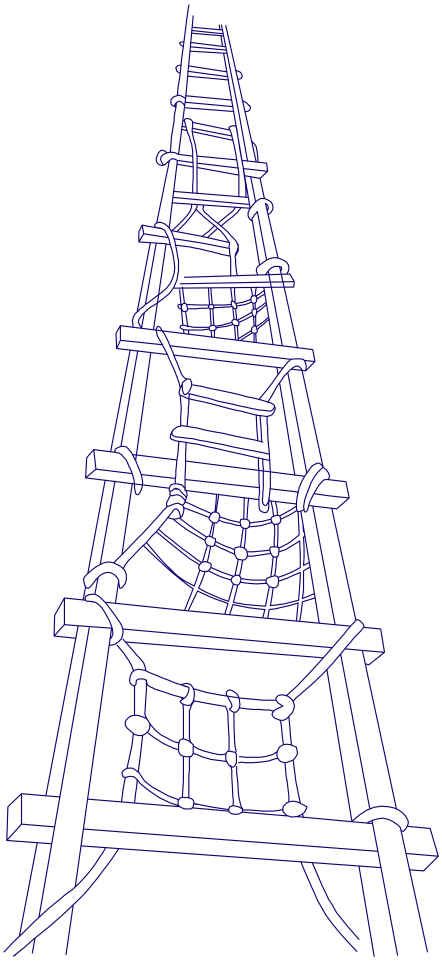
↗ Bindet wichtige Akteure frühzeitig ein.

Die Betrachtung von Zielgruppen nach Lebensphasen ermöglicht es, Angebote spezifisch auf deren Bedürfnisse und Fähigkeiten auszurichten. Sportvereine sprechen Akteure gezielt an. Im öffentlichen Raum geht es eher darum, unterschiedliche Nutzergruppen zusammenzubringen. Überlege, welche Akteure Du ansprechen und einbinden könntest und solltest. Überlege, für welche Zielgruppen sie stehen. Spreche diese Akteure möglichst frühzeitig an, damit sie ihre Belange und vielleicht Ideen einbringen können.

CHECKLISTE 5
↗ Seite 159

SCHRITT 6 – PHANTASIE OHNE GRENZEN

Welche Ideen gibt es?



Unser Alltag ist an vielen Stellen normiert und unterliegt vielen Restriktionen. Das führt dazu, dass wir uns von vornherein in unseren Ideen beschränken. Kinder haben diese Beschränkung noch nicht. Nimm Dir ein Beispiel an Kindern und ihrer Phantasie. Sei mutig. Lass Deinen Ideen freien Lauf.

Überlegt Euch eine waghalsige, herausfordernde, verrückte Idee für Bewegung im öffentlichen Raum. Denkt noch nicht darüber nach, warum diese Idee möglicherweise nicht funktioniert, sondern darüber, welchen Mehrwert diese Idee für Euch selbst und für andere haben könnte.

Du hast irgendwo ein „verrücktes“ Projekt gesehen? Frage die Verantwortlichen, wie sie das hinbekommen haben.



SCHRITT 7 – LEITTHEMEN FINDEN

Mit welchen Prinzipien Bewegungsräume gestalten?

Bewegungsorientierte Gestaltung ist mehr als das Aufstellen von standardisierten Sport- und Bewegungsgeräten. Überlege, was für Deinen Ort oder Dein Quartier passend sein könnte. Ziel ist immer, öffentliche Räume zu schaffen, die möglichst vielfältig nutzbar sind und die Themen Bewegung, Sport und Spiel integrieren. Suche nach übergreifenden Leitthemen.

Eine Übersicht findet Ihr hier:

LEITTHEMEN
↗ Seite 104

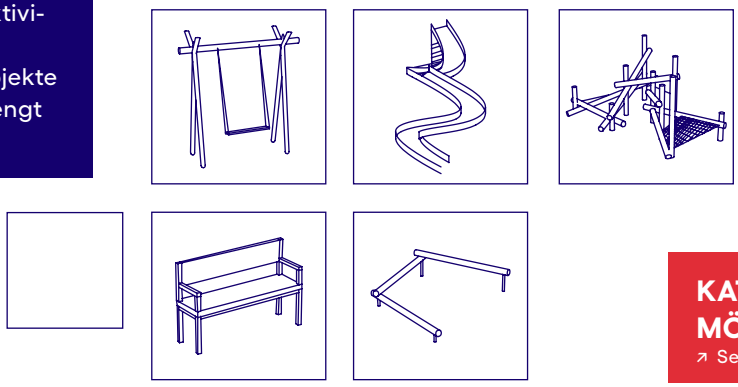
SCHRITT 8 – AKTIVITÄTEN ÜBERLEGEN

Was kann man machen?

In Schritt 8 geht es um die konkreten Möglichkeiten für Aktivitäten. Habt Ihr schon mal darüber nachgedacht, wie viele Möglichkeiten für Bewegung es gibt? Lasst Euch vom Katalog der Möglichkeiten inspirieren oder fügt Eure eigenen Ideen dazu!

Wichtig ist:
Es geht zuerst um die Aktivität und erst im Schritt danach um konkrete Objekte oder Gestaltungen. Verengt den Fokus nicht zu früh!





KATALOG DER MÖGLICHKEITEN
↗ Seite 110

SCHRITT 9 – MÖGLICHKEITEN, OBJEKTE, RÄUME

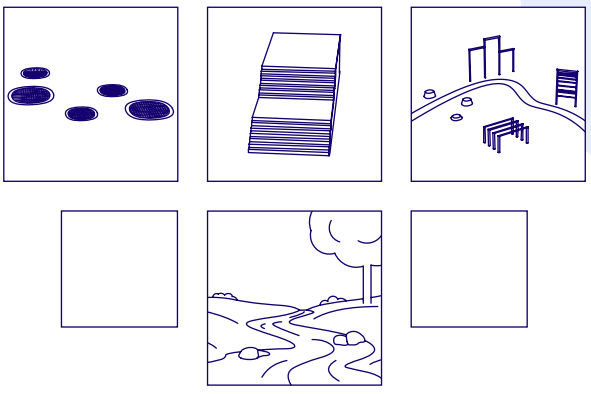
Räume und Möglichkeiten integriert planen

Einfach ein Bewegungsgerät aufstellen, ist oft zu wenig. Überlegt, was für den Ort passend ist und ob Ihr das Angebot selbst nutzen würdet.

Denkt daran, dass Eure Ideen wetter- und jahreszeitentauglich sind. Wie saisonal funktionieren sie?



Die öffentlichen Räume bergen unzählige Möglichkeiten für Bewegung. Viele vorhandene Elemente und Objekte im öffentlichen Raum eignen sich für Bewegung: Treppen, Mauern, Brücken, Wege, Haltestellen, Wasserspiele, Stege. Sie lassen sich gut in eine bewegungsorientierte Gestaltung integrieren.



SCHRITT 10 – HANDELNDE AKTEURE

Wer plant, entscheidet und setzt um?

↗ Allein kommst Du nicht zum Ziel. Kläre, wer Dich unterstützen könnte und wer die wichtigen handelnden Akteure sind.



Auch wenn Ihr denkt, dass Ihr die relevanten Akteure kennt, fallen Euch bei weiterer Überlegung sehr wahrscheinlich noch Weitere ein. Prüft Eure Netzwerke. Stellt Euch dazu folgende Fragen:

- Wer sind handelnde Akteure? Welche Möglichkeiten haben sie? Welche Akteure haben Entscheidungsspielräume, und wie sind sie miteinander vernetzt?
- Wer treibt die Bewegungsthemen aktiv voran (z. B. Schlüsselpersonen oder Organisationen)?
- Können bestimmte Akteure Multiplikatoren für das Thema sein (z. B. Medien, Schulen, soziale Netzwerke)?
- Wie ist die fachliche / politische Haltung in der Verwaltung?
- Gibt es in der Politik Verbündete?
- Gibt es engagierte Ratsmitglieder oder eine Bürgermeisterin oder einen Bürgermeister, die / der das Thema aufgreifen würde?
- Gibt es Fachkolleginnen und Fachkollegen, die sich mit dem Thema bereits beschäftigen? Wer hat bereits Erfahrung mit der Umsetzung von Bewegungsräumen?
- Gibt es aktive Sportvereine etc.?

Ergänzt Eure Erkenntnisse in der Checkliste:

CHECKLISTE 6
↗ Seite 161

SCHRITT 11 – NETZWERK BILDEN

Welche Akteure sollten einbezogen werden?



Findet Verbündete und schafft Euch ein Netzwerk! Das ist neben den planerischen Themen die wichtigste Aufgabe auf dem Weg zu einer bewegungsorientiert gestalteten Kommune. Verbündete für Eure Netzwerk finden sich in Behörden und Verwaltungen, in Euren Gemeinden, in den Vereinen, unter Kolleginnen und Kollegen.

Startet ein Netzwerktreffen. Setzt ein interessantes Thema. Bittet die anderen Akteure, das Thema aus ihrer Sicht zu beleuchten. Schaut gemeinsam gute Beispiele an. Trefft Euch regelmäßig, spinnt Ideen und überlegt, wie Ihr sie umsetzen wollt. Lasst Euch nicht entmutigen, wenn nicht gleich alles klappt.

NETZWERK
↗ Seite 50

↗ Netzwerke sind fast das Wichtigste. Sie unterstützen, helfen, sind Korrektiv und verstärken die Wirkung.

SCHRITT 12 – FINANZIELLE MITTEL SICHERN

Woher kommt das Geld?

↗ **Es ist immer zu wenig Geld da! Das sollte Euch nicht hindern Ideen zu entwickeln. Für eine gute Idee findet sich meist auch ein Weg in die Realisierung.**

Aktuelle Informationen zu Fördermöglichkeiten findet Ihr in der Förderdatenbank auf der Homepage von „SPORTLAND HESSEN bewegt“ oder in der Fördermitteldatenbanken des Bundes. Denkt groß!



Bewegungsangebote in ein großes Projekt zu integrieren, ist in der Regel nicht oder nur gering kostensteigernd. Außerdem stehen für die Planung, Umsetzung von Bewegungsräumen und die Betreuung von Angeboten verschiedene Fördermöglichkeiten zur Verfügung. Es gibt auf Bundes- als auch auf Landesebene Programme, die finanzielle Unterstützung bieten.

Es ist nicht immer gleich offensichtlich, welche Fördermittel geeignet sind. Die folgende Auflistung dient der Inspiration:

- Städtebauförderung,
- Sportförderung,
- Gesundheitsförderung, Krankenkassen,
- Behindertenförderung / Inklusion,
- Förderungen zum sozialen Miteinander, interkulturellen Austausch,
- Bildungsprogramme,
- Tourismusförderung,
- Programme zur Gewaltprävention oder Förderung sozialer Sicherheit,
- Start-up- oder Innovationsförderung,
- Spenden und Sponsoring durch Dritte.

SCHRITT 13 – WAS MUSS GEKLÄRT WERDEN

Welche weiteren Rahmenbedingungen gibt es?

Ihr habt Ideen gesammelt, Euch mit bewegungsbegeisterten Akteuren abgestimmt und euer Netzwerk findet die Idee gut. Nun wollt Ihr an die konkrete Planung und Umsetzung gehen. Nachfolgend sind beispielhaft Themen aufgelistet, die Ihr beachten solltet. Beachtet, dass die Liste ist nicht abschließend ist und nicht für jeden Fall zutrifft.

FLÄCHENVERFÜGBARKEIT

- Wem gehören die Flächen?
- Wer hat Zugriff auf die Flächen?
- Welche Interessen haben diejenigen, die die Flächen bewirtschaften?

Es ist wichtig alles zu bedenken! Lass Dich an dieser Stelle aber nicht entmutigen!



RECHTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

- Gibt es am geplanten Ort potenzielle Gefahren? Habt Ihr die Verkehrssicherheitsbelange geklärt?
- Braucht es Beleuchtung?
- Gibt es bau- oder umweltrechtliche Einschränkungen?
- Wie ist es mit möglichem Lärm?
- Braucht es Nutzungsbeschränkungen?
- Habt Ihr die Wartung und Pflege abgestimmt?
- Braucht Ihr eine Abnahme der Anlage?

SPEZIFISCHE RAHMENBEDINGUNGEN / AUSSTATTUNGEN

- Gibt es in der Nähe Toiletten?
- Wollt / könnt Ihr einen Trinkwasserspender integrieren?
- Wollt Ihr Bewegungs- und Sportgeräte ausleihen?
- Braucht es Fahrradständer?

SCHRITT 14 – STRATEGIE PLANEN

Wie lässt sich eine Strategie entwickeln? Kleine Schritte oder großer Wurf?

Manchmal ist es besser, in kleinen Schritten voranzugehen. Anderswo braucht es eine umfassende Strategie. Diese Entscheidung müsst Ihr vor Ort selbst treffen. Nach den bisherigen Schritten dürfte Euch das leichtfallen. Überlegt immer, wie Ihr die anderen Akteure überzeugen könnt, wo es thematische Verknüpfungen gibt oder andere Ideen, die Ihr aufgreifen könnt. Bedenkt, dass die meisten Verwaltungen, Behörden, Organisationen und selbst Vereine unter Zeitmangel leiden. Neue oder auch umfassende Aufgaben schrecken deshalb manchmal ab.

Welche Möglichkeiten habt Ihr:

- Ihr könnt punktuell anfangen und Bewegung in Eure Projekte integrieren.
- Ihr könnt Kolleginnen und Kollegen überzeugen, sich mit dem Thema zu beschäftigen.
- Ihr könnt auf Schlüsselpersonen zugehen und einen konkreten Vorschlag machen.
- Ihr könnt das Thema in ein Projekt integrieren, welches ohnehin gerade läuft.
- Ihr könnt prüfen, ob es gerade städtebauliche Entwicklungsmaßnahmen gibt, wo das Thema eine Rolle spielen könnte.
- Ihr könnt ein kleineres Projekt initiieren, welches mit vorhandenen Mitteln einfach realisierbar ist.
- Ihr könnt eine Bestandsanalyse erstellen und Handlungsbedarfe aufzeigen.
- Ihr könnt gleich in eine übergreifende Rahmenplanung einsteigen.
- Ihr könnt Euch anschauen, wie es andere gemacht haben und daraus Eure eigene Strategie entwickeln.

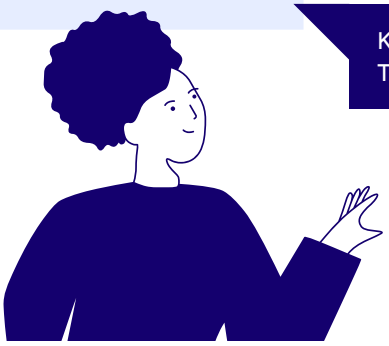
SCHRITT 15 – DAS STARTPROJEKT

Wie loslegen?

Startet mit dem Einfachen, aber Sichtbaren, um einen Wow-Effekt zu erzielen.

Fangt einfach an!

Keine Angst vor Temporärem.



Ein Startprojekt kann helfen, sichtbar zu werden und mit einer Idee öffentlich zu überzeugen. Startprojekte sind deshalb immer als strategischer Schritt zu verstehen.

- ➔ Sie sollten sichtbar sowie einfach und schnell realisierbar sein.
- ➔ Sie müssen einen möglichst großen Effekt erzielen – der berühmte WOW-Effekt.
- ➔ Sie können temporär sein – kurzfristig, provisorisch, flexibel, anpassbar.

SCHRITT 16 – DARÜBER REDEN

Wie können Ideen kommuniziert werden?

Sorgt für gute Fotos mit fröhlichen und begeisterten Menschen, macht Fotos von Baufortschritten sowie von der Fertigstellung und Nutzung. Seid sichtbar! Das ist die beste Werbung fürs Thema.



Jede Strategie und jedes Projekt braucht Kommunikation und Öffentlichkeit. Auch die Politik ist auf Öffentlichkeit angewiesen: Sie möchte ihre Ideen und Erfolge sichtbar machen.

Wenn Ihr Euren Projekten, Strategien oder Ideen Gehör verschaffen wollt, braucht Ihr eine zielgruppenorientierte Kommunikation.

Überlegt dabei immer, ob Ihr informieren, werben, zum Mitmachen einladen, Beteiligung ermöglichen oder Mitstreiterinnen und Mitstreiter gewinnen wollt.

Folgende Möglichkeiten gibt es:

- → Auftakttreffen mit öffentlicher oder zielgruppenspezifischer Beteiligung zur Einholung von Anregungen zur Projektidee.
- → Zielgruppenorientierte Workshops mit Nutzerinnen und Nutzern, der Politik, Expertinnen und Experten.
- → Gezielte Ansprache von wichtigen Personen.
- → Öffentliche Veranstaltungen mit Pressebeteiligung.
- → Veröffentlichung von Projektideen oder dem Projektstatus auf der Stadthomepage, in Social Media und Presse.
- → Digitale Plattformen (bei größeren Projekten).
- → Visuelle Kommunikation über Aushänge oder Social Media.
- → Mentoring (Networking, Erfahrungen weitergeben nach Abschluss bzw. Umsetzung der Projektidee)

SCHRITT 17 – UMGANG MIT HEMMNISSEN

Wie mit Hemmnissen umgehen, um das Ziel zu erreichen?

Es gibt immer dringendere Themen und andere Prioritäten. Es gibt immer Menschen, die als erste Reaktion auf eine Idee „Ja, aber“ sagen. Es gibt immer auch Menschen, die sich vor der Verantwortung oder der Mehrarbeit scheuen – auch wenn das manchmal durchaus berechtigt sein kann. Fehlendes Geld ist ebenfalls häufig ein Grund für ein „Ja, aber“.

Wenn Ihr für Eure Idee brennt, dürft Ihr Euch dadurch nicht entmutigen lassen. Sucht Euch Menschen, die Euch unterstützen und die ebenfalls die Welt ein bisschen besser machen wollen. Bleibt hartnäckig, denn gibt es etwas Wichtigeres als Gesundheit?

Über den Umgang mit Hemmnissen findet Ihr im Leitfaden an verschiedenen Stellen Anregungen, z. B. in **KAPITEL 3.**

Braucht Ihr mehr Hilfe? Ladet Euch auch Expertinnen und Experten ein, die über das Thema vortragen oder mit denen Ihr Eure Stadt oder Gemeinde erkundet. Fragt Eure Bürgerinnen und Bürger. Fragt Aktive. Die Antworten werden Euch positiv überraschen.



4.2 PLANUNGSTIPPS KOMPAKT

Wie Ihr Stolperfallen vermeidet

Hier findest Du Do's & Don'ts. Lass Dich nicht bremsen und durch die JA-Aber-Sager nicht demotivieren – es gibt viele Wege, eine Lösung zu finden.



RÄUME

- Die besten Bewegungsorte sind Orte, zu denen man unbedingt hingehen will, weil sie Spaß und Begegnung und Erlebnis versprechen. Überlege, was es braucht, damit Du selbst unbedingt hingehen willst.
- Besondere Orte entstehen manchmal durch eine räumliche Provokation oder Intervention und Aufforderung, durch Kunst oder eine sichtbare Aktion.
- Ein Trampolin ist besser als keins, mit drei Trampolinen entsteht eine Bewegungslandschaft.
- Eine Tischtennisplatte ist besser als keine, 2 oder mehr erzeugen einen kleinen Sportpark.
- Überlege Dir, ob der geplante Ort für ein Bewegungsangebot passend ist. Nicht jede und jeder will auf dem „Präsentierteller" Sport treiben.
- Vermeide direkte Kombinationen von Bereichen für Kleinkinder und Erwachsenenfitness.
- Vermeide direkte Kombinationen von Bereichen für kleine Kinder und Jugendliche.
- Vermeide eine Aufreihung von Geräten ohne räumliche Fassung oder Einbettung.
- Bänke, Liegstühle, Sitzinseln, Sitzstufen – Orte und Räume mit vielen und differenzierten Verweilangeboten sind eine Einladung an viele, sich (dorthin) zu bewegen.
- Gestalte interaktive Angebote, an denen man etwas miteinander machen kann, z. B. mehrere Schaukeln, mehrere Trampoline oder Spiele o. ä.
- Bewegungsräume sollten zoniert werden, z. B. durch Hecken, um Ruhe-, Bewegungs- und Begegnungsbereiche klar zu trennen. Sorge dafür, dass sie trotzdem einsehbar bleiben.
- Bodenwellen für Bobbycars direkt neben dem Skatepark? Besondere Bewegungsorte entstehen nicht, indem an einem Ort alles möglich sein kann. Das sorgt eher für Streit.
- Biete eine vielfältige Auswahl an Angeboten für mehrere Altersgruppen an und prüfe, ob sie zusammen passen. Ältere Menschen wollen oft nicht direkt neben Jugendlichen trainieren und umgekehrt.
- Überlege Orte, wo unterschiedliche Generationen gut zusammentreffen können.
- Es braucht nicht immer das spektakuläre Angebot. Jeder Spazierweg ist ein Bewegungsort, eine Kilometrierung oder interessante Beschilderung regen an und können Bewegung fördern.



Abb. 138 Besondere Naturelemente wecken Neugier und laden zum Entdecken ein.



Abb. 139 Vorhandenes Nutzen und Perspektivwechsel ermöglichen: aus Bahnschienen wurde ein Spazierweg.

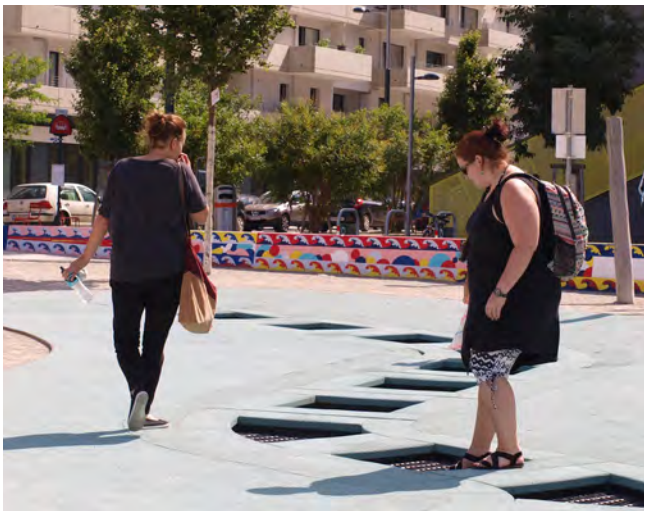


Abb. 140 Trampolinreihe als niederschwelliger Anreiz am Wegesrand.

KONZEPT UND UMSETZUNG

- Beginne mit einfachen oder auffälligen Maßnahmen an Orten, an denen sich Ideen leicht umsetzen lassen.
- Entwickle ein Gesamtkonzept, welches sich an verschiedenen Orten / Plätzen wiederfindet und wiedererkennbar ist.
- Finde ein inhaltliches Leitthema.
- Integriere das Thema Gesundheit, Bewegung, Sport in jedes Deiner Projekte.
- Finde die besonderen Orte in Deiner Stadt, die mit einem Bewegungsangebot zum wirklichen Highlight werden.

NUTZUNGSFREUNDLICHKEIT UND KOMFORT

- Sorge für inklusive Gestaltungen, damit möglichst viele teilnehmen können.
- Plane Schattenplätze für Pausen und Erholung ein und damit Orte auch im Sommer genutzt werden können.
- Überlege, ob es Beleuchtung braucht, damit die Nutzung auch in der Dämmerung sicher ist.
- Überlege, ob es Trinkbrunnen braucht und wo die nächste Toilette ist.
- Schaffe geschützte Bereiche, die gleichzeitig offen und einsehbar bleiben, damit sich Menschen sicher fühlen.
- Sorge für eine klare Wegeführung.

MENSCHEN

- Stelle Dir grundsätzlich die Frage, ob Du Dich an diesem Ort selbst auch bewegen würdest?
- Würdest Du an diesen Ort freiwillig mit Deinen Freunden, Deiner Familie und Deinen Kindern kommen?
- Wechsle die Perspektive und betrachte den Ort aus der Sicht von Kindern, Jugendlichen, Sportbegeisterten, älteren Menschen oder bewegungseingeschränkten Menschen.
- Frage Menschen, die sich gern bewegen, was sie sich wünschen.
- Lass Dich durch Menschen, die immer als erstes JA ABER sagen, nicht demotivieren.

↗ Nicht jedes Beispiel ist für jeden Raum geeignet, z. B. aufgrund der fehlenden Größe des Raumes oder der angrenzenden Nutzung.

4.3 RÄUME GESTALTEN

Wie clevere Anordnung Bewegung fördert



Abb. 141 Mehr Schaukeln und vielfacher Spaßfaktor.



Abb. 142 Sich gegenseitig unterstützen und motivieren in Friedrichsdorf.



Abb. 143 Spielerisch verweilen – gemeinsam.

ANORDNUNG UND GRUPPIERUNG

- Wenn Du Bewegungsgeräte aufstellen willst, überlege, was inhaltlich gut zusammenpasst – Fitness, Kraft, Dehnen. Stelle mehrere Geräte von der gleichen Sorte auf, das lädt zur Kommunikation und sportlichem Wettkampf oder Matches ein.
- Überlege, ob die geplanten Aktivitäten zusammenpassen oder ob sie sich gegenseitig stören.
- Orientiere Dich an Zirkeltraining und verbinde unterschiedlichen Trainingsarten zu einem Rundkurs.
- Bewegung soll Spaß machen und braucht „Erfolgserlebnisse“. Überlege Dir Aktivitäten, die allein und gemeinsam Spaß machen und ein Erfolgserlebnis ermöglichen.
- Wenn Du Bewegungsgeräte aufstellen willst, stelle sie nicht einzeln auf, sondern gruppiere sie in einem räumlichen Kontext.
- Plane niederschwellige Aktivitäten ein, die Menschen ansprechen, die sich ansonsten wenig bewegen.
- Bewegte, drehbare Objekte oder Objekte, die eine Anstrengung mit einer Belohnung verbinden, z. B. einem Ausblick, sind besonders interessant.
- Kombiniere Bewegungsangebote immer mit Aufenthaltsmöglichkeiten.
- Sorge für unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. So können Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen die Angebote gemeinsam oder nebeneinander nutzen.



Abb. 144 Begegnen, Plaudern und Bewegen.



Abb. 145 Im Bewegungsfluss – ein Fitnesspark in der Form eines Wasserlaufs in Nürnberg.

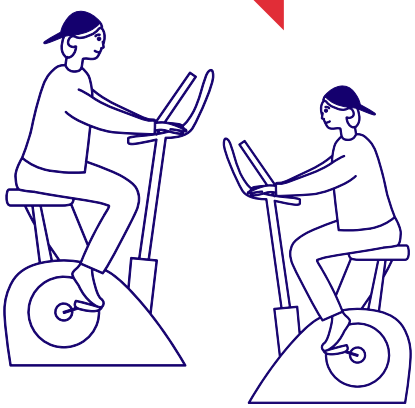


Abb. 146 Zusammen im Takt schwingen.

GESTALTUNG UND RÄUMLICHER KONTEXT

- Gestalte Sichtachsen, damit Angebote von weitem gut sichtbar sind und zur Bewegung einladen.
- Bewegungs- und Verweilorte mit Ausblick sind besonders anziehend.
- Sorge für Rückzugsbereiche oder Nischen, in denen ungestörte Bewegungseinheiten möglich sind.
- Schaffe Zielpunkte mit attraktiven und spektakulären Anziehungspunkten.
- Gestalte Umwege und Alternativen, die eine Besonderheit bieten und zum Erkunden einladen oder die andere Beläge haben.
- Überlege, welches Angebot im schnellen Vorbeigehen genutzt werden kann und welches Angebot etwas mehr Zeit braucht – die räumlichen Anforderungen sind unterschiedlich.
- Nutze die vorhandene Topografie oder natürliche Gegebenheiten der Umgebung als Gestaltungselemente.
- Nutze die Umgebung, z. B. Hügel, Bäume oder Mauern, als zusätzliche Gestaltungselemente. So entstehen Orte, die mehr sind als nur Geräteflächen.
- Nutze typische Elemente des Stadtraums, die sowieso da sind, z. B. Wegeeinfassungen, Mauern, Poller, Hügel, Schilder und Bodenwellen.
- Finde ein gestalterisches Leitthema, z. B. eine Farbe oder ein Symbol.
- Halte Bewegungsflächen zum Ausprobieren und Spielen frei.

Stelle nicht nur ein Gerät auf. Zu zweit oder in der Gruppe macht Bewegung noch mehr Spaß und motiviert!



LEITTHEMEN

WIE VORGEHEN? WORAN ORIENTIEREN?



05

LEITTHEMEN DER GESTALTUNG
Leitthemen ermöglichen gezielte Schwerpunktsetzungen: von Inhalten, Gestaltungsprinzipien und Ideen.

Über Leitthemen kann es gelingen, andere Blickwinkel oder Perspektiven einzunehmen, Dinge und Orte anders als gewohnt zu betrachten oder gezielt Aufmerksamkeit zu wecken.

5. LEITTHEMEN

Wie vorgehen? Woran orientieren?



VOR DER HAUSTÜR GEHT ES LOS

Gestaltung des Nahraums ab der Wohnungstüre

Unser unmittelbarer Nahraum um die eigene Wohnung herum ist wichtiger Bewegungsraum, nicht nur für Kinder und ältere Menschen. Aus dieser Sichtweise heraus ergeben sich mögliche Ideen für Gestaltungen:

- Gestaltung durchgehender, barrierefreier Wegenetze mit eingestreuten Bewegungsinseln oder auch Sitzinseln,
- Umgestaltung von Stellplätzen zu Rast- und Bewegungsplätzen,
- Integration von Haltestellen als Bewegungsinseln,
- Kombination von punktuellen Anreizen und vernetzten Angeboten,
- unterschiedliche Sitzgelegenheiten machen ein Quartier kommunikativer.



AUF DEM WEG SEIN

Zusammenhängend erlebbare Wegesysteme

Durchgängige und attraktive Wegesysteme sind nicht nur aus dem Sicherheitsgedanken heraus wichtig. Mögliche Ideen für Gestaltungen sind:

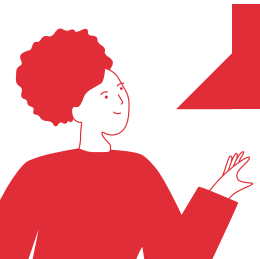
- Bewegungsmeilen und Rundwege mit eingestreuten Bewegungsanreizen,
- Markieren und Hinleiten zu besonderen Zielorten,
- vernetztes Sitzen und Verweilen,
- breite Wege mit Sonne und Schatten, Wege mit Grün,
- sportliche Laufwege mit besonderen Bewegungsangeboten und differenzierten Belägen oder Topografien.



VORHANDENES NUTZEN

Vorhandenes im Stadtraum zu nutzen, spart Ressourcen und kann einfache Möglichkeiten für Bewegung schaffen, ohne Räume zu übermöblieren. So werden vertraute Orte lebendiger und können Menschen einfach motivieren, aktiv zu sein, ohne große Umbauten oder Kosten:

- ... UND damit Ungewohntes probieren!
- Vorhandenes nutzen (Bänke, Treppen, Mauern, Hinweis- oder Erklärschilder, Pfosten, Sportstätten, Haltestellen, Wartebereiche, Nischen, Ecken, ...),
- im vorhandenen Stadtraum Ungewohntes und Überraschendes gestalten, z. B. eine Wackelbank, eine Pflasterbemalung oder eine Rutsche neben einer Treppe.



Finde Deine eigenen Leitthemen.



TEMPORÄRES ERMÖGLICHEN

Ausprobieren schafft Offenheit

Temporäres Ermöglichen fördert Offenheit und Kreativität. Schließlich ist es nicht endgültig. So werden Menschen eingeladen, Räume aktiv mitzugestalten.

- → Temporäres Ausprobieren ist kostengünstig sowie veränder- und anpassbar.
- → Mit temporären Gestaltungen lassen sich Initiativen der Stadtgesellschaft einbinden.
- → Temporäre Gestaltungen fordern die Stadtgesellschaft auf, selbst aktiv zu werden.



MEHR-DIMENSIONALITÄT

Stadträume mit alternativen und mehrfachen Nutzungsoptionen

Vielfältige Nutzungsoptionen können Aufenthaltsqualität von Stadträumen erhöhen. Aus dieser Sichtweise heraus ergeben sich mögliche Ideen, z. B. für:

- → mehr Aufenthaltsqualität durch Verweilmöglichkeiten, Begrünung, Bewegungsanreize für Groß und Klein, durchgehende Radwege, Laufbahnen, Bewegungsmeilen,
- → Haltestellen als Verweilorte und als Bewegungsorte.



AUFMERKSAMKEIT WECKEN

Bewegung zu Fuß und mit dem Rad braucht einen Stadtraum, der auffällt, Emotionen weckt und einlädt

Aufmerksamkeit zu wecken ist entscheidend, damit Bewegung zu Fuß und mit dem Rad Spaß macht. Auffällige, einladende Orte und besondere Highlights machen die Stadt oder Gemeinde attraktiv, wecken Emotionen und animieren zur Nutzung oder dazu, sich selbst einzubringen. Mögliche Ideen sind:

- → Inszenierung besonderer, anziehender Höhepunkte,
- → Imagebildung und Positionierung als bewegungsfreundliche Kommune.



SITZEN UND VERWEILEN

Viele und differenzierte Sitz- und Verweilmöglichkeiten machen eine Stadt oder Gemeinde sympathisch

Vielfältige Sitz- und Verweilmöglichkeiten fördern Begegnungen, ermöglichen Teilhabe und schaffen Raum zum Entspannen. Verschiedene Sitzformen laden dazu ein, sich auf unterschiedliche Weise wohlzufühlen und den Alltag aktiv zu genießen:

- → Aufenthalt schafft Begegnung: Hinlaufen, Verweilen, sich treffen, anderen Menschen begegnen, anderen Menschen zusehen, Teilhabe ermöglichen.
- → Sitzen ist vielfältig: Schaukeln, Liegesitzen, Hüpfsitzen, Anlehnen, Hochsitzen, Tiefsitzen, Lümmeln, Hocken, Drehsitzen, Federsitzen, Beinebaumeln.



TOPOGRAFIE NUTZEN

Gelände als Chance verstehen

Höhenunterschiede bieten einzigartige Chancen für die Stadtgestaltung. Hier sind oft besondere Orte mit Wiedererkennungswert, die das Stadtbild prägen. Elemente wie Türme oder Hängebrücken schaffen zusätzliche Anziehungspunkte und laden zum Entdecken und Bewegen ein:

- → Hügel, Berge, Treppen oder Türme als Identifikations- und Alleinstellungsmerkmal.

Beispiel „Die bespielbare Stadt“ und „Die besitzbare Stadt“

MEHR-DIMENSIONALITÄT

Stadträume mit alternativen und mehrfachen Nutzungsoptionen

Konzepte für bespielbare Städte richten den Blick auf Kinder. Dabei geht es dennoch um mehr als nur Spielen. Spielen ist immer Bewegung und ermöglicht Kindern (und ihren Eltern), eine Stadt oder Gemeinde bewegt zu erkunden.



Abb. 147 Die besitzbare Stadt.

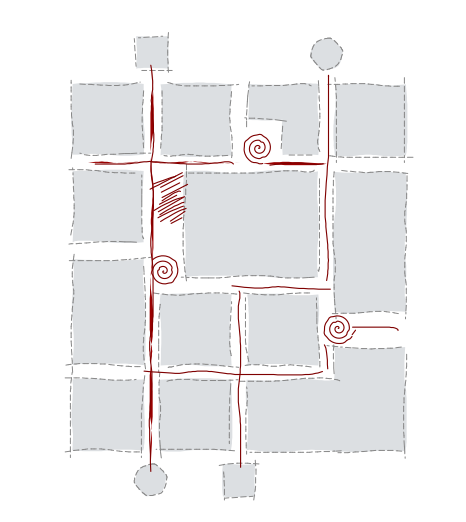


Abb. 148 Ein Netz von Attraktionen.

SITZEN UND VERWEILEN

Viele und differenzierte Sitz- und Verweilmöglichkeiten können für eine Stadt oder Gemeinde imagebildend sein

Mittlerweile gibt es auch Konzepte für die besitzbare Stadt. Eine Stadt oder eine Gemeinde, die viele und unterschiedliche Sitzmöglichkeiten im öffentlichen Raum anbietet, verbessert die Aufenthaltsqualität und sichert Teilhabe, nicht nur für ältere Menschen. Ein Vorteil liegt in der möglichen schrittweisen Umsetzung.



Abb. 149 Ein Verkehrspoller oder ein Wackelsitz? Beides gleichzeitig!

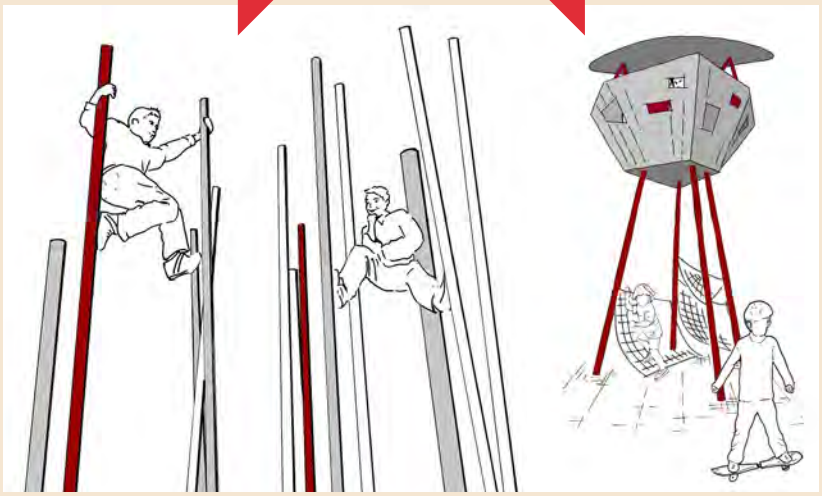


Abb. 150 Den Stadtraum von oben sehen – aus dem Mikadowald oder dem City-Baumhaus.

Beispiele für Leitthemen



TEMPORÄRES ERMÖGLICHEN
Ausprobieren schafft Offenheit
Temporäre Interventionen sind eine der besten Möglichkeiten, um Änderungen auszuprobieren, sofern die Interventionen gestalterisch und inhaltlich stark genug sind.

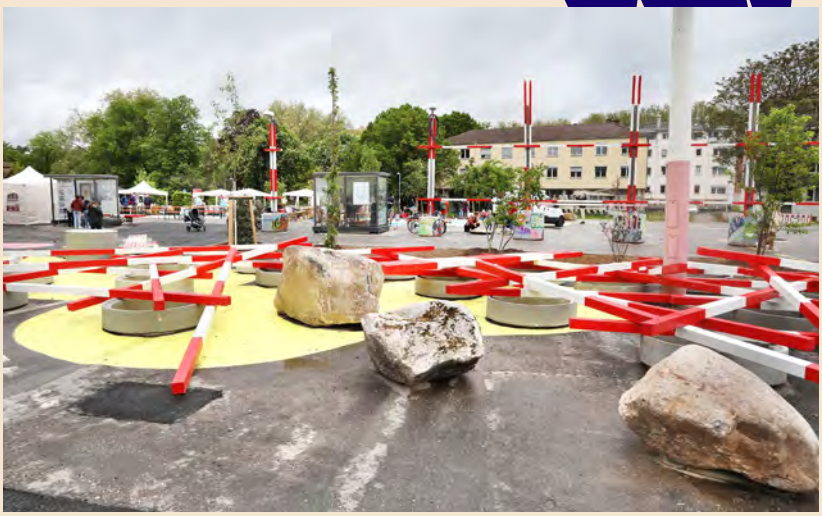


Abb. 151 Temporärer Stangenwald auf einem ehemaligen Parkplatz.



Abb. 152 Kampfkunsttraining im Quartier.

VOR DER HAUSTÜR GEHT ES LOS
Gestaltung des Nahraums ab der Wohnungstür
Der Raum vor der Haustür ist oft gut geeignet. Das zu nutzen oder Nutzungen möglich zu machen, ist eine vergleichsweise einfache Möglichkeit. Animiert dazu und probiert es aus. Trainieren im Quartier funktioniert gut.

TOPOGRAFIE NUTZEN
Gelände als Chance verstehen
Natürliche und gestaltete Geländeverläufe und Höhenunterschiede bieten vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten – sei es für besondere Ausblicke, Aufenthaltsorte oder bewegungsfördernde Elemente. Durch die bewusste Einbindung von Höhen und der Topografie entsteht ein Ort mit Charakter und Erlebnisqualität.



Abb. 153 Topografie schaffen durch einen baulichen Ausguck im Rennbahnpark Frankfurt.



Abb. 154 Hochsteigen und runterrutschen. Ein besonderer Aussichtsturm in Torgau.



KATALOG DER MÖGLICH-KEITEN

WAS KANN MAN ALLES MACHEN?



06

6.1 **VERWEILEN** DAS GEHT AUCH OHNE LANGEWEILE

6.2 **STRECKE MACHEN** OB KURZ ODER WEIT, SCHNELL ODER LANGSAM

6.3 **TOPOGRAFIE** SPASS UND ANSTRENGUNG

6.4 **GEMEINSAM AKTIV** MITEINANDER IM TEAM

6.5 **BESONDERE ELEMENTE** TEMPORÄR UND DAUERHAFT

6. KATALOG DER MÖGLICHKEITEN

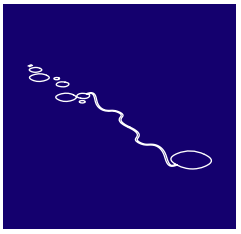
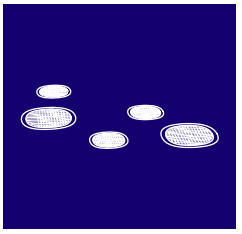
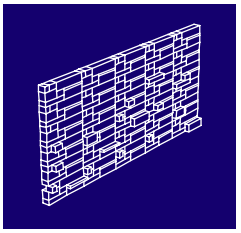
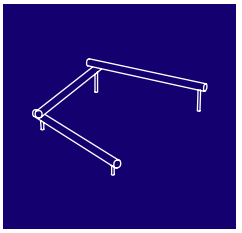
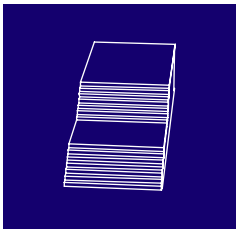
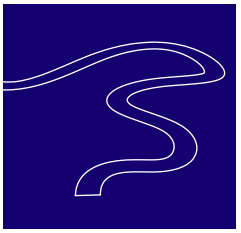
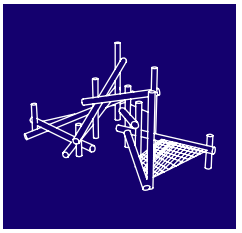
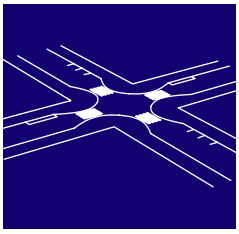
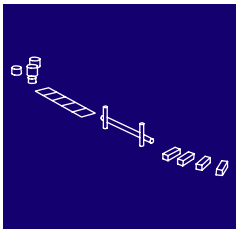
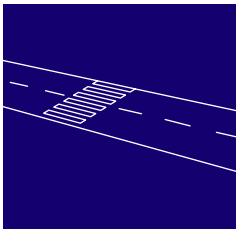
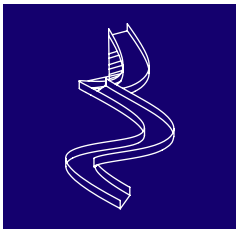
UNZÄHLIGE MÖGLICHKEITEN AKTIV ZU SEIN

Der Katalog an Möglichkeiten zeigt beispielhaft, welche breite Palette es an Aktivitäten gibt: von einfachen stehenden und sitzenden Bewegungen bis zu aktiven oder anstrengenden Übungen.

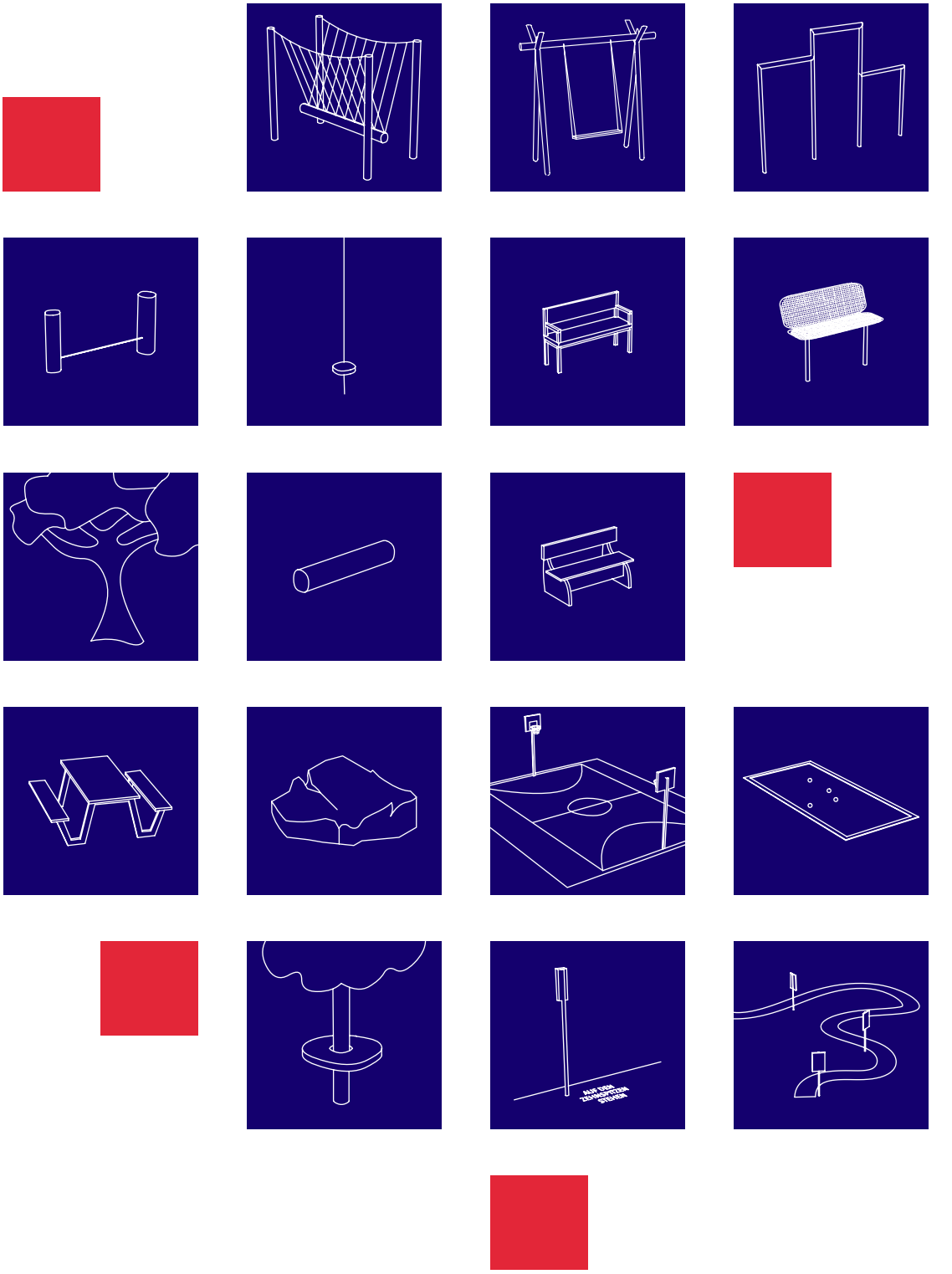
Bei der konkreten Auswahl ist immer zu prüfen, welche Nutzergruppe angesprochen werden soll oder wie die Bewegungsaffinität und der Fitnesszustand der Zielgruppe sind:

- Handelt es sich um fortgeschrittene, sportliche Nutzerinnen und Nutzer, die neue Herausforderungen suchen? In diesem Fall wären beispielsweise eine Kletterwand oder Parcours denkbar.
- Soll das Angebot eher auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet sein? Dann könnten regelmäßig platzierte Bänke in Kombination mit Sitzpedalen passen.
- Auch bei Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, die unterschiedlichen Altersgruppen zu berücksichtigen. Für Kleinkinder können grafische Bemalungen auf dem Boden als Anreiz ausreichen, während Jugendliche oft nach größeren Herausforderungen wie beispielsweise Kletterangeboten suchen.

Lasst Euch vom Katalog an Möglichkeiten inspirieren.

Was kann man alles machen?



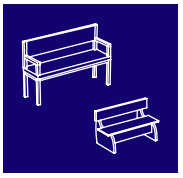
6.1 VERWEILEN

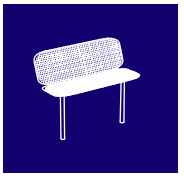
Das geht auch ohne Langeweile

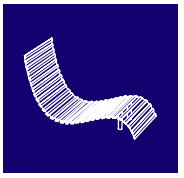
VERWEILEN?

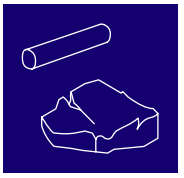
Sitzen kann man auf verschiedenste Weise. Man kann auf dem Boden sitzen, im Schneidersitz oder auf einem kleinen Kissen. Im öffentlichen Raum sind es eher Objekte, die zum Sitzen und Verweilen einladen: vom Mauervorsprung bis zur Panoramaschaukel. Die Bandbreite ist groß.


Aufenthaltsinsel, Deck

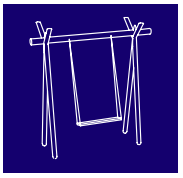

Kinderbank, Bank mit Armlehne

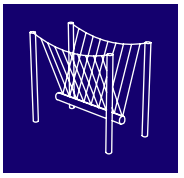

Baumelbank

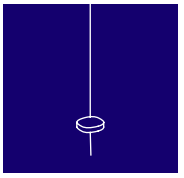

Panoramabank

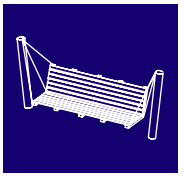

Naturelemente zum Sitzen

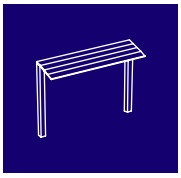

Bewegungsbank, z. B. Feder

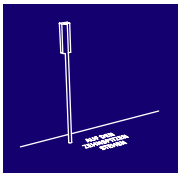

(Panorama-) Schaukel

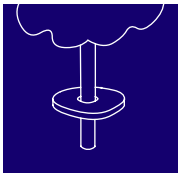

(Gruppen-) Schaukel


Wackelsitz, Tellerschaukel

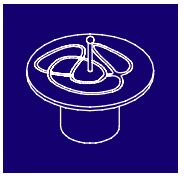

Schaukelbank, Hollywoodschaukel

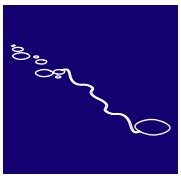

Anlehnbank

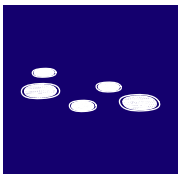

Bodenbeschrif-tung

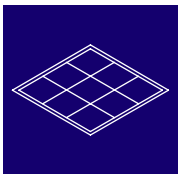

Stehtisch z. B. um einen Baum

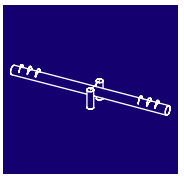

Aussichtsplattform


Spieltisch


Hüpfspiel

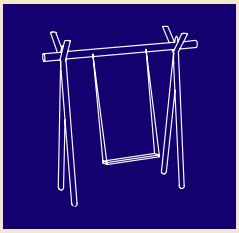

Trampolin


Klang-/ Wackelinseln


Federwippe


Deine Idee?

Beispiele



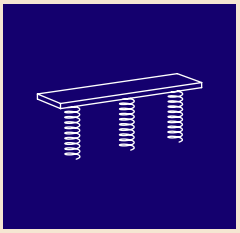
WARUM SCHAUKELN?

Schaukeln ist ein bisschen wie fliegen und träumen zugleich. Fast alle Menschen schaukeln gern: Kinder, Erwachsene, Jugendliche, Senioren, Jungen und Mädchen.

Schaukeln kann auch wenig bewegungsaffine Menschen animieren, sorgt für kleine Glücksmomente, ist für kurze oder längere Nutzung geeignet und ermöglicht schnelle Erfolgserlebnisse.

Schaukeln eignen sich besonders für:

- Orte, an denen man wartet z. B. an der Bushaltestelle,
- Vorhandene Orte für Bewegung z. B. im Park oder am Seeufer,
- Zielorte z. B. Aussichtspunkte, Park.



WARUM BÄNKE?

Bänke kann es nicht genug geben. Je individueller und verschiedener sie sind, desto interessanter und gesünder wird das Sitzen. Unterschiedliche Sitzhöhen sind wichtig und auch Arm- und Seitenlehnen. Beine baumeln entlastet die Knie. Sitzplätze lassen sich mit anderen Elementen kombinieren. Und plötzlich ist die Bank ein aktives Bewegungsgerät.

Bänke eignen sich besonders für:

- für jeden Ort, Platz, Weg, egal ob in der Stadt oder in der Gemeinde. Bänke müssen nicht immer aussehen wie eine klassische Bank.



Abb. 155 Schaukeln bis der Bus kommt.



Abb. 156 Mehr als Sitzen – eine Sitz- und Bewegungsinsel.

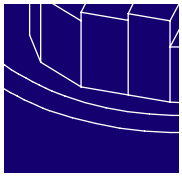
6.2 STRECKE MACHEN

Ob kurz oder weit, schnell oder langsam

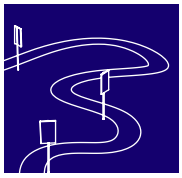
FORTBEWEGEN – DER WEG IST DAS ZIEL

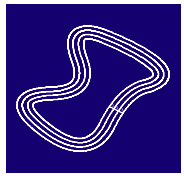
Beim Laufen oder Gehen können Tempo, Rhythmus und Bewegungsart variieren, um sowohl Abwechslung als auch körperliche Herausforderungen zu schaffen. Von entspanntem Spazierengehen bis hin zu dynamischen Laufsequenzen oder Balancieren auf schmalen Wegen: jede Form der aktiven Fortbewegung fördert Gesundheit, Koordination und bewusstes Erleben des Umfelds. Strecke machen ist dann besonders interessant, wenn es entlang der Strecke Abwechslungen gibt.

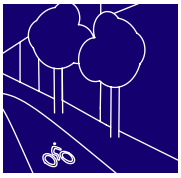

Spazierweg, Jogginstrecke

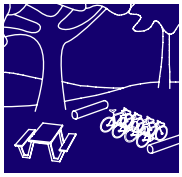

Stadt-Laufstrecke

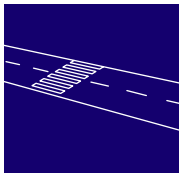

Flanierweg

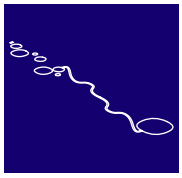

Informations-/ Erlebnispfad

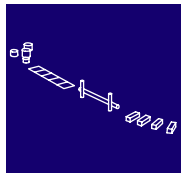

Rundlaufbahnen


Fahrradwege

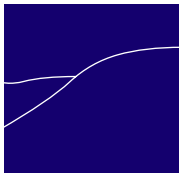

Fahrradrastplätze

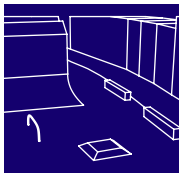

Überwege

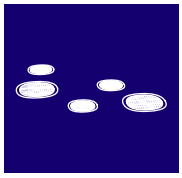

Entdeckungslinien

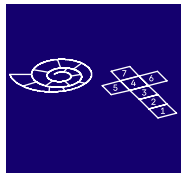

Trimm-Dich-/ Bewegungspfad

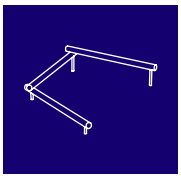

Hindernisse

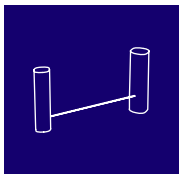

Rampen, Wellen

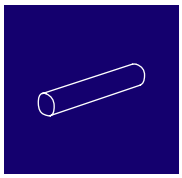

Skate-Elemente

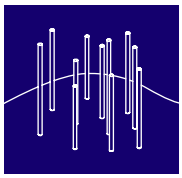

Trampoline gestaffelt


Springfelder


Balancierbalken

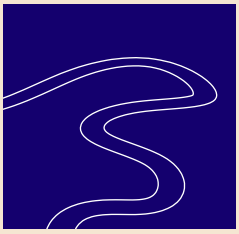

Slackline


Baumstamm


Stangen


Deine Idee?

Beispiele

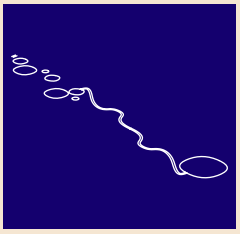


WARUM ERLEBNISPFADE?

Wege strukturieren und erschließen Räume. Wege müssen vielen Ansprüchen genügen und für alle geeignet sein. Erlebnispfade entlang oder als Ergänzung von Wegen schaffen Überraschungen und Herausforderungen und laden zum Entdecken ein.

Erlebnispfade eignen sich besonders für:

- Als Ergänzung oder Alternative für vorhandene Wege und Orte für Bewegung,
- Alltagsnetze z. B. Wege, Straßen, Überwege, Brücken, Unterführungen, Kreuzungen, Radwege,
- Tourismus- und Freizeitnetze z. B. Wege, Wanderwege, touristische Radwege.



WARUM ENTDECKUNGSLINIEN?

Vor allem der Raum für Mobilität unterliegt vielen Restriktionen und hat weitgehend einheitliche Flächen. Eine Entdeckungslinie ist eine meist kleine Intervention, die niederschwellig, z. B. über Farbe funktioniert, eine weitere Ebene der Wahrnehmung schafft und sich gleichzeitig in das vorhandene Raumgefüge integriert.

Entdeckungslinien eignen sich besonders für:

- Den gesamten öffentlichen Raum,
- Alltagsnetze z. B. Wege, Straßen, Überwege, Brücken, Unterführungen, Kreuzungen, Radwege,
- Tourismus- und Freizeitnetze z. B. Wege, Wanderwege, touristische Radwege.



Abb. 157 Erlebnisweg, der das Wasser quert.



Abb. 158 Sandwege als naturnahe unbefestigte Bewegungsräume.



Abb. 159 Alternativen schaffen und zusätzliche Erlebnisse ermöglichen – hier mit einem Steg.



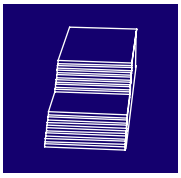
Abb. 160 Farbige Linien leiten spielerisch den Weg.

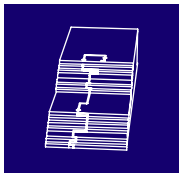
6.3 TOPOGRAFIE

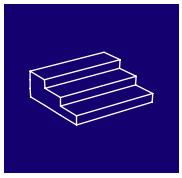
Spaß und Anstrengung

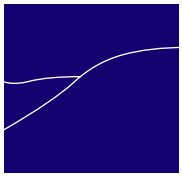
HÖHENMETER MACHEN – HOCH ODER RUNTER

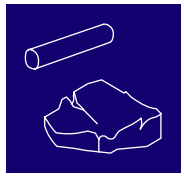
Beim Überwinden von Höhenmetern steigt die Intensität der Anstrengung. Das wirkt wie ein kleines Intervalltraining. Ob beim Treppensteigen, Wandern auf Hügeln oder Klettern – das Überwinden von Höhen hoch und runter fordert Kraft, Ausdauer und Koordination. Oben wartet die Belohnung: ein Erfolgserlebnis nach dem Aufstieg, z. B. mit einer schönen Aussicht.

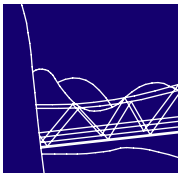

Treppe

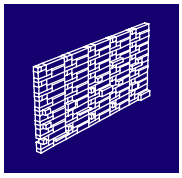

Treppe mit Anreiz

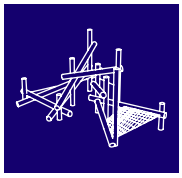

Blockstufen


Hügel


Naturelemente zum Steigen


Seiltechnik


Kletterwand


Kletterstruktur, Mikadowald

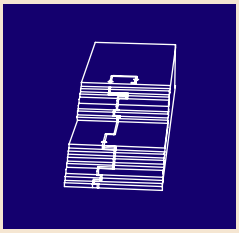

Baum


Aussichtsturm


Rutsche


Deine Idee?

Beispiele



WARUM TREPPEN?

Treppen überwinden Höhenunterschiede und sind eine Aufforderung für besonders aktive Bewegung. Mit Zahlen, Sprüchen oder Mustern bemalt, werden sie zum besonderen Anreiz. Für die, die können, ermöglichen sie im Vergleich zur Rolltreppe oder zum Fahrstuhl Aktivität, bringen Abwechslung und machen den Alltag dynamischer. Treppen sind die besten Fitnessgeräte des Alltags.

Treppen eignen sich besonders für:

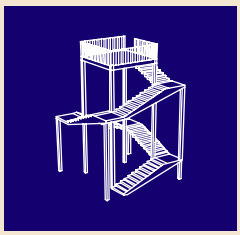
Treppen gibt es an vielen Orten – drinnen und draußen. Schau, wo in Deiner Stadt oder Gemeinde überall Treppen sind und wie Du sie aufwerten kannst.



Abb. 161 Bewegte Landschaft zum Klettern, Sitzen oder einfach als gestalterisches Element.



Abb. 162 Treppen haben oft viel Potenzial für zusätzliche bewegungsfreundliche Umgestaltung.



WARUM AUSSICHTSTURM?

Ein Aussichtsturm eröffnet neue Perspektiven und macht Räume und Landschaften auf besondere Weise erlebbar. Türme sind Anziehungspunkte und bieten Orientierung. Ob als Ziel oder Zwischenstation auf einer Route – Aussichtstürme steigern die Attraktivität eines Ortes, sind Landmarke und Treffpunkt.

Aussichtstürme eignen sich besonders für:

- Vorhandene Orte für Bewegung,
- Parks und Landschaften sowie Orte mit Potenzial z. B. Sehenswürdigkeiten, wenig genutzte Flächen,
- Tourismus- und Freizeitnetze z. B. Ausflugsziele, Wander- und Radwege,
- Öffentliche Plätze z. B. zentrale Orte, Stadt- oder Quartiersplätze.



Abb. 163 Hochsteigen, Aussicht genießen und mehr über Sichtweite und Meteorologie erfahren – Aussichtsturm mit Bildungscharakter.

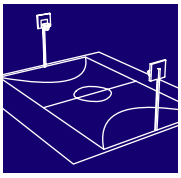
6.4 GEMEINSAM AKTIV

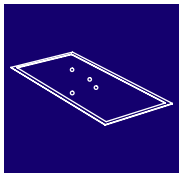
Miteinander im Team

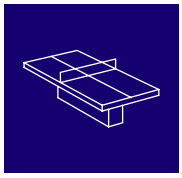
SICH GEGENSEITIG MOTIVIEREN

Teamsport oder Bewegung in der Gemeinschaft sind besonders wichtig, nicht nur wegen gegenseitiger Motivation und Unterstützung oder wegen des Wettbewerbs. Gemeinsame Bewegung macht Spaß und fördert soziales Miteinander.

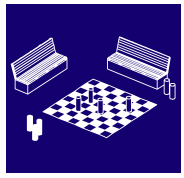
Im öffentlichen Raum lässt sich dieses Miteinander gezielt fördern durch die notwendigen Geräte, durch Sportfelder, durch Objekte wie Stangen für Slackline oder Volleyballnetz oder auch durch Möglichkeiten für Ausleihe.

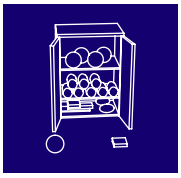

Basketball

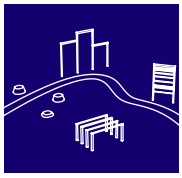

Boule

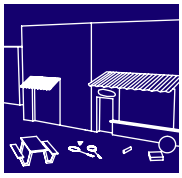

Tischtennis


Federball


Schach


Gerätebox

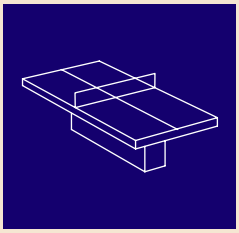

Bewegungsmeile


Geräteverleih



Deine Idee?

Beispiele

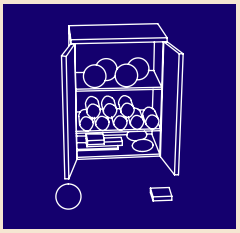


WARUM TISCHTENNIS?

Tischtennis ist einfach zugänglich, macht Spaß und verbindet Generationen. Tischtennis ist niederschwellig, fördert Reaktionsvermögen, Koordination und Bewegung im Alltag. Die Platten sind einfach zu installieren. Sie können vorhandene Bewegungsangebote ergänzen oder einen neuen Anziehungspunkt schaffen, vor allem wenn es mehrere Platten sind.

Tischtennis eignet sich besonders für:

- Öffentliche Plätze z. B. Stadtplätze, Quartiersplätze, Vorplätze,
- Vorhandene Orte für Bewegung z. B. Parks, Spielplätze, Grünanlagen, Bolzplätze,
- Orte mit Potenzial z. B. Unorte, wenig genutzte Flächen,
- Tourismus- und Freizeitnetze z. B. Ausflugsziele, Rastplätze an Rad- und Wanderwegen.



WARUM GERÄTEBOX?

Eine Gerätebox stellt unkompliziert Sport- und Spielmaterial bereit – von Bällen bis zu Kleingeräten. Sie motiviert Menschen jeden Alters zur Bewegung, macht Angebote sichtbar und direkt nutzbar und verschafft Zugang für Menschen, die sich kein eigenes Material leisten können oder wollen. Geräteboxen sind wichtige Ausstattung für verbesserte Nutzungen.

Geräteboxen eignen sich besonders für:

- Öffentliche Plätze z. B. Stadtplätze, Quartiersplätze, Vorplätze,
- Vorhandene Orte für Bewegung z. B. Parks, Spielplätze, Grünanlagen, Bolzplätze,
- Orte mit Potenzial, z. B. Unorte, wenig genutzte Flächen
- Tourismus- und Freizeitnetze z. B. Ausflugsziele, Rastplätze an Rad- und Wanderwegen.



Abb. 164 Tischtennis funktioniert niedrigschwellig – in der Gruppe macht es besonders viel Spaß.



Abb. 165 Auf die Türen, fertig, los! – Gerätebox.

6.5 BESONDERE ELEMENTE

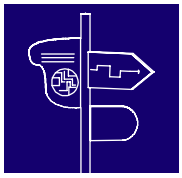
Temporär und Dauerhaft

DAS SIND SONDERELEMENTE?

Schilder, Objekte, Bodenbemalung oder Wasserspiele können je nach Gestaltung Bewegung und Interaktion im öffentlichen Raum fördern. Sie locken Menschen an und laden dazu ein, sich (miteinander) zu bewegen. Sprüche oder kreative Muster auf dem Boden können spielerische Impulse setzen und Menschen motivieren, sich bewusst durch den Raum zu bewegen. Ein Heckenlabyrinth ist ein Entdeckungsraum. Es lohnt sich, Sonderelemente in die eigenen Überlegungen einzubeziehen. Sonderelemente sind temporär oder dauerhaft möglich.



Bodenbemalung



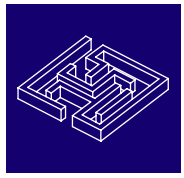
Schilder



Motivierende Sprüche



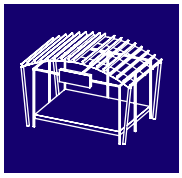
Wasserelemente



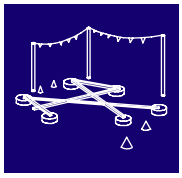
Labyrinthe



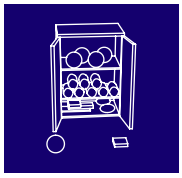
Badestelle



Bühne



Temporäre Umgestaltung



Spieleboxen

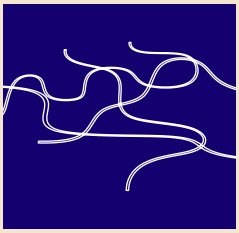


Digitale Erlebnispfade



Deine Idee?

Beispiele

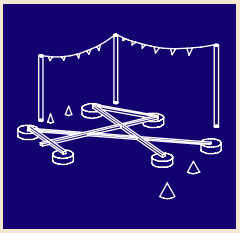


WARUM BODENBEMALUNG?

Bodenbemalung setzt spielerische Impulse und macht Bewegung im öffentlichen Raum sichtbar. Sie lädt zum Hüpfen, Balancieren oder Nachzeichnen ein, regt die Fantasie an und bringt Farbe in den Alltag. Sie ist unkompliziert und einfach herzustellen, kann vergleichsweise einfach wieder entfernt werden und eignet sich für alle Altersgruppen.

Bodenbemalung eignet sich besonders für:

- Öffentliche Plätze z. B. Stadtplätze, Vorplätze, Quartiersplätze,
- Orte mit Potenzial z. B. wenig genutzte Flächen, Tunnel, Unorte,
- Alltagsnetze z. B. Wege, Übergänge, Fußgängerzonen, Kreuzungen,
- Vorhandene Orte für Bewegung z. B. Schulhöfe, Spielplätze, Parks,
- Zwischennutzungen.



WARUM TEMPORÄRE UMGESTALTUNG?

Einfach mal ausprobieren, ohne dass etwas endgültig ist – das ermöglichen temporäre Umgestaltungen. Temporäre Nutzungen können Flächen auf Zeit beleben und dazu einladen, den öffentlichen Raum aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen. Ob Spielstraße, Pop-up-Park oder mobile Sitzlandschaft – sie bringen Abwechslung in den Alltag und schaffen Aufmerksamkeit.

Temporäre Umgestaltungen eignen sich besonders für:

- Öffentliche Plätze z. B. Vor-, Quartiersplätze,
- Orte mit Potenzial z. B. wenig genutzte Flächen,
- Alltagsnetze z. B. Wege, Übergänge, Fußgängerzonen, Kreuzungen,
- Orte für den ruhenden Verkehr z. B. Parkplätze,
- Zwischennutzungen.



Abb. 166 Spielerische Bodenbemalung.



Abb. 167 Skate-Parcours unter der Brücke.

KLEINE, MITTLERE UND GROSSE KOMMUNEN

VIELFÄLTIGE MÖGLICHKEITEN BEI UNTERSCHIEDLICHER GRÖSSE



07

7.1 ÜBERALL IST ETWAS MÖGLICH

7.2 WAS KANN JEDE KOMMUNE MACHEN?

7.3 DAS TOOL FÜR DIE NÄCHSTE STUFE

7.4 GIBT ES NOCH ETWAS?

7.1 ÜBERALL IST ETWAS MÖGLICH

GEHT NICHT GIBT ES NICHT

Das interessiert hier niemanden, so etwas brauchen wir bei uns nicht, mein Ort ist zu klein für so etwas – das sind typische Vorbehalte gegen die Schaffung bewegungsorientierter öffentlicher Räume.
Eine bewegungsfreundliche Kommune ist keine Frage der Größe. Auch in einer kleinen Gemeinde wird Sport getrieben und sich bewegt, gibt es Spazierwege und Radrouten. Auf dem Land wird meist mehr Auto gefahren als in großen Städten, da Wege zur Arbeit, zum Arzt oder zum Einkaufen häufig weiter sind. Gleichzeitig hat der Boom bei E-Bikes und Pedelecs zu einer deutlichen Zunahme der Radmobilität geführt, der die vorhandene Infrastruktur vielfach nicht gewachsen ist.
Kleine Kommunen haben in ihren Verwaltungen weniger spezialisierte Fachleute. Wenn kleine Kommunen also etwas umsetzen wollen, sind sie stärker auf Netzwerke angewiesen – zwischen Verwaltung, Politik und Bürgerschaft, mit Nachbarkommunen oder dem Landkreis. Dann lässt sich viel bewegen.

Bei aller Unterschiedlichkeit zu größeren Kommunen gibt es Ähnlichkeiten. Sportplatz, Bushaltestelle, Kindergarten und Freizeitwege gibt es in fast jedem Ort und der Dorfplatz hat eine ähnliche Funktion wie ein Quartiersplatz.
Die Auseinandersetzung mit Raumkategorien und Raumtypen ist deshalb auch für kleine Kommunen wichtig. In kleinen Orten schlummert viel Potenzial: entlang der Wege, an der Haltestelle, vor dem Sportplatz. Zudem sind räumliche Interventionen viel schneller sichtbar und erlebbar als in großen Städten.



Abb. 168 Schaukelweg in Sigmaringen.



Abb. 169 Trimm-Dich-Pfad.



Abb. 170 Panoramaschaukel in Baiersbronn.

7.2 WAS KANN JEDE KOMMUNE MACHEN?

Egal ob groß oder klein – jede Kommune, die sich auf den Weg zu einer bewegungsorientiert gestalteten Kommune machen will, kann etwas tun. Im Basistool findet Ihr Anregungen.

DAS BASISTOOL	
Aus dem **KAPITEL „GEMEINSAM SCHRITT FÜR SCHRITT“** sind die folgenden Schritte für jede Kommune geeignet:	
1 Ziele und Strukturen	Prüft Euren Bestand und formuliert Ziele und ggf. eine Strategie, baut Euch ein Netzwerk auf, kontaktiert Personen, die politischen Einfluss, finanzielle Mittel oder ein gutes Netzwerk haben. Schaut Euch Eure öffentlichen Räume an und überlegt, wie Bewegung verankert werden kann.
2 Vorhandene Bewegungsorte gestalten	Ihr müsst den Sportplatz sanieren, oder das Vereinsheim? Der Dorfplatz soll neu gestaltet oder der Spielplatz erweitert werden? Oder Ihr wollt diese Orte verbessern? Dann ist vielleicht auch Platz für einen kleinen Bewegungspark oder einen Bewegungspunkt.
3 Sowieso-Projekte nutzen	Die Haltestelle braucht ein neues Dach oder soll barrierefrei ausgebaut werden? Mach eine bewegte Haltestelle daraus.
4 Einfache und sichtbare Maßnahmen durchführen z. B. Haltestellen oder Schaukeln Wege, Schulwege → Balancierstangen, bewegte Wege	Mehr Bänke aufstellen geht fast immer. Vielleicht finden sich dafür auch Spenderinnen und Sponsoren. Versucht es einfach!
5 Kooperationen mit Sportvereinen, Nachbarkommunen oder den Landkreis	Sprecht Zielgruppen an. Versucht ein Gemeinschaftsprojekt. Das ist oft einfacher zu realisieren. Sucht Euch Hilfe beim Landkreis, z. B. bei Bewegungs- oder Fahrradkoordinatoren.
6 Ideen und Informationen kommunizieren	Sprecht über Eure Ideen und Vorhaben. Überlegt Euch dabei immer, welche Inhalte für welche Zielgruppe geeignet sind und welche (Veranstaltungs-) Form der Kommunikation sinnvoll ist.

Abb. 171 Tabelle: Das Basistool.

7.3 DAS TOOL FÜR DIE NÄCHSTE STUFE

Größere Kommunen haben oftmals mehr Möglichkeiten, weil sie spezialisiertes Personal haben, das sich gezielt z. B. um das Thema Sport kümmert. Außerdem gibt es mehr Vereine. Doch auch manche kleine Gemeinde kann viel tun.

DIE VERTIEFUNG	
1 Masterplan für urbane Bewegung	Erstellt ein Gesamtkonzept mit einem Umsetzungsplan für die schrittweise Realisierung. Stellt alle Themen zusammen, in denen Sport und Bewegung integriert werden kann.
2 Verbindliche Ziele festlegen für alle formellen und informellen Planungen	Schlagt Ziele vor und lasst sie im Gemeinderat diskutieren und beschließen.
3 Runder Tisch	Trefft Euch regelmäßig und diskutiert Themen und Maßnahmen.
4 Ein besonderes Projekt versuchen	Die Geschichte der alla hopp! Bewegungs- und Begegnungsorte hat gezeigt, dass auch kleine Kommunen besondere Projekte stemmen können. Auch für kleine Kommunen gilt deshalb: denkt groß! Überlegt Euch ein besonderes Projekt, das sichtbar ist und über das alle reden.
5 Spezielle Themen und Orte herausarbeiten	Welche thematische oder topografische Besonderheiten gibt es, die sich für das Thema eignen. Vielleicht gibt es auch einen besonders aktiven Verein? Suche die Kooperation.
6 Einzelmaßnahmen als Katalog darstellen	Erstelle einen Katalog und die gewünschten Umsetzungszeiten
7 Ideen und Maßnahmen auf Fuß- und Radwegenetz ausweiten	Überprüft systematisch die Wegenetze. Hier lassen sich Ideen oft einfach unterbringen.
8 Ideen und Maßnahmen insbesondere auf Schulwege ausweiten	Schulwegeplanung ist eine Pflichtaufgabe. Hier lässt sich das Thema Bewegung gut ergänzen.
9 Aktionstage veranstalten	Nutzt Thementage, die es vielleicht schon gibt.
10 Marketingkampagne	Banner, Social Media und ähnliches sind gar nicht so aufwendig.

Abb. 172 Tabelle: Die Vertiefung.

7.4 GIBT ES NOCH ETWAS?

Die nachfolgenden Tipps ergänzen die Vorschläge. Schaut, ob für Euch etwas Passendes dabei ist.

BESONDERE TIPPS	
1 Sportämter in Planungswettbewerbe einbeziehen	Sprecht frühzeitig mit dem Sportamt – sie haben Erfahrung und kennen Fördermöglichkeiten.
2 Bürgerschaft informieren und anleiten	Macht eine kleine Infoveranstaltung oder startet eine Umfrage: Was wünscht sich die Bürgerschaft?
3 Erfolge sichtbar machen	Zeigt mit Vorher-Nachher-Bildern oder Tafeln, was umgesetzt wurde. Das motiviert!
4 Planerworkshops	Ladet Planende, Verwaltung und Bürgerinnen und Bürger an einen Tisch. So entstehen gute Ideen.
5 Monitoring / Evaluierung	Notiert, was gut läuft – und wo es hakt. So kann man nachsteuern. Fragt nach einem Jahr: Wird das Angebot genutzt? Was könnte besser sein?
6 Ideenwettbewerbe veranstalten	Startet einen kleinen Kreativwettbewerb an der Schule oder im Verein oder nutzt Postkarten, Online-Abstimmungen oder eine Ideenwand im Rathaus – so kommen viele Ideen zusammen.
7 Verkehrssicherungspflicht	Holt Euch fachliche Unterstützung, z. B. von Planungsbüros, Fachkräften für Spielplatzprüfung oder der Unfallkassen.
8 Umgang mit den „Ja, aber“-Sagern	Nehmt Bedenken ernst, aber sucht nach möglichen konstruktiven Lösungen.
9 Gute Beispiele suchen und anschauen	Fahrt in eine andere Kommune – was haben die gemacht, was Euch inspirieren kann?
10 Die richtigen Planenden finden	Sprecht mit Leuten, die Erfahrung mit Bewegungsräumen haben – z. B. Landschaftsarchitektinnen und Landschaftsarchitekten mit Spielplatzkompetenz.

Abb. 173 Tabelle: Besondere Tipps.

Beispiel „Gesunde Stadt Bürstadt“ Kleine Kommunen gehen voran



Abb. 174 Unterschiedliche Sitzangebote an der Bushaltestelle.



Abb. 175 alla hopp!-Anlage direkt neben dem Rathaus.

KLEINE KOMMUNE – HOHE LEBENSQUALITÄT

Bürstadt mit rund 17.000 Einwohnern liegt im Süden von Hessen. Gut angebunden an den öffentlichen Verkehr und die Autobahn ist Bürstadt eine typische Wohngemeinde am Rande der Metropolregion Rhein-Neckar.

Soziale und gesunde Stadt ist das große Schwerpunktthema in Bürstadt, unter dem die Stadtentwicklung in den letzten Jahren eine komplette Neuausrichtung erhielt.
Zielsetzungen waren:

- integrierte Gesundheitsvorsorge in einer gesundheitsfördernden Stadt,
- Prinzipien der gesunden Stadt als präventive Grundlage einer gerechten, auf das Miteinander bedachten, integrativen, bürgerschaftlich engagierten Stadt,
- breite gesellschaftliche Teilhabe und Trägerschaft.

BEWEGT AUF DEM WEG SEIN

Themen sind die Zurückgewinnung öffentlicher Räume, die Priorisierung von Rad- und Fußverkehr, die Schaffung von Bewegungs- und Bildungsräumen.
Die bewegte Haltestelle ist ein Beispiel für diese Themensetzung.

DIE ALLA HOPP!-ANLAGE: BEWEGUNGSRAUM FÜR ALLE

Die alla hopp!-Anlage in Bürstadt wurde der zentrale Ort für bewegte Aktivitäten und Freizeit rund um das Rathaus.

BILDUNGS- UND SPORTCAMPUS: MODERNES ZENTRUM FÜR AKTIVITÄT

Der Bildungs- und Sportcampus in Bürstadt verbindet Sport, Freizeit und Bildung miteinander. Das Campus-Konzept fördert gezielt den Zugang zu Bewegung und schafft attraktive Begegnungsräume mit vereinsgebundenen und offenen Angeboten.

GEMEINSAM DIE STADT BEWEGEN

Bürstadt setzt auf breite Beteiligung der Bürgerschaft und Einbindung unterschiedlicher Träger – alles unter einer engagierten Bürgermeisterin.

GROSS DENKEN – VIELFÄLTIGE FÖRDERMÖGLICHKEITEN NUTZEN

Bürstadt nutzte die Möglichkeiten der Städtebauförderung. Möglich wurde dies durch den sozialräumlichen und integrativen Ansatz, der über klassische Sport- und Bewegungskonzepte hinausging.

Beispiel „Landkreis Waldeck-Frankenberg“ Ein Landkreis als Vernetzer



Abb. 176 Modellierte Hügel laden zum Klettern und Balancieren ein.



Abb. 177 Bewegungsgerät für gemeinsames Training.

LÄNDLICH GEPRÄGT – AKTIV VERBUNDEN

Der Landkreis Waldeck-Frankenberg mit rund 155.000 Einwohnerinnen und Einwohnern liegt im Nordwesten von Hessen – mit vorwiegend ländlich und touristisch geprägten Räumen. Als größter Landkreis in Hessen ist er durch eine landschaftliche Vielfalt geprägt.

BEWEGTE REGION MIT NETZWERKSTRUKTUR

Waldeck-Frankenberg verfolgt eine nachhaltige Strategie für Gesundheit, Bewegung und Teilhabe. Der Fokus liegt auf einer gesundheitsfördernden Umgebung und der Integration von Bewegung in den Alltag – für alle Generationen.

Das Landratsamt übernimmt dabei eine zentrale Rolle: Es bringt kommunale, sportliche und soziale Akteure zusammen, schafft durch Koordination und gezielte Programme Synergien.

Zielsetzungen sind:

- Gesundheitsförderung durch Bewegung in Alltag und Freizeit,
- Stärkung der sozialen Teilhabe durch sportliche Aktivitäten,
- Vernetzung von Verwaltung, Ehrenamt und Zivilgesellschaft.

SPORTAMT ALS IMPULSGEBER

Das Sportamt des Landkreises koordiniert Aktivitäten, initiiert Förderprojekte und unterstützt Vereine und Kommunen bei der Umsetzung bewegungsorientierter Maßnahmen. Es arbeitet mit Schulen, Kitas, Sportvereinen und Gemeinden zusammen.

BEWEGUNG VOR ORT – DURCH KOOPERATION UND VIELFALT

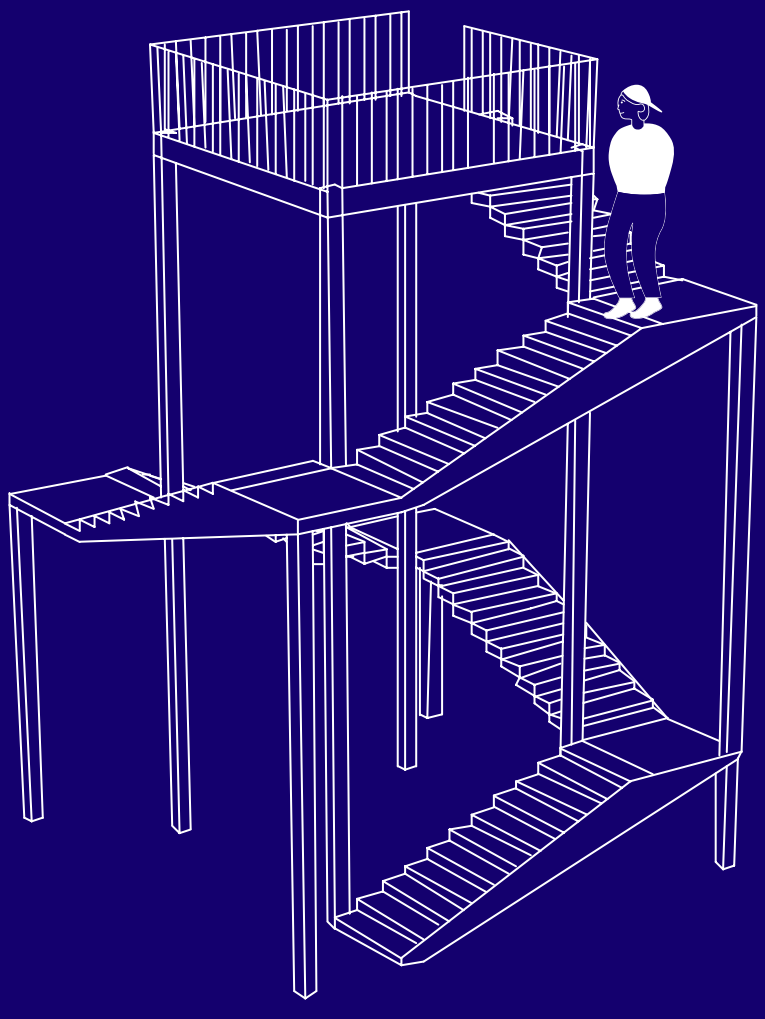
Mit den Greentrails als besondere Initiative, Pumptracks in ländlichen Gemeinden oder durch Bewegungsangebote auf Dorfplätzen setzt der Landkreis auf Stützung und Stärkung vorhandener Strukturen. Bewegungskoordinatorinnen und -koordinatoren agieren lokal, schaffen passgenaue Angebote und fördern Teilhabe – vom Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren bis hin zu niedrigschwelligen Kursen für Kinder und Jugendliche.

FÖRDERMITTEL GEZIELT NUTZEN

Mit Unterstützung durch Programme wie „Sport integriert Hessen“ oder die Städtebauförderung setzt Waldeck-Frankenberg Impulse, die auch Integration, Gesundheit und Beteiligung fokussieren.

RÄUME UND RAUM-KATEGORIEN

WO KANN MAN WAS MACHEN?



08

8.1 **VORHANDENE ORTE FÜR BEWEGUNG** ORTE, DIE ZUR BEWEGUNG EINLADEN

8.2 **ÖFFENTLICHE PLÄTZE** MEHR ALS EIN PLATZ

8.3 **ORTE MIT POTENZIAL** VERBORGENE CHANCEN NUTZEN

8.4 **ORTE, AN DENEN MAN WARTET** BEWEGT ZEIT ÜBERBRÜCKEN

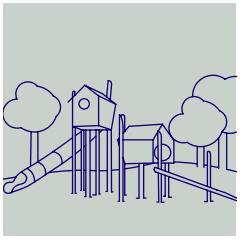
8.5 **QUELL- UND ZIELORTE** EH-DA-ORTE NUTZEN

8.6 **PARKPLÄTZE** PLATZ DA – HIER KOMMT DER MENSCH

8.7 **ALLTAGSNETZ** WEGE, DIE SOWIESO GEGANGEN WERDEN

8.8 **TOURISMUS- UND FREIZEITNETZ** BESONDERE WEGE AKTIVIEREN

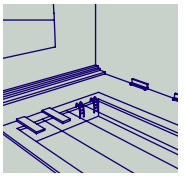
WO KANN MAN WAS MACHEN?



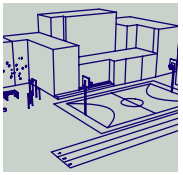
Vorhandene Orte für Bewegung



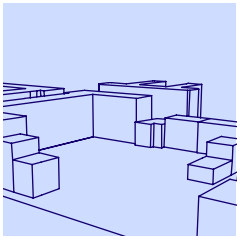
Spielplatz



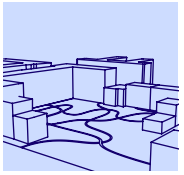
Wasserbecken



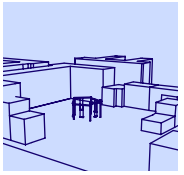
Bewegungsland-schaft



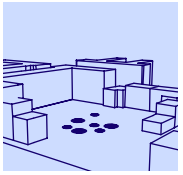
Öffentliche Plätze



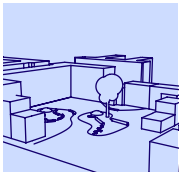
Bodenbemalung



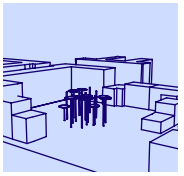
Generationen-karrusell



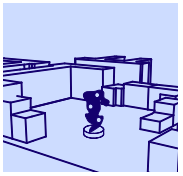
Boden-trampoline



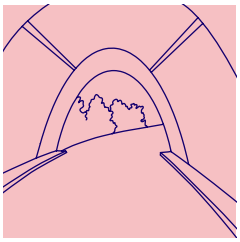
Sitzlandschaft



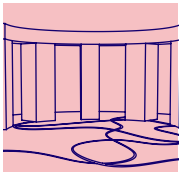
Mikadowald



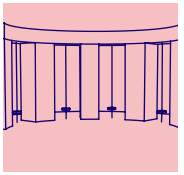
Kunst



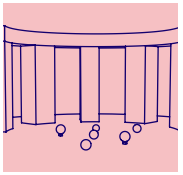
Orte mit Potenzial



Bodenbemalung



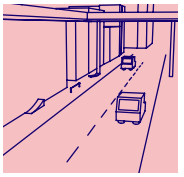
Schaukeln mit Aussicht



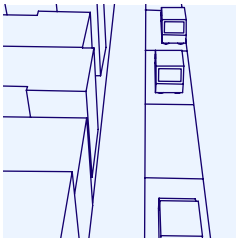
Kugeln



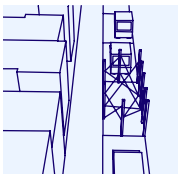
Motivierende Aufschrift



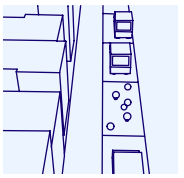
Skate-Angebot



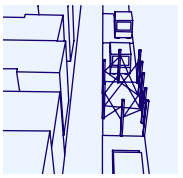
Parkplätze



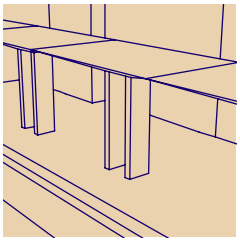
Seilwald



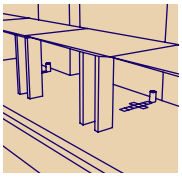
Kugeln



Temporäre Parklets



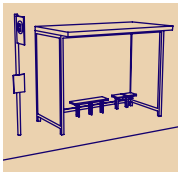
Orte, an denen man wartet



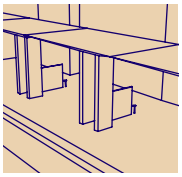
Hüpfspiel



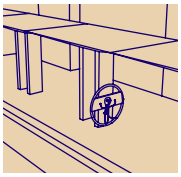
Schaukel



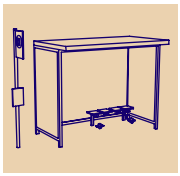
Federbank



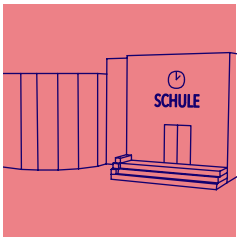
Spiegelspiel



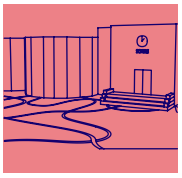
Faxenspiel



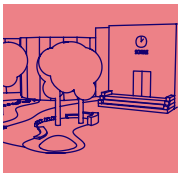
Sitzpedalo



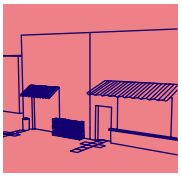
Quell- und Zielorte



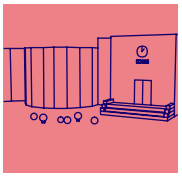
Bodenbemalung z. B. vor der Schule



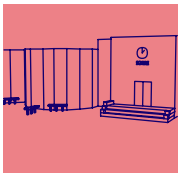
Sitz- und Balancierlandschaft



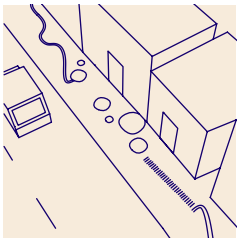
Hüpfspiel



Kugeln



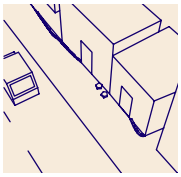
Verschiedene Bänke



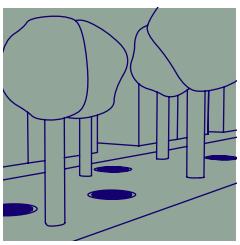
Alltagsnetz



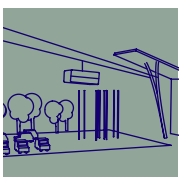
Glockentanz



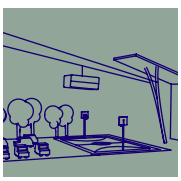
Balancierpfad



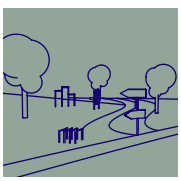
Tourismus- und Freizeitnetz



Stangenwald



Spielfeld



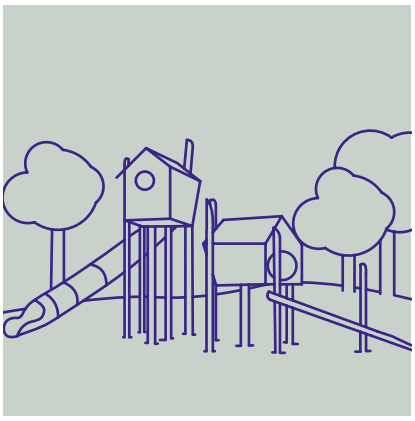
Erlebnispfad

8. RÄUME UND RAUM-KATEGORIEN

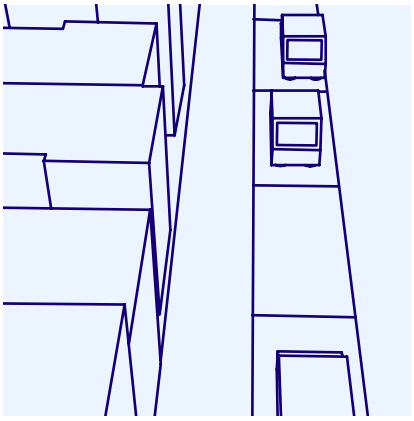
Wo kann man was machen?

Die Raumkategorien und Raumtypen.
Die in diesem Kapitel beschriebenen Raumtypen finden sich in den meisten Kommunen. Die Beschäftigung mit Raumkategorien dient der Strukturierung und Klärung, wie ein spezifischer Ort bewegungsfreundlich gestaltet werden kann. Beispielhaft sind mögliche Angebote für die Orte / Raumkategorien dargestellt.

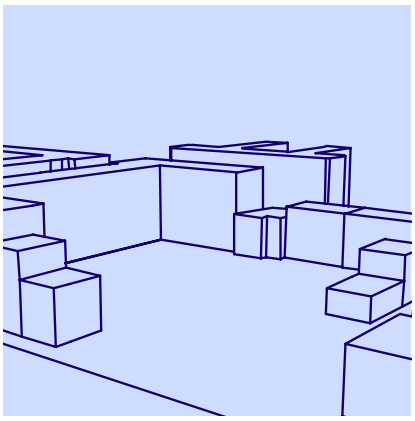
VORHANDENE ORTE FÜR BEWEGUNG



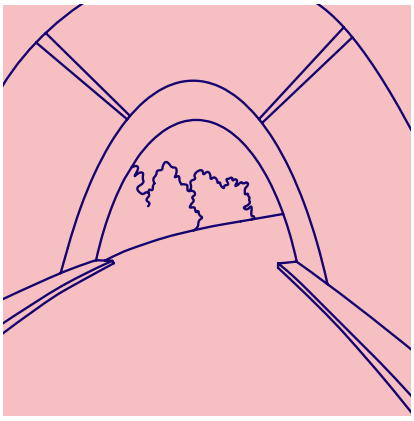
PARKPLÄTZE



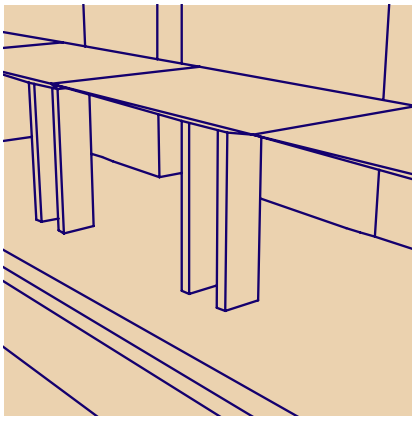
ÖFFENTLICHE PLÄTZE



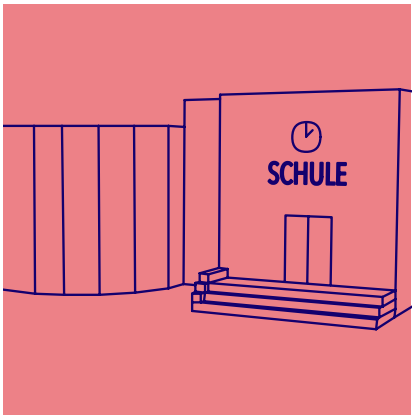
ORTE MIT POTENZIAL



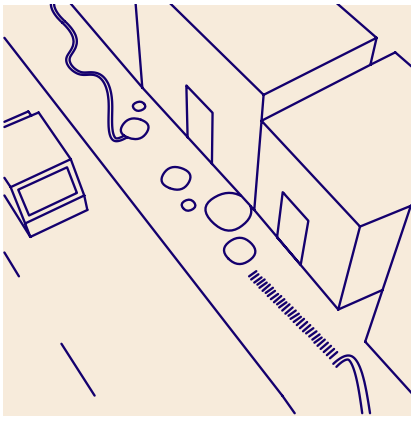
ORTE, AN DENEN MAN WARTET



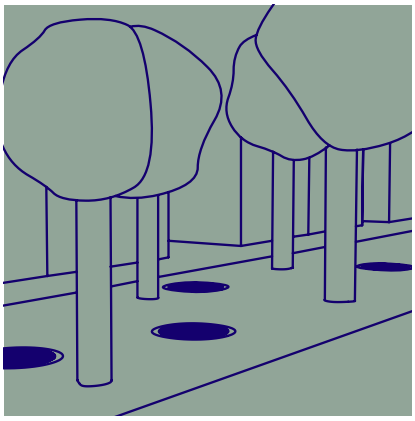
QUELL- UND ZIELORTE



ALLTAGSNETZ



TOURISMUS- UND FREIZEITNETZ



8.1 VORHANDENE ORTE FÜR BEWEGUNG

Orte, die zur Bewegung einladen

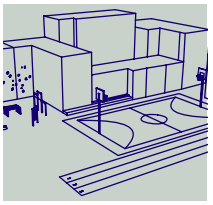


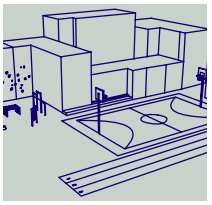
EINE EINLADUNG ZU BEWEGUNG, SPASS UND GESUNDHEIT

Es gibt in jeder Stadt und Gemeinde vorhandene Bewegungsräume. Einige richten sich gezielt an bestimmte Nutzergruppen, wie z. B. ein Kleinkinderspielplatz oder eine Skateanlage mit Wettkampfeignung. Neben explizit für Bewegung geschaffenen Orten gibt es Bewegungsorte, die sich für alle eignen.

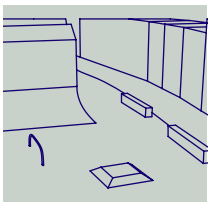
Vorhandene Orte für Bewegung sind:

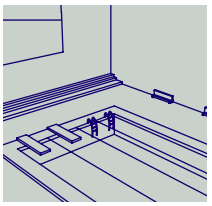
EXPLIZIT FÜR BEWEGUNG UND SPORT GESCHAFFENE RÄUME

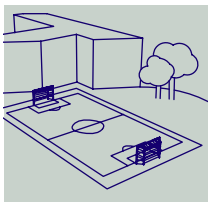

Sportplatz


Sportanlagen und ihre Vorbereiche


Spielplatz


Skateanlage


Schwimmbad

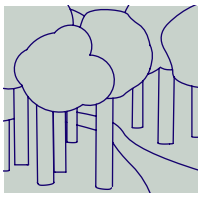

Bolzplatz

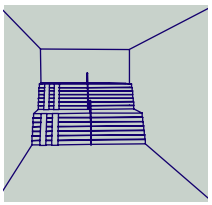
Worauf kommt es bei der Gestaltung bewegungsfreundlicher Räume an?

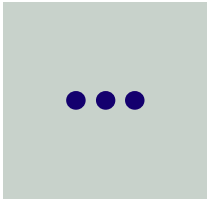
- ➔ Altersgerechte, vielfältige und sichere Angebote,
- ➔ Vielfalt und Multifunktionalität,
- ➔ Barrierefreiheit,
- ➔ Aufenthaltsqualität,
- ➔ räumliche Einbindung,
- ➔ Einbeziehung vorhandener Strukturen, Elemente, Topografien,
- ➔ Anforderungen und Anreize.

SELBSTVERSTÄNDLICHE BEWEGUNGSORTE


Park, Grünanlagen


Naherholungswald


Treppe


und viele weitere

Beispiele für vorhandene Orte für Bewegung

BEWEGUNGSNISCHEN RUND UM DIE OFFENE MITTE

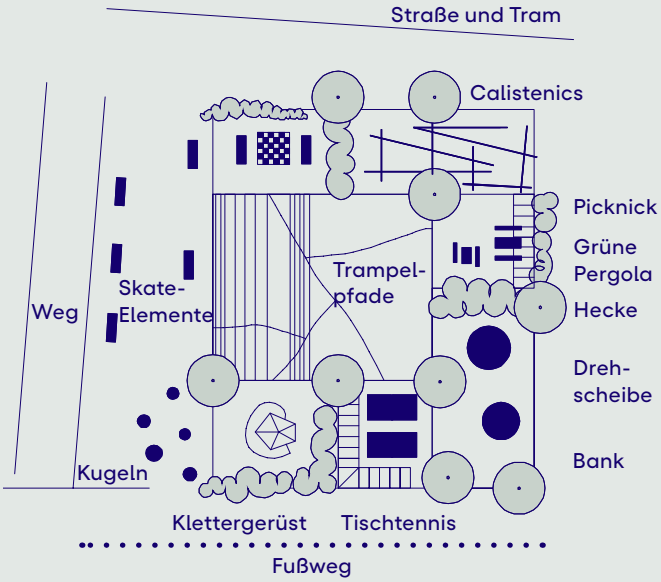


Abb. 178 Schemagrundriss Südheimer Platz.

BEWEGUNGSNISCHEN AN DER STAFFEL

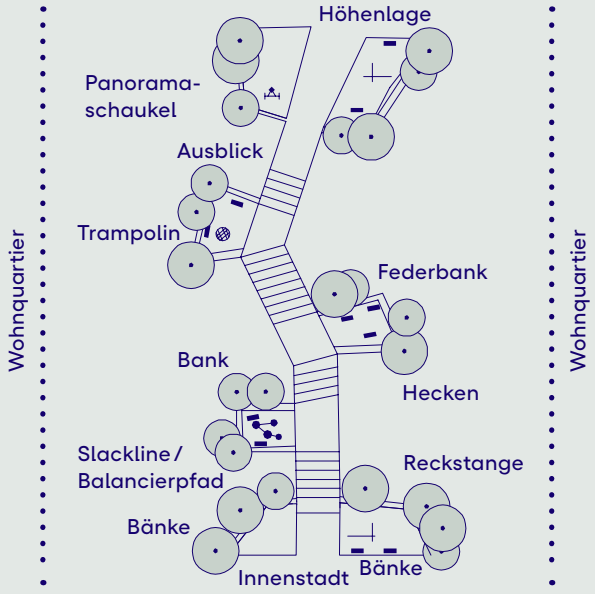


Abb. 179 Schemagrundriss Lorenzstaffel.

Am Südheimer Platz in Stuttgart befinden sich rund um die zentrale Rasenfläche Bewegungsnischen. Spielpunkte, Outdoor-Fitnessgeräte, ein Schachfeld und Tischtennisplatten sowie Aufenthaltsbereiche bieten für alle Altersgruppen passende Angebote. Die Angebote gruppieren sich teilweise nischenartig entlang des Platzrandes und sind dennoch gut einsehbar. Das ermöglicht Nebeneinander und Miteinander.

Die Staffel wurde basierend auf den Ideen des Masterplans für Bewegung der Stadt Stuttgart aufgewertet. Auf den einzelnen Plateaus wurden Sitzgelegenheiten sowie Spiel- und Bewegungsflächen realisiert, die sich mit begrünten Rückzugsorten mit bienenfreundlichen Bepflanzungen abwechseln.



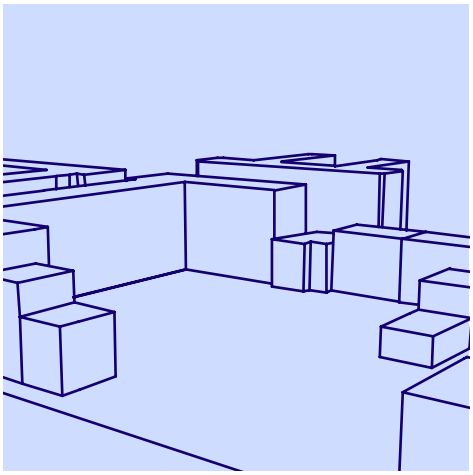
Abb. 180 Bewegungsnischen für Jung und Alt.



Abb. 181 Bewegungsanreiz an und auf einer Treppe.

8.2 ÖFFENTLICHE PLÄTZE

Mehr als ein Platz

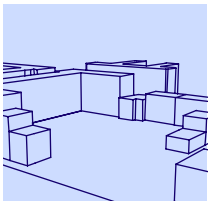


MULTI- STATT MONOFUNKTION

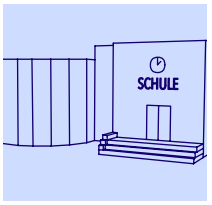
Öffentliche Plätze können die wichtigsten Orte für Aufenthalt und Bewegung in Städten und Dörfern sein. Dafür ist es wichtig, dass sie möglichst multifunktional geplant werden und nicht nur eine Funktion haben. Von schattigen Bänken für Beobachtende, Verweilende oder Pausierende bis hin zu Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder. Eine durchdachte, multifunktionale Gestaltung schafft Aufenthaltsqualität für alle. Dabei sollte auch die Klimaanpassung eine Rolle spielen: Begrünung, wasserspeichernde Flächen und kühlende Elemente können Hitzestress reduzieren und den Platz noch lebenswerter machen.

Öffentliche Plätze sind:

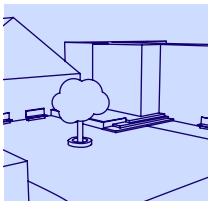
EXPLIZIT FÜR BEWEGUNG UND SPORT GESCHAFFENE RÄUME



Stadtplätze



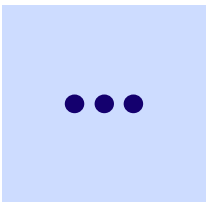
Vorplätze z. B. von Rathäusern, Schulen



Quartiersplätze



Zentrale Ortsmitte



und viele weitere

Worauf kommt es bei der Gestaltung bewegungsfreundlicher Räume an?

- ➔ Vielfältige Bedürfnisse aller Generationen berücksichtigen.
- ➔ Flexible Flächen schaffen.
- ➔ Begrünung, Kühlung und Schatten berücksichtigen.
- ➔ Barrierefreiheit.

Was ist besonders geeignet?

- ➔ Unterschiedliche Sitzgelegenheiten.
- ➔ Bewegungs- und Spielangebote.
- ➔ Wasserelemente.
- ➔ Multifunktionale Möbel.
- ➔ temporäre Angebote.
- ➔ Kunst.

Beispiele für öffentliche Plätze

„KIRCHENVORPLATZ EINMAL ANDERS“



Abb. 182 Wanderbäume und Tischtennis auf dem Vorplatz einer Kirche.

Gestaltet Nutzungen multifunktional – so entstehen Synergien, z. B hinsichtlich Kosten, Flächeneffizienz und bei den Nutzungen!



VORPLÄTZE

Vorplätze können mehr sein als Durchgangszonen – mit der passenden Gestaltung werden sie zu lebendigen Treffpunkten, Bewegungsräumen und grünen Oasen.

Gerade die klassischen Vorplätze vor Kirchen, Theatern, Behörden bieten Platz für kleine und größere Alltagsaktivitäten mit bewegungsfördernden Gestaltungen, z. B. Sitz- und Pflanzinseln, Tischtennis, Bodenmarkierungen oder Labyrinthe.

STADTPLÄTZE

Es muss auf einem Stadtplatz nicht immer die „klassische“ Bewegungsinsel sein. Auch mit Kunst lassen sich Bewegungsorte gestalten.
Der Platz vor dem Palais Royal in Paris ist ein Beispiel für den Wandel von einem Parkplatz zu einem der Anziehungspunkte der Stadt. Dazu trägt wesentlich die dort installierte Kunst bei.
Verschieden hohe Säulen bieten eine markante Gestaltung mit hohem Wiedererkennungswert und laden zu spielerischer Aneignung, zum Hüpfen, Beklettern und Herunterspringen ein. Den Selfie-Hotspot gibt es gratis dazu.



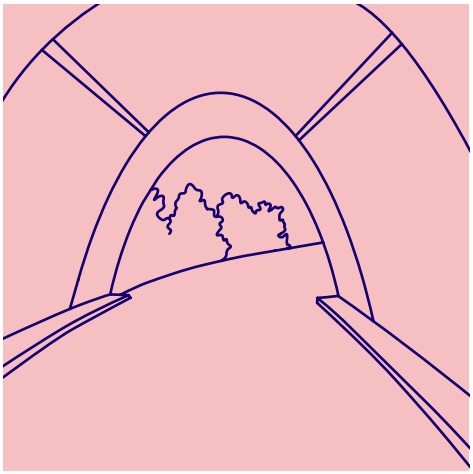
Abb. 183 Picknickplätze und Bewegungsangebote wie Schach, Tischtennis und Tischkicker auf einem Rathausvorplatz.



Abb. 184 260 markante Säulen unterschiedlicher Höhe – das Kunstwerk von Daniel Buren im Palais Royal in Paris.

8.3 ORTE MIT POTENZIAL

Verborgene Chancen nutzen



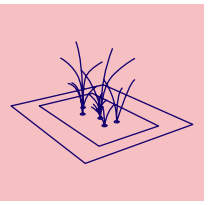
POTENZIAL NUTZEN

Manche Räume sind auf den ersten Blick keine Bewegungsorte, dennoch haben sie Potenzial, das darauf wartet, gehoben zu werden. Durch gezielte Interventionen können solche Räume aktiviert werden: etwa durch Integration von Bewegungsanreizen wie Bemalungen, Fitness- oder Kletterelemente. Mitunter entstehen so architektonische Höhepunkte oder beliebte und belebte neue Räume.

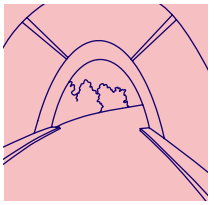
Orte mit Potenzial sind:



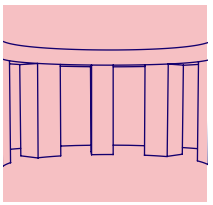
Wasserläufe



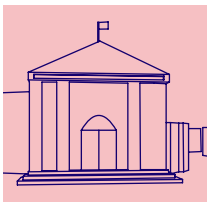
Brunnen



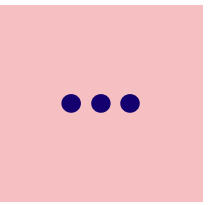
Tunnel / Brücken



Sehenswürdigkeiten



Denkmäler



und viele weitere

Was ist besonders für Potenzialorte geeignet?

- ➔ Bodenbemalungen (Hüpfspiele, Parcours).
- ➔ Modulare Sport- oder Kletterelemente.
- ➔ Mobile Bewegungsangebote.
- ➔ Kunstinstallationen mit Bewegungsbezug.
- ➔ Temporäre Pop-up-Flächen.
- ➔ Sitzlandschaften.

Beispiele für Orte mit Potenzial

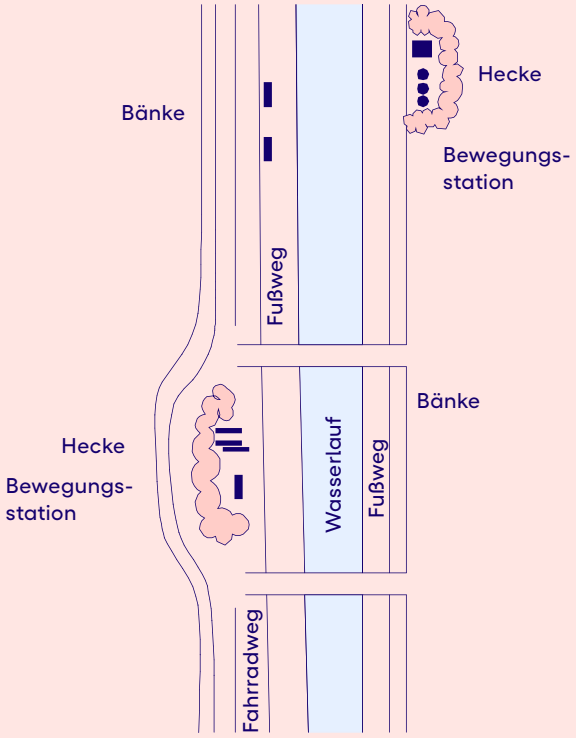


Abb. 185 Schemagrundriss eines Wegenetzes an einem Gewässer.

WASSERLAUF

Entlang von Wasserläufen finden sich meistens Wegenetze. Diese lassen sich mit Bewegungsangeboten ergänzen. Und so entsteht ein besonderer Aktivpfad. Wichtig ist, dass Bewegungsangebote räumlich gefasst werden.



Abb. 186 Neuer Uferweg mit Plattformen für Aufenthalt und Aussicht in Fulda.



BRÜCKEN UND TUNNEL

Flächen unter oder auf Brücken oder Tunnel und Unterführungen sind Potenzialorte und eignen sich vor allem für laute Nutzungen oder auch für die schnelle Nutzung im Vorbeigehen oder -laufen. Farbenfrohe Bemalungen können sogar einen neuen Charakter erzeugen.



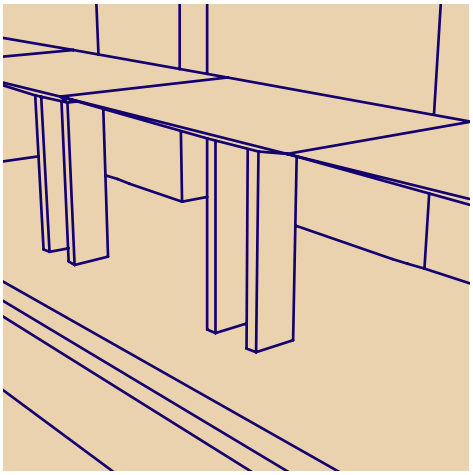
Abb. 187 Idee für eine Brückenunterseite in Fulda.



Abb. 188 Bemalung in einer Unterführung.

8.4 ORTE, AN DENEN MAN WARTET

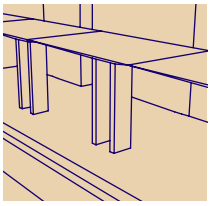
Bewegt Zeit überbrücken



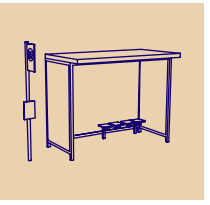
WARTEN KANN BEWEGT PASSIEREN

Wartezeiten an der Haltestelle sind häufig ungenutzte Zeiträume. Bewegungsanreize können sie subjektiv verkürzen. Mit kreativen, bewegungsfördernden Elementen wie Schaukeln, Hüpfspielen, Sitzpedalos oder interaktiven Tafeln wird aus dem Warten eine aktive, spielerische Pause. Das macht Haltestellen lebendiger.

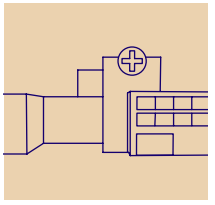
Orte, an denen man wartet, sind:



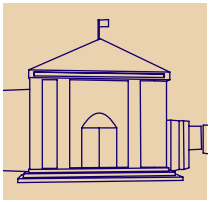
Bahnhöfe



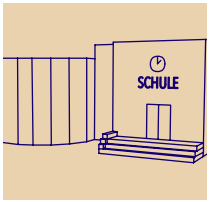
Haltestellen



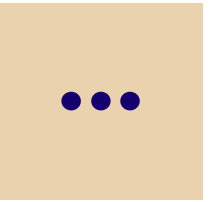
Vorzonen



Wartebereiche vor öffentlichen Gebäuden



Eingänge von Schulen oder Kitas



und viele weitere

Worauf kommt es bei der Gestaltung an?

- ➔ Niedrigschwellige, spielerische Angebote schaffen, die spontan nutzbar sind.
- ➔ Sicherheit, Barrierefreiheit und Witterungsschutz berücksichtigen.
- ➔ Gestaltung soll Neugier wecken und Mitmachen erleichtern.

Was ist besonders geeignet?

- ➔ Schaukeln.
- ➔ Hüpfspiele und Balancierstrecken.
- ➔ Sitzpedalos oder Stehsitze.
- ➔ Interaktive Tafeln.
- ➔ Bewegungs- oder Wissensspiele auf dem Boden oder an Wänden.



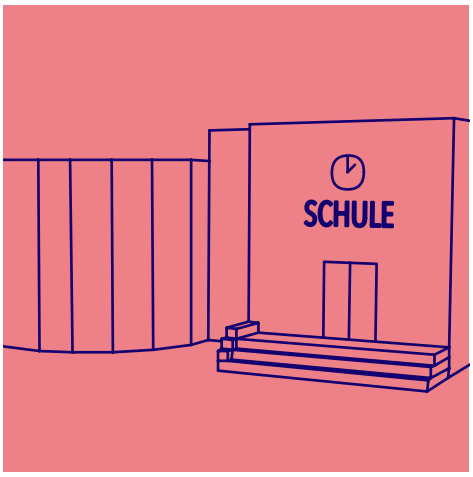
Abb. 189 Der Stehtisch als Treffpunkt.



Abb. 190 Die bewegte Haltestelle mit Schaukel in Bürstadt.

8.5 QUELL- UND ZIELORTE

Eh-da-Orte nutzen



Worauf kommt es bei der Gestaltung an?

- ➔ Angebote müssen unaufdringlich, leicht zugänglich und alltagstauglich sein.
- ➔ Bewegungsgelegenheiten sollen spontane Nutzung ermöglichen und unterschiedliche Altersgruppen ansprechen.

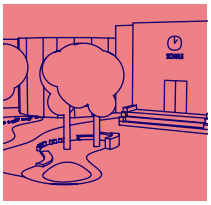
Was ist besonders geeignet?

- ➔ Bewegungsfreundliche Treppen (z. B. mit Markierungen, motivierenden Botschaften).
- ➔ Aktiv-Zonen im Eingangsbereich oder auf dem Weg (Hüpfspiele, Balanceelemente).
- ➔ Bewegungsrouten auf dem Gelände (z. B. Lauf- oder Trimmstrecken).
- ➔ Mobile Bewegungsangebote oder Aktionstage.

ORTE, DIE SOWIESO AUFGESUCHT WERDEN

Eh-da-Orte spielen eine zentrale Rolle in der Bewegungsförderung. Eh-da-Orte sind Plätze, die Menschen ohnehin regelmäßig aufsuchen, auch jene, die möglicherweise bisher wenig bewegungsaffin sind. Niedrigschwellige Bewegungsanreize wie eine Baumelbank oder 2 Trampoline bieten einen Anreiz, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Solche Orte sind beispielsweise Arbeitsplätze, Schulen oder Supermärkte. Durch gezielte Maßnahmen an diesen Orten lassen sich Bewegungsanreize schaffen, die den Alltag aktiver gestalten und die körperliche Aktivität fördern.

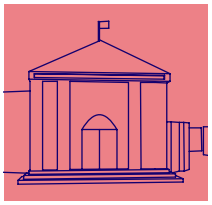
Eh-da-Orte sind:

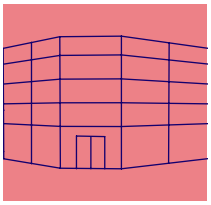


Schulen

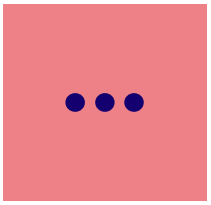


Kindergärten


Rathäuser, Verwaltungen

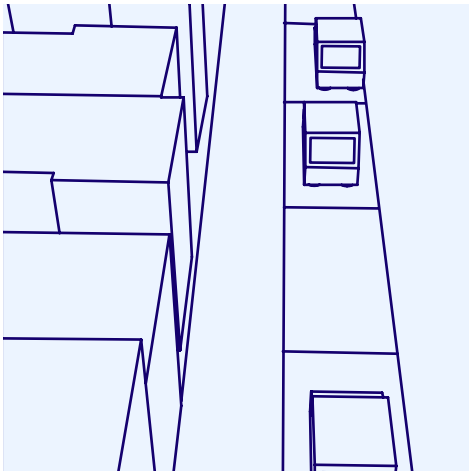

Arbeitsorte


Ausflugsziele


und viele weitere

8.6 PARKPLÄTZE

Platz da – hier kommt der Mensch



Worauf kommt es bei der Gestaltung an?

- ➔ Bedarfe im Quartier prüfen und Alternativen zur Pkw-Nutzung fördern.
- ➔ Flächen schrittweise entsiegeln und multifunktional gestalten.
- ➔ Aufenthaltsqualität, Klimaanpassung und soziale Nutzung verbinden.
- ➔ Temporäres ausprobieren.

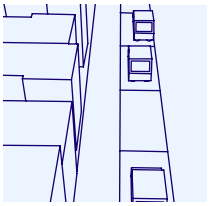
Was ist besonders geeignet?

- ➔ Entsiegelung und Begrünung.
- ➔ Spiel- und Bewegungsflächen.
- ➔ Sitzbereiche,
- ➔ Radwege.
- ➔ Urbane Gärten.
- ➔ Temporäre Nutzungen wie Pop-up-Parks, Kulturflächen, Fahrradstellplätze oder Parklets.

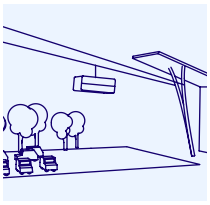
STELLPLÄTZE ALS PLATZBRINGER

Manchmal reicht es schon, einen Stellplatz anders zu nutzen oder Stellplätze zeitweise anders zu belegen. Die Umwandlung kann Platz schaffen für Grün, Bewegung, Begegnung und mehr Lebensqualität. Autostellplätze brauchen viel Platz und sind oft in vielen Stunden ungenutzt. Dieses enorme Flächenpotenzial könnte mindestens teilweise für andere Zwecke wie Grünflächen, Spielplätze oder Radwege genutzt werden.

Parkplätze sind:



Parklplätze für Autos



Sammelstellplätze

Beispiele für Parkplätze und Verkehrsräume



Abb. 191 Beispiel für ein Parklett.



Abb. 192 Umgestaltung eines Parkplatzes in Paris zu einem Aufenthaltsraum für Menschen.

PARKLETS

Die Umwandlung von Parkplätzen bietet in den meisten Städten das größte Potenzial für Entsiegelung und Begrünung. Bewegungsstationen wie Balancierbalken oder Sitzpedale machen die Räume aktiv und einladend. Pilotprojekte können helfen, Maßnahmen zu testen und die Akzeptanz vor Ort zu prüfen.



Abb. 193 Pflanzinsel mit Sitzmöglichkeiten im Schatten.

STELLPLATZANLAGEN

In Innenstädten und Ortszentren verursachen Stellplatzanlagen meist großflächig versiegelte, hitzeanfällige Flächen. Durch Umwandlung in begrünte Aufenthaltsbereiche können diese Flächen das Mikroklima verbessern und die Aufenthaltsqualität erhöhen. Statt monofunktionaler Parkflächen entstehen so nutzbare Räume mit Sitz- und Bewegungsangeboten, die soziale Begegnungen fördern und die Lebens- und Aufenthaltsqualität steigern. Das geht auch temporär.

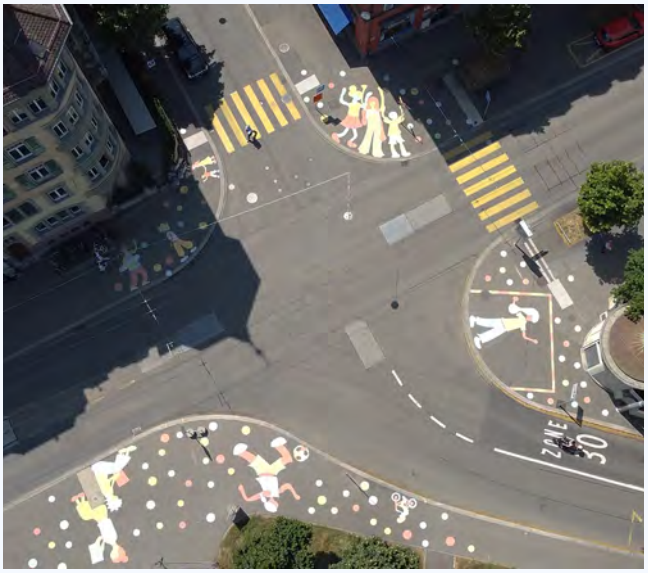
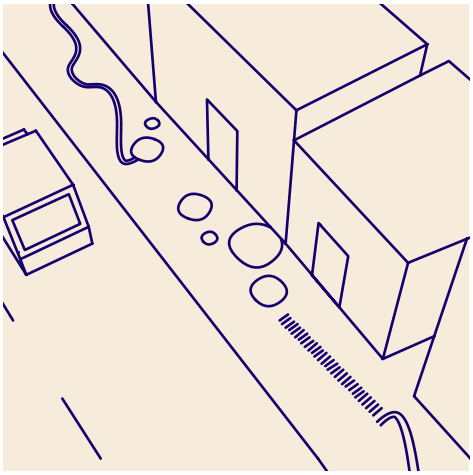


Abb. 194 Umgestaltung einer Kreuzung mit temporärer Bemalung in Bern.

8.7 ALLTAGSNETZ

Wege, die sowieso gegangen werden



ALLTAGSWEGE ALS ERLEBNIS

Alltagswege bieten viel Potenzial für (mehr) Bewegung im täglichen Leben. Werden sie sicher, ansprechend und komfortabel gestaltet, nutzen mehr Menschen das Fahrrad oder gehen zu Fuß. Besonders attraktiv werden Wege durch Kunst, Begrünung mit Bäumen und Stauden, Sitzmöglichkeiten, Bewegungselemente und gute Beleuchtung.

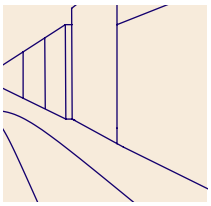
Je interessanter der Weg, desto eher entscheiden sich Menschen für aktive Fortbewegung. So wird Bewegung ganz selbstverständlich Teil des Alltags.

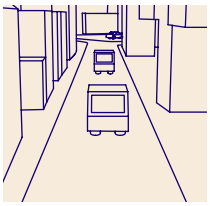
Worauf kommt es bei der Gestaltung an?

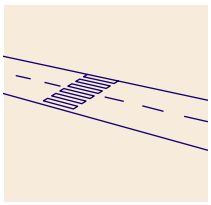
- ➔ Gestaltung muss alltagstauglich, sicher und gut beleuchtet und sein.
- ➔ Begrünung, Sitzgelegenheiten, Kunst oder Orientierungselemente erhöhen Aufenthaltsqualität und Nutzungsfreude.
- ➔ Die Verkehrssicherheit muss beachtet werden.

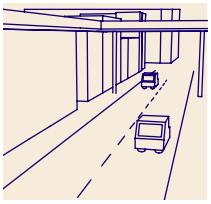
Was ist besonders geeignet?

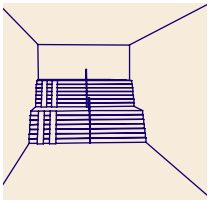
- ➔ Bewegungsmarkierungen, Bodenmotive.
- ➔ Kleine Bewegungs- und Spielanreize am Wegesrand.
- ➔ Infotafeln, interaktive Elemente.
- ➔ Kunstinstallationen,
- ➔ Verweilangebote (Bänke, Sitzlandschaften, Trinkbrunnen).
- ➔ Bäume und Pflanzen.

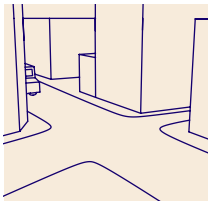

Wege

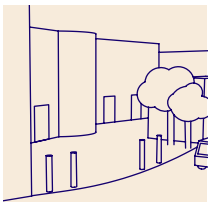

Straßen

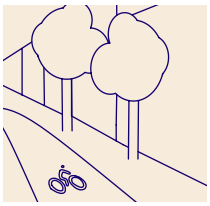

Überwege

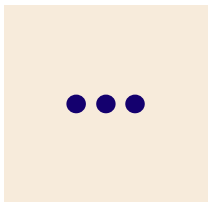

Brücken


Unterführungen


Kreuzungen / Knotenpunkte


Fußgängerzonen


Radwege


und viele weitere

Beispiele für das Alltagsnetz

Wenn Ihr Straßenräume gestaltet, denkt nicht nur an den optimalen Verkehrsfluss für den mobilen Individualverkehr und den ÖPNV oder ausschließlich an Klimaschutz. Denkt und plant vernetzt und bezieht auch Räume für aktive Mobilität ein. Gestaltet Bewegungswege für Fußgängerinnen und Fußgänger und für Radfahrende.



ALLTAGSWEGE

Alltagswege lassen sich im Sinne der Bewegungsförderung mit farbigen Trittsteinen, Pflasterbemalungen, Kugeln zum bewegten Sitzen, Stangen und Balken zum Balancieren, Schaukeln, Sitzobjekten oder Klettermauern gestalten. Wichtig ist, dass sie einladen, kurze Pausen einzulegen, sich spielerisch zu bewegen und den öffentlichen Raum lebendig zu erleben.

RADWEGE

Durchgängige Radwege im Alltag fördern nachhaltige Mobilität. Wichtig sind Sicherheit, ausreichende Breite und Komfort bei Warten oder Queren von Straßen. Auch beim Radverkehr sind gestalterisch reizvolle Wegeführungen ein Anreiz für mehr Bewegung.



Abb. 195 Schachspielen im Schatten am Wegesrand.



Abb. 196 Sicherer und gut sichtbarer Radweg inmitten der Stadt Tübingen.



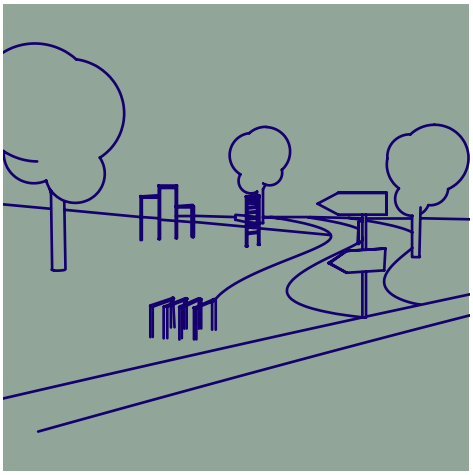
Abb. 197 Farbige Trittsteine.



Abb. 198 Klare Rad- und Fußwege in Utrecht, räumlich in eine besondere bewegungsanimierende Gestaltung eingebunden.

8.8 TOURISMUS- UND FREIZEITNETZ

Besondere Wege aktivieren



Worauf kommt es bei der Gestaltung an?

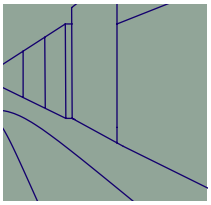
- Themen und Zielgruppen klar definieren.
- Wege abwechslungsreich und informativ gestalten.
- Aufenthaltsqualität, gute Orientierung und Barrierefreiheit berücksichtigen.
- Alternativen anbieten,
- Ausreichend Breite berücksichtigen.
- Räumlich gut integrierte Startpunkte.

Was ist besonders geeignet?

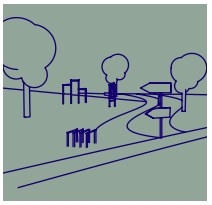
- Themenpfade mit Infotafeln und interaktiven Elementen.
- Kunstinstallationen und Erlebnisstationen.
- Sitzgelegenheiten mit Ausblick oder besonderen Qualitäten.
- Naturpfade mit Erlebnispunkten (z. B. Barfußpfad, Klangstation).
- Trails und Abenteuerwege.
- Aussichtstürme.
- Klare, einladende Beschilderung.

WEGE FÜR DIE FREIZEIT

Attraktiv gestaltete Wege steigern den Freizeitwert, fördern sanften Tourismus und stärken die regionale Identität, indem sie Natur- und Stadträume erlebbar machen. Touristische Wege sollten mehr sein als reine Verbindungen – sie sollten Erlebnisse bieten. Themenpfade, Aussichtspunkte oder Naturwege lassen sich durch kreative Gestaltung wie Infotafeln, Kunstinstallationen, interaktive Stationen oder bequeme Sitzgelegenheiten aufwerten. Eine klare, ansprechende Beschilderung sorgt dafür, dass der Weg selbst Teil des Erlebnisses ist.



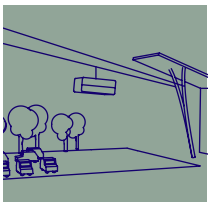
Wege



Wanderwege, Themenwege



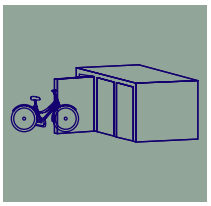
Touristische Radwege



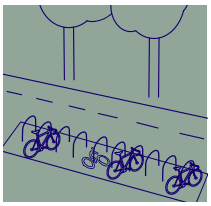
Touristische Parkplätze



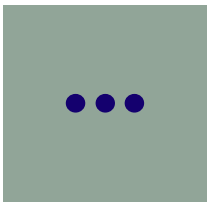
Ausflugsziele



Fahrradboxen



Fahrradabstellmöglichkeiten oder -leihstationen



und viele weitere

Beispiele für das Tourismus- und Freizeitnetz

THEMENWEGE

Themenwege bereichern Wanderangebote und schaffen zusätzliche Anreize für Bewegung und Erholung. Sie machen Natur und Kultur erlebbar, sprechen unterschiedliche Zielgruppen an und bieten spannende Inhalte, etwa über Geschichte, Umwelt oder regionale Besonderheiten. Barfußpfade, Informations- oder Sinneswege und Abenteuersteige verwandeln das Unterwegssein in ein vielfältiges Erlebnis und stärken die regionale Identität.



Abb. 199 Entlang des Weges sorgen interessante Informationen für einen erlebnisreichen Spaziergang.



Abb. 201 Schaukelwege laden zum Spazieren ein, schaukelnd von Punkt zu Punkt.

WASSER

Wasserspielplätze sind ideale Ausflugsziele, besonders für Kinder. Sie fördern Bewegung, Abkühlung und Spiel im Freien und machen heiße Tage zum Erlebnis. So entstehen lebendige Treffpunkte für Familien. Trinkbrunnen wiederum sind wichtige Infrastrukturelemente, bei zunehmender Hitze ein Baustein zur Klimaanpassung.



Abb. 200 Wasser kühlt nicht nur ab, sondern lädt meist auch zur Bewegung und Begegnung ein – wie hier am Wördher See in Nürnberg.



Abb. 202 Trinkwasserspender – wichtige Infrastrukturen in Stadträumen und Parks.

CHECK-LISTEN



KURZANLEITUNG ZUM UMGANG

CHECKLISTEN ALS ORIENTIERUNGSHILFE
Die Checklisten sind keine vollständigen oder verbindlichen Fragenkataloge, sondern dienen als Orientierung. Sie helfen dabei, den Blick auf zentrale Themen rund um die Bewegungsfreundlichkeit in der Kommune zu lenken.

Je nach Größe, Struktur und individuellen Gegebenheiten der Kommune können die Fragen flexibel angepasst und erweitert werden.

Nutzt die Checklisten als Arbeitswerkzeug und Anstoß für offene Gespräche, gemeinsames Nachdenken und kreative Lösungsansätze.

ZIEL DER CHECKLISTEN
Herausfinden, wie bewegungsfreundlich Eure Kommune ist und wo konkreter Handlungsbedarf besteht.

DIE WESENTLICHEN SCHRITTE

1 HANDLUNGSBEDARF ERKENNEN

- ➔ Gibt es Hinweise auf fehlende oder unzureichende Bewegungsangebote und Bewegungsorte?
- ➔ Werden Bewegungsorte selten genutzt? Gibt es gesundheitliche oder soziale Anzeichen?

2 BEWEGUNGSORTE ERFASSEN

- ➔ Welche Orte zum Bewegen gibt es (z. B. Parks, Sportplätze, Wege, Plätze)?
- ➔ Wie ist deren Qualität? Gibt es Mängel bei Zustand, Sicherheit oder Zugänglichkeit?

3 NUTZERGRUPPEN IDENTIFIZIEREN

- ➔ Wer nutzt die Bewegungsorte (z. B. Kinder, Jugendliche, Senioren, Familien)?
- ➔ Welche Bedürfnisse haben diese Gruppen?

4 AKTEURE FINDEN UND EINBEZIEHEN

- ➔ Welche Personen oder Organisationen sollten beteiligt werden (z. B. Verwaltung, Vereine, Schulen, Bürgerinnen und Bürger)?
- ➔ Gemeinsames Engagement ist entscheidend.

5 HANDLUNGSBEDARF KONKRETISIEREN

- ➔ Welche Maßnahmen sind sinnvoll und realistisch?
- ➔ Was kann kurzfristig, was langfristig umgesetzt werden?

CHECKLISTE 1
Wie erkenne ich, ob es in unserer Kommune Handlungsbedarf gibt?

Stellt Euch dazu folgende Fragen auf den verschiedenen Ebenen:

CHECKLISTE: HANDLUNGSBEDARF PRÜFEN Vorhandene Angebote und Konzepte	
1	Bewegen sich Kinder selbstständig im Stadtraum oder werden sie von ihren Eltern begleitet?
2	Begegnen Euch Menschen auf der Treppe im Rathaus, im Landratsamt etc.?
3	Gibt es ausreichende und ausreichend breite Geh- und Radwege?
4	Sind die Sportanlagen zu Fuß sicher und gut erreichbar?
5	Haben die Grünanlagen und Parks Angebote für Bewegung? Sind die Grünflächen für freies Spiel, informellen Sport und Bewegung, z. B. Sport im Park zugelassen?
6	Gibt es einen Schulwegplan?
7	Wie nutzen ältere Menschen die öffentlichen Räume?
8	Wie nutzen behinderte Menschen die öffentlichen Räume?
9	Fallen Euch Angebote für Bewegung im öffentlichen Raum ein?
10	Wie werden bereits vorhandene Angebote für Bewegung im öffentlichen Raum genutzt?
11	Wann werden vorhandene Angebote genutzt?
12	Welche guten Beispiele gibt es in Eurer Kommune?
13	Fallen Euch Orte ein, die für Bewegung genutzt werden, auch wenn sie möglicherweise einen anderen Bestimmungszweck haben?
14	Gibt es besondere Wege, Fußwege, Radwege zu besonderen touristischen und Freizeitzielen?
15	Welche guten Beispiele aus anderen Orten fallen Euch ein? Könntet Ihr Euch diese auch bei Euch vorstellen?

Abb. 203 Checkliste: Handlungsbedarf prüfen – Vorhandene Angebote und Konzepte.

CHECKLISTE: HANDLUNGSBEDARF PRÜFEN Politische und fachliche Strategien	
1	Gibt es politische Beschlüsse, die sich im weitesten Sinn mit dem Thema beschäftigt haben, insbesondere auch aus dem Bereich der Sozialplanung und der Sportförderung?
2	Habt Ihr schon mal versucht, ein Bewegungsangebot im öffentlichen Raum umzusetzen? Was waren die Gründe, dass dieses Angebot gescheitert ist oder erfolgreich war?
3	Wird die fachübergreifende Arbeit zum Thema Gesundheit und / oder Bewegung im öffentlichen Raum in Euren Strukturen gefördert?
4	Gibt es finanzielle Mittel oder mögliche Fördermittel, ggf. auch für andere Projekte, an die Ihr Euch dranhängen könnt?

Abb. 204 Checkliste: Handlungsbedarf prüfen – Politische und fachliche Strategien.

CHECKLISTE: HANDLUNGSBEDARF PRÜFEN Vorhandene Netzwerke und Akteure	
1	Gibt es aktive Vereine (z. B. Sport, Kinder, Senioren, Freizeit) und wie nutzen diese den öffentlichen Raum?
2	Gibt es spezielle Angebote für Bewegung im öffentlichen Raum?
3	Gibt es spezielle Gruppen, die den öffentlichen Raum für Bewegung und Sport nutzen?
4	Welche Menschen kennt Ihr, die sich für das Thema interessieren (innerhalb Eurer Strukturen und außerhalb Eurer Strukturen)?
5	Gibt es ein Netzwerk, dass sich mit Gesundheit beschäftigt oder andere Netzwerke, wo Ihr mit eurem Thema andocken könnt?
6	Gibt es Netzwerke für Senioren?
7	Gibt es Sportvereinsnetzwerke?
8	Gibt es andere Interessierte und mögliche Verbündete?

Abb. 205 Checkliste: Handlungsbedarf prüfen – Vorhandene Netzwerke und Akteure.

Die Beantwortung dieser Fragen hilft Euch, Euren spezifischen Handlungsbedarf zu erkennen. Stellt Eure Erkenntnisse zusammen als Text, mit Fotos etc. und stellt das Thema Gleichgesinnten vor.



Passt auf: Nicht alle Fragen sind in jeder Kommune gleichermaßen relevant – die Prioritäten können variieren. Betrachtet Eure Situation mit offenem Blick und bleibt neugierig. Schafft Freiräume für kreative Ideen, Gemeinschaft und gegenseitiges Verständnis. Geht die Checklisten als gemeinsamen, offenen Prozess an.

CHECKLISTE 2
Welche Bewegungsorte gibt es in unserer Kommune?

Um geeignete Orte zu finden, stellt Euch folgende Fragen:

CHECKLISTE: ORTE FINDEN	
1 Welche Orte für Bewegung und Sport in Eurer Stadt oder Gemeinde kennt Ihr?	
2 Haben diese Orte besondere Bewegungsangebote oder laden sie aufgrund sonstiger Eigenschaften zu Bewegung und Sport ein?	
3 Welche Orte mit Potenzial fallen Euch ein?	
4 Habt Ihr ergänzende Ideen für Orte, die bereits umgestaltet wurden oder in naher Zukunft werden?	
5 An welchen Projekten im Freiraum oder im Bereich Schulen / Kindergärten arbeitet Eure Behörde / Verwaltung gerade?	
6 Für welchen Ort fällt Euch spontan eine verrückte Gestaltungsidee ein?	
7 Auf welchen Wegen geht Ihr gern spazieren und auf welchen Wegen würdet Ihr gern spazieren gehen?	
8 Wo fahrt Ihr gern Fahrrad und warum? Wo würdet Ihr gern Fahrrad fahren?	
9 Wo halten sich in Eurer Kommune bewegungs-begeisterte Menschen auf?	
10 Wo ließe sich eine Idee einfach umsetzen?	
11 Welche Orte kennt Ihr, die dringend einer Aufwertung bedürfen?	
12 Gibt es weitere Orte? Welche?	

Abb. 206 Checkliste: Orte finden.

CHECKLISTE 3
Welche Qualitäten, welche Mängel gibt es?

Wenn Ihr Orte identifiziert und kartiert habt, erstellt eine Tabelle und tragt die Orte mit Handlungsbedarf ein. Fügt auch jene Orte hinzu, die besondere Qualitäten aufweisen und als Vorzeigebeispiel dienen.

CHECKLISTE: ORTE MIT HANDLUNGSBEDARF UND VORZEIGEBEISPIELE				
Raumtyp	**Ort**	**Qualität**	**Mangel**	**Handlungsbedarf / Idee**
z. B. Bushaltestelle	z. B. am Rathaus	**X**		
	z. B. vor der Schule		**X**	z. B. Bedarfsgerechte Warte-möglichkeit wie eine Schaukel mit Überdachung

Abb. 207 Checkliste: Orte mit Handlungsbedarf und Vorzeigebeispiele.

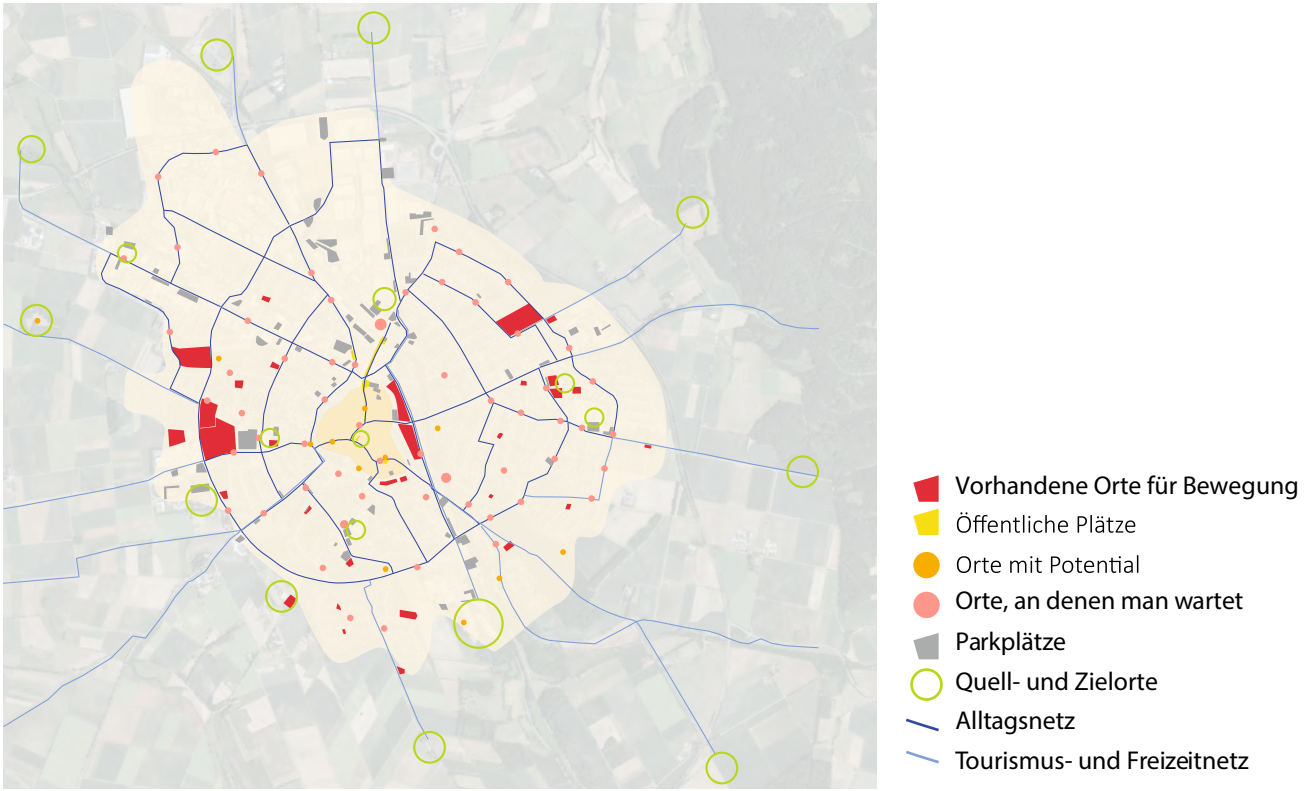


Abb. 208 Netzplan für eine Stadt oder Gemeinde mit unterschiedlichen Raumtypen und Raumkategorien auf Grundlage eines Luftbildes.

CHECKLISTE 4
Handlungsbedarf erkannt – und jetzt?

Erstellt zu den Orten, wo Handlungsbedarf besteht, einen Projektsteckbrief.
Wie dieser aufgebaut sein kann und welche Inhalte enthalten sein sollten, zeigt dieses Beispiel:

PROJEKTSTECKBRIEF: _____		
Raumkategorie		**Foto der IST-Situation/ des Ortes**
Raumtyp		
Mängel		
Zielgruppe		
Erste Ideen		
Netzwerk		
Handelnde Akteure		
Finanzierungsmittel		
Rahmenbedingungen		
Strategie		
Hemmnisse		

Abb. 209 Checkliste: Projektsteckbrief.

Weitere Informationen zur Zielgruppe und ihren Bedürfnissen, Netzwerk, Handelnde Akteure und Finanzierungsmittel usw. findet Ihr in den entsprechenden Checklisten.

CHECKLISTE 5
Wer sind die Nutzergruppen? Was ihre Bedürfnisse?

Um die Nutzergruppen zu identifizieren, geht auf die Suche und fragt in den Jugendzentren, bei Seniorenvereinen, bei den Sportvereinen, fragt Eure Kinder und die Menschen, die Sport im öffentlichen Raum treiben. Meistens gibt es Netzwerke.

NUTZERGRUPPEN IDENTIFIZIEREN	
1 Welche Lebensphasen sind involviert?	☐ Gesund aufwachsen ☐ Gesund bleiben ☐ Gesund altern
2 Sind es alle Generationen oder gibt es spezifische Altersgruppen?	☐ Alle Generationen ☐ Kleinkinder (2 – 4) ☐ Schulkinder (5 – 12) ☐ Jugendliche (13 – 17) ☐ Junge Erwachsene (18 – 34) ☐ Erwachsene (35 – 64) ☐ Senioren (65+)
3 Um welche Art der Nutzung geht es? Allein, (informell / vereins-) organisiert, in der Familie, (nicht) inklusiv?	☐ Allein ☐ Informell organisiert ☐ Vereinsorganisiert ☐ In der Familie ☐ Inklusiv
4 Wie ist der Gesundheits- und Fitnesszustand?	☐ Gut (Regelmäßige körperliche Aktivität, gesund) ☐ Mittel (Gelegentliche Bewegung, anfällig) ☐ Schlecht (Wenig Bewegung, beeinträchtigt, krank)
5 Wie ist die Bewegungsaffinität?	☐ Hoch ☐ Mittel ☐ Gering
6 Gibt es einen kulturellen Hintergrund?	☐ Ja ☐ Nein
7 Welche Menschentypen sind betroffen? Eher Stadt- oder Landmenschen?	☐ Stadtmenschen ☐ Landmenschen

Abb. 210 Checkliste: Nutzergruppen identifizieren.

Fragt konkrete Bedürfnisse der einzelnen Nutzergruppen ab.

BEDÜRFNISSE DER NUTZERGRUPPEN	
Identifizierte Nutzergruppe	

Abb. 211 Checkliste: Bedürfnisse der Nutzergruppen.

CHECKLISTE 6
Welche Akteure sollten einbezogen werden?

Findet Verbündete. Prüft in Eurer Stadt oder Gemeinde, in Eurem Quartier, in Eurer Behörde / Verwaltung oder in Eurem sonstigen fachlichen Netzwerk, wer sich für das Thema interessiert und wen Ihr gewinnen könntet.
Stellt eine Liste zusammen, wer für das Projekt einbezogen werden soll. Markiert, welche Akteure von Relevanz sind, tragt ggf. bereits Namen ein und ergänzt, wer eine Rolle als handelnder / umsetzender Akteur einnimmt. Die abgebildete Liste dient als Inspiration.

CHECKLISTE: NETZWERK BILDEN			
Netzwerk bildende Akteure	☐	**Wer?**	**Handelnde Akteure**
Strategische Planung und Steuerung Stadtplanungsamt Grünflächenamt Straßenverkehrsamt Sportamt Kommission für Bewegung und Sport Ortsbeirat			
Fachliche Expertise und Beratung Bewegungskoordinatoren Erfahrene Experten Landschaftsarchitekten Sozialverbände Beauftragte für Inklusion			
Organisationen und Netzwerke Mehrgenerationenhäuser Kultur- und Inklusionsvereine Sportvereine Kirchen und Diakonie Schulen			
Bürgerbeteiligung / Interessensvertretung Jugendbeirat Seniorenbeirat Politische Parteien			
Weitere Akteure			

Abb. 212 Checkliste: Netzwerk bilden.

ANHANG

Projekte in diesem Leitfaden

- Sport- und Bürgerpark Baesweiler, Baesweiler, Stadt Baesweiler, DTP Landschaftsarchitekten GmbH, 2022.
- Aussichtsturm Baumwipfelpfad Schwarzwald, Bad Wildbad, Erlebnis Akademie AG, Stöger Architekten, 2014.
- Himmels-Glück-Panoramaschaukel, Baiersbronn, Gemeinde Baiersbronn, LS2 Landschaftsarchitekten, 2019.
- alla hopp! – Bewegungs- und Begegnungsstätte Bürstadt, Bürstadt, Dietmar Hopp Stiftung & Stadt Bürstadt, Schelhorn Landschaftsarchitektur, 2016.
- Bildungs- und Sportcampus Bürstadt, Bürstadt, Stadt Bürstadt & Jugendförderverein Bürstadt e.V., LS2 Landschaftsarchitekten; prosa architekten & Drees & Sommer SE, 2023.
- Bahnhofsumfeld und Bushaltestellen Bürstadt, Bürstadt, Magistrat der Stadt Bürstadt, LS2 Landschaftsarchitekten, 2021.
- Rennbahnpark, Frankfurt am Main, Stadt Frankfurt am Main, Grünflächenamt, bhm Planungsgesellschaft mbH , 2021.
- Quartiersplatz „Am Hirtsrain“, Fulda, Magistrat der Stadt Fulda & Amt für Stadtplanung, MANN Landschaftsarchitektur, 2008.
- Integriertes städtebauliches Entwicklungskonzept Westpark und Fuldaaue, Stadt Fulda, Magistrat der Stadt Fulda & Amt für Stadtplanung, Korth StadtRaumStrategien und ISA Stadtbauatelier, 2018.
- Spazierweg entlang der Fulda, Stadt Fulda, Magistrat der Stadt Fulda & Amt für Stadtplanung, Werkbüro Hirzler, 2021.
- Marktplatz Groß-Gerau, Stadt Groß-Gerau, LS2 Landschaftsarchitekten, 2023.
- Stadtplatz Annaplatz und Grünzug Motzburg, Stadt Kassel, WGK Wette Gödecke Küneke Landschaftsarchitektur und Landschaftsplanung GmbH, 2020
- Arsenalplatz Ludwigsburg, Stadt Ludwigsburg, MANN Landschaftsarchitektur, 2025.
- Walckerpark Ludwigsburg, Stadt Ludwigsburg, Köber Landschaftsarchitektur, 2023.
- Platzgestaltung Helmut-Herold-Platz, Nürnberg, Stadt Nürnberg, Servicebetrieb Öffentlicher Raum Nürnberg, 2024.
- Rechenberganlage, Nürnberg, Stadt Nürnberg, Servicebetrieb Öffentlicher Raum Nürnberg (SÖR), Kounovsky Landschaftsarchitektur & Latz + Partner, 2015.
- Wasserwelt Wöhrder See, Nürnberg, Freistaat Bayern, Wasserwirtschaftsamt Nürnberg & Stadt Nürnberg, Servicebetrieb, 2013.
- Öffentlicher Raum, Hackl Hofmann Landschaftsarchitekten GmbH, 2018.

- Schulzentrum mit Bildungs- und Sportcampus in der Maiacher Straße, Nürnberg, Stadtverwaltung Nürnberg, Blaurock Landschaftsarchitektur, Dresden, 2025.
- Calisthenics-Sportpark mit Sportbox, Oberursel, Kultur- und Sportförderverein Oberursel e.V. (KSfO) & der Stadt Oberursel, KSfO, 2021.
- Beweg Dein Quartier, Testquartier und Beteiligung im Offenbacher Nordend, Stadt Offenburg, Urbanista GmbH, Co. KG, 2021.
- Bürgerpark, Reutlingen, Stadt Reutlingen, Amt für Tiefbau und Grünflächen, Kienleplan GmbH & Skateshapes, Schelhorn Landschaftsarchitektur, 2016.
- Spielraumkonzept für die Altstadt Reutlingen, Stadt Reutlingen, Amt für Tiefbau und Grünflächen, Schelhorn Landschaftsarchitektur, 2014.
- Freiräume der Tannenbergschule Seeheim-Jugenheim, Seeheim-Jugenheim, Landkreis Darmstadt-Dieburg, LS2 Landschaftsarchitekten, 2025.
- Künstlerische Neugestaltung Licht- und Farbgestaltung Lorenzstaffel, Stuttgart, Stadt Stuttgart; Kulturamt & Tiefbauamt, Studio Vierkant, 2022.
- Masterplan für urbane Bewegungsräume Stuttgart, Stuttgart, Stadt Stuttgart, Korth StadtRaumStrategien, ISA Stadtbauatelier & Schelhorn Landschaftsarchitektur, 2021.
- Aussichtsturm „Deichgucker“, Torgau, Stadt Torgau, Büro Station C23; LSW Freie Architekten und Ingenieure & Planungsbüro Dr. Werner, 2022.
- Europaplatz und Anlagenpark, Tübingen, Universitätsstadt Tübingen, Projektleitung Europaplatz, bhm Planungsgesellschaft mbH, 2024.
- Bewegungsareal unter der Radbrücke West / „Blaues Band, Tübingen, Universitätsstadt Tübingen, Projektleitung Europaplatz, bhm Planungsgesellschaft mbH, 2026.
- Umbau Europaplatz, temporäre Interventionen, Tübingen, Universitätsstadt Tübingen, Projektleitung Europaplatz, studio umschichten; bhm Planungsgesellschaft mbH & Breinlinger Ingenieure, 2019.
- Umgestaltung Anlagenpark, Tübingen, Stadt Tübingen, bhm Planungsgesellschaft mbH & Breinlinger Ingenieure, 2025.
- „Green Trails“, Waldeck-Frankenberg, Zweckverband Green Trails Waldeck-Frankenberg, Planungsbüro Bioline & Schneestern GmbH & Co. KG, 2023.
- Konzept „Verweilend bewegen“, Landkreis Waldeck-Franckenberg, LS2 Landschaftsarchitekten, 2024.

ANHANG
Literatur und Quellen

Internationale Leitlinien und Forschung
World Health Organization (2020): Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Genf: WHO. www.who.int/publications/i/item/9789240015128

World Health Organization Regional Office for Europe (2018): Urban green spaces and health – A review of evidence. Kopenhagen: WHO Europe

Nationale Empfehlungen und Statistiken
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o. J.): 10 gute Gründe für eine bewegungsfördernde Kommune. Prof. Dr. Anne Reimers (Text). www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/

DAK-Gesundheit (2023): Mehrheit der Menschen ab 60 bewegt sich zu wenig.Pressemitteilung vom 03.08.2023. Hamburg: DAK-Gesundheit. Ergebnisse einer Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit.

Heinrich-Böll-Stiftung. (2017): Geteilte Räume. Strategien für mehr sozialen und räumlichen Zusammenhalt (Bericht der Fachkommission „Räumliche Ungleichheit“, Band 21 der Schriftenreihe Wirtschaft und Soziales). Heinrich-Böll-Stiftung. ISBN 978-3-86928-165-0

Richter, Almut et al. (2021): Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019 / 2020-EHIS. Journal of Health Monitoring, 6③, S. 28 –48. Berlin: Robert Koch-Institut. www.doi.org/10.25646/8460

Robert Koch-Institut. (2024): Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA). www.rki.de

Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2020): Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin: Robert Koch-Institut.

Rütten, A., Pfeifer, K., Reimers, A. K., Abel, T., Ahrens, W., Bös, K., ... & Wolf, A. (2021): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Bundesministerium für Gesundheit. www.bundesgesundheitsministerium.de

Statistisches Bundesamt (Destatis) (o. J.): Mikrozensus 2040 – Demografiedaten. www.destatis.de

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025): Wo bleibt die Zeit? Ergebnisse zur Zeitverwendung in Deutschland 2022. Überarbeitete Ergebnisse der Zeitverwendungserhebung 2022. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

Stadt- und Raumplanung, Masterpläne und Konzepte
Barsuhn, M., Auerswald, K., & Krauß, S. (2021): Kooperative Sportlandschaften. Netzwerke und Kooperationen im Spannungsfeld zwischen Stadtentwicklung und Sport (1. Aufl.). Institut für kommunale Sportentwicklungsplanung e. V. (INSPO). Auftraggeber: vhw e. V. in Kooperation mit DOSB. ISBN 978-3-87941-823-7

Baumgart, S., Köckler, H., Ritzinger, A. & Rüdiger, A. (Hrsg.) (2018): Planung für gesundheitsfördernde Städte (Forschungsberichte der ARL 8). Hannover: Verlag der ARL

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit & Umweltbundesamt (2017): Grün in der Stadt – Für eine lebenswerte Zukunft. BMU/UB

Gehl, J. (2010): Städte für Menschen. Jovis

Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen (2020): Mitplanen | Mitreden | Mitmachen: Ein Leitfaden zur städtebaulichen Planung (8. Aufl.). Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen

Georg-August-Universität Göttingen, Department für Agrarökonomie und Rurale Entwicklung, Lehrstuhl für Soziologie Ländlicher Räume. (2020).
Das Soziale-Orte-Konzept: Neue Infrastrukturen für gesellschaftlichen Zusammenhalt
(Forschungsprojekt 01.10.2017–31.12.2020)

Landeshauptstadt Stuttgart (2018):
Masterplan urbane Bewegungsräume.
www.stuttgart.de

Planersocietät & Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) (2022): Sport im öffentlichen Raum – Planungshilfe für Kommunen. DOSB

PROPROJEKT & AS+P. (2016): Masterplan Active City. Hamburger Senat, 22.11.2016. www.proprojekt.de

Stadt Bürstadt. (2015): Bildungs- und Sport Campus Bürstadt: Konzeptioneller Ansatz, Methodik und übergeordnete Ziele

Stadt Köln. (2019): Sportentwicklungsplan – Gutachten Sportentwicklungsplanung. www.stadt-koeln.de

Stadt Köln. (o. J.): Masterplan „Bewegte und bespielte Stadt". www.wat-bewegen.de

Thiel, A., & John, J. (2017): Tübingen bewegt Dich. Seminar Alltagsaktivität im öffentlichen Raum. Universität Tübingen

Wien 3420 Aspern Development AG & Magistratsabteilung 18, 19, 21B der Stadt Wien (2009):
Partitur des öffentlichen Raums. Gehl Architects ApS

Aufsätze / Artikel / Vorträge
AGFS NRW (2015): Städte in Bewegung (Broschüre).
AGFS NRW

DSTGB / DStGB: Bewegung in der Stadt (Dokumentation / Handreichung).

Healthy Cities? Design for Well-Being (Hrsg./Monographie, 2022). Mahogany

Korth, K.: „Ein Beitrag zur nachhaltigen Stadtplanung: Bewegung und Gesundheit in der Freiraumplanung".
In: Stadt + Grün, Heft 10 / 2017.

Korth, K.; Schelhorn, D.: „Wie Stadträume bewegungsaufforderndem Charakter erhalten: Urbane Bewegungsräume als Beitrag zur Gesundheitsförderung". In: Stadt + Grün, 08 / 2020.

Stadt Stuttgart (Amt für Stadtplanung): „Planungspraxis Stadtplanung Stuttgart Nr. 11 – Juni 2022: Entwicklung von Leitthemen und Handlungsempfehlungen als Rahmenbedingungen für die gesundheitsbewusste und bewegungsorientiert gestaltete Stadt". Landeshauptstadt Stuttgart

Schemel, H.-J.; Strasdas, W. (1998):
„Bewegungsraum Stadt. Bausteine zur Schaffung umweltfreundlicher Sport- und Spielgelegenheiten".
Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Schnell + Steiner (Hrsg.) (2014): „Die Architektur des Weges. Gestaltete Bewegung im gebauten Raum. Internationales Kolloquium in Berlin vom 8. – 11. Februar 2012". Regensburg

Speck, Jeff (2018). Walkable City Rules:
101 Steps to Making Better Places. „Active Mobility: Bringing Together Transport Planning, Urban Planning and Public Health – Challenges, Solutions and Collaborations" (Review / Sammelpublikation / Artikel).
Interdisziplinäre Übersicht zu aktiver Mobilität (Gehen, Radfahren): Determinanten, Wirkungen und politische Maßnahmen – guter wissenschaftlicher Einstieg. ResearchGate

Umweltbundesamt: „Straßenraumgestaltung:
Aktive Mobilität". 2025. Leitfaden zur Gestaltung von Straßenräumen zugunsten Fuß- und Radverkehr.
Umweltbundesamt

Hier findest Du Literatur zum Weiterlesen.



ANHANG

Abbildungsverzeichnis

Abb. 01 Dirk Schelhorn. © Katrin Korth

Abb. 02 Ein großes Tanzstudio – der öffentliche Raum. © Anne Faden

Abb. 03 Menschen in Industrieländern sind besonders stark von Bewegungsmangel betroffen. © VectorStock

Abb. 04 Der Alltag vieler Menschen findet häufig vor allem sitzend und mit wenig Bewegung bei den Alltagsaktivitäten statt. © ARGE

Abb. 05 Bewegung ist jenseits von Sport vielfältig und umfasst ein großes Spektrum. © ARGE

Abb. 06 Ein Fitnessgerät, dass überall zur Verfügung steht – für Sport genauso wie für Alltagsaktivitäten. © ARGE

Abb. 07 Kinder können ihre Wege gut alleine bewältigen, sofern die Wege sicher sind und die Kinder beim Erlernen der Selbstständigkeit unterstützt werden. © ARGE

Abb. 08 Der angeborene Bewegungsdrang von Kindern lässt sich gezielt fördern, indem Anreize geschaffen werden, die Kinder schrittweise alleine bewältigen können. © ARGE

Abb. 09 Ein Raum, der zum Bewegen einlädt: Kinder und Eltern auf dem Rad. © Anne Faden

Abb. 10 Verkehrsübungsplatz in Nürnberg für Fahrräder, auf dem nicht nur das Üben Spaß macht, sondern der gleichzeitig ein Bewegungs- und Spielort ist. © Claudia Blaurock

Abb. 11 Eine Tischtennisplatte ist gut, aber mehrere sind besser, denn sie laden zum Spiel in der Gruppe und zur Interaktion ein. © ARGE

Abb. 12 Dreiräder – längst nicht nur etwas für bewegungseingeschränkte Menschen. © Anne Faden

Abb. 13 Ein anziehender und barrierefreier Freiraum ist für alle Altersklassen interessant. © ARGE

Abb. 14 Ein Wasserspiel im öffentlichen Raum kann ein besonderer Anziehungspunkt und Bewegungsort sein. © ARGE

Abb. 15 Interessant gestaltete Wasserspielplätze ermöglichen generationenübergreifende Aneignung und sind bewegungsaktive Räume. © ARGE

Abb. 16 Eine asphaltierte Fläche eignet sich als Treffpunkt zum Rollerfahren und Skaten. © ARGE

Abb. 17 Parks sind immer Bewegungsorte und eignen sich je nach Größe und Ausstattung für organisierte Angebote wie z. B. „Sport im Park“. © ARGE

Abb. 18 Tabelle: Raumkategorien und Raum- / Objekttypen. © ARGE

Abb. 19 Zusammenhang zwischen Qualität und Nutzungsintensität von öffentlichen Räumen: mehr Qualität führt zu mehr Aktivitäten und damit auch zu sozialen Interaktionen. Nach Jan Gehl: Städte für Menschen

Abb. 20 Der zentral in der Innenstadt gelegene Arsenalplatz war bis 2024 ein monofunktionaler Platzraum. © Stadt Ludwigsburg Fachbereich 61 Stadtplanung, Mobilität und Geoinformation

Abb. 21 Der zentral in der Innenstadt gelegene Arsenalplatz nach der Umgestaltung. © Stadt Ludwigsburg Fachbereich 61 Stadtplanung, Mobilität und Geoinformation

Abb. 22 Der gleiche Platzraum nach der Umgestaltung – mit alten und vielen neuen Bäumen mit Schatten, differenzierten Sitzgelegenheiten, Angeboten für Tischtennis, Flächen für Boule, mit einem großen Wasserspiel und einem Pavillon mit Kiosk und WC ist ein multifunktionaler Stadtraum für Menschen entstanden. © Nikolai Benner – Fotografie & Landschaftsarchitektur

Abb. 23 Öffentlicher Platz und Bewegungsraum in Reutlingen – ein Mix aus Angeboten und Anreizen für Bewegung, Sport und Aufenthalt. © Horst Haas

Abb. 24 Bewegungsangebote in Reutlingen, stadtbildverträglich integriert. © ARGE

Abb. 25 Auf einem kleinen Stadtplatz in Reutlingen wurde ein Bewegungspunkt ergänzt, u. a. mit einer Slackline, einer Kletterwand, einem City-Sandkasten und vielen Bänken – entstanden ist ein Bewegungs- und Aufenthaltsort für Jung und Alt. © ARGE

Abb. 26 Gewässer als Bewegungsräume – Standup-Paddeln für eine bewegte Freizeit. © Anne Faden

Abb. 27 Eine gestalterisch ungewöhnliche Brücke, die Slinky Springs to Fame in Oberhausen, die zu Wettrennen über die farbigen Streifen einlädt und besondere Ein- und Ausblicke gewährt. © ARGE

Abb. 28 Parks sind Bewegungsorte per se. © ARGE

Abb. 29 Bewegungsorientiert gestalteter Ort für junge Menschen. © ARGE

Abb. 30 Neben Bewegungsangeboten gibt es Platz für Angebote für Kommunikation, zum Ausruhen oder Zuschauen. © ARGE

Abb. 31 Erhöhte Parkbank mit seitlicher Armlehne – ein einfacher Beitrag zur Barrierefreiheit. © ARGE

Abb. 32 Geschützt in einer Nische finden sich Fitnessangebote nicht nur für ältere Menschen. © ARGE

Abb. 33 Das grüne Gesundheitsband in der Rechenberganlage mit sequenzartig verorteten Bewegungsangeboten. © ARGE

Abb. 34 Monofunktional ausgerichteter Raum für Autos. © ARGE

Abb. 35 Vor der Umgestaltung drei Spuren für Autos und wenig Platz für Fußgänger und Radfahrende in Tübingen. Nach der Umgestaltung ein Raum für Alle – damit verbunden eine starke Belebung. © Anne Faden

Abb. 36 Die vierspurige Straße in Hamburg wurde zugunsten einer zunächst temporären Grüngestaltung reduziert. Möglich wurde dadurch ein breiter Fahrradweg – ein starker Anreiz für Bewegung und ein Beitrag für Verkehrssicherheit. © ARGE

Abb. 37 Aus einer neben der Straße befindlichen wenig attraktiven Parkplatzfläche mit Restgrün …
© Koeber Landschaftsarchitektur

Abb. 38 … wurde ein Bewegungspark mit angrenzendem Parkdeck – der Walckerpark in Ludwigsburg – ein Beispiel, dass es nicht immer um „entweder oder“ gehen muss.
© Hannah Bichay

Abb. 39 Aus einem Nicht-Ort … © Bernd Gugel

Abb. 40 … wurde ein Ort für Bewegung und Sport.
© Anne Faden

Abb. 41 Bewegungsorientiert gestalteter Ort für junge Menschen. © ARGE

Abb. 42 Das „Laufband“. © ARGE

Abb. 43 Piktografische Bewegungsanreize. © ARGE

Abb. 44 Baumelbank mit Aufforderungscharakter. © ARGE

Abb. 45 Differenzierte Aufenthaltsmöglichkeiten als Anreiz, den Park zu erkunden. © Nikolai Benner – Fotografie & Landschaftsarchitektur

Abb. 46 Wasserspiel als stadtklimawirksamer, generationenübergreifender Bewegungsort. © Anne Faden

Abb. 47 2 Landschaftsschaukeln schaffen einen Bewegungsort und nebeneinander Schaukeln macht einfach doppelt so viel Spaß. © Anne Faden

Abb. 48 Tischtennis direkt vor der Haustür. © ARGE

Abb. 49 Niederschwellige Bewegungsanreize im direkten Wohnumfeld. © ARGE

Abb. 50 Bewegt warten an der Bushaltestelle. © ARGE

Abb. 51 Bodenwellen als Bewegungsangebot im Quartier. © ARGE

Abb. 52 Die Vision vom bewegungsorientiert gestalteten Raum. © ARGE

Abb. 53 Kleiner Bewegungspark mitten im Quartier in Stuttgart Bad Cannstatt. © ARGE

Abb. 54 Die ungewöhnliche, künstlerische Intervention von Sven Backmann in Idstein lädt auch zum Beklettern ein – für die, die es können. © ARGE

Abb. 55 Klettern und Balancieren auf dem Marktplatz. © ARGE

Abb. 56 Balancieren in einer Bewegungslandschaft. © ARGE

Abb. 57 Kletterobjekt zum Hangeln, Turnen und Balancieren. © ARGE

Abb. 58 Der Spielturm ist für die Kinder der Höhepunkt auf dem Marktplatz. © ARGE

Abb. 59 Sitzen, kreiseln, gemeinsam toben – ein Verkehrspoller, der mehr kann. © ARGE

Abb. 60 Die Treppe als verbindendes Element im Stadtraum und hier als Objekt für Bewegung und Aufenthalt in Szene gesetzt – am Grünzug Motzberg in Kassel. ©ARGE

Abb. 61 Bewegungsangebote, selbstverständlich in den öffentlichen Raum integriert. © ARGE

Abb. 62 Merkmale, die für die gesunde Stadt relevant sind., auf Grundlage von
© Wolfgang Schlicht: Urban Health, S. 32

Abb. 63 Schemagrundriss Quartiersplatz mit Pausen- und Bewegungsmöglichkeiten. © ARGE

Abb. 64 Der Quartiersplatz Hirtshain verbindet, bildet Räume und schafft Angebote.
© MANN LANDSCHAFTSARCHITEKTUR

Abb. 65 Die zentrale Freifläche des Quartiersplatzes für Bewegung und Sport. © MANN LANDSCHAFTSARCHITEKTUR

Abb. 66 Ein ruhiger, geschützter Treffpunkt abseits des Straßenlärms – ideal zum Entspannen, Spielen, Picknicken und Aktivsein. © MANN LANDSCHAFTSARCHITEKTUR

Abb. 67 Schemagrundriss offener Schulhof in Seeheim. © ARGE

Abb. 68 Vielfältige offen zugängliche Spiel- und Sportbereiche auf dem Schulhofgelände. © ARGE

Abb. 69 Differenzierte Bodenbeläge sowie Kletter- und Balancierangebote. © ARGE

Abb. 70 Ideen für unterschiedliche öffentliche Räume aus dem Bewegungskonzept „Verweilend bewegen“ des Landkreises Waldeck-Frankenberg. © LS2

Abb. 71 Green Trail Willingen – Fahrspaß bergauf und bergab. © Green Trails, Marius Lahme

Abb. 72 Green Trail Diemelsee – ein Paradies insbesondere für Mountainbikefahrer. © Green Trails, Marius Lahme

Abb. 73 Akteurinnen und Akteure. © ARGE

Abb. 74 Balancieren, Klettern und Wahrnehmung mit allen Sinnen. © ARGE

Abb. 75 Das Rathaus ist der bewegte Mittelpunkt von Bürstadt. © ARGE

Abb. 76 Schemaplan „alla hopp!-Anlage“. © ARGE

Abb. 77 Barrierefreies Familienkarussell. © ARGE

Abb. 78 Kinderspielbereich direkt neben dem Rathaus. © ARGE

Abb. 79 Schemagrundriss Bildungs- und Sportcampus Bürstadt. © ARGE

Abb. 80 Sportcampus Bürstadt im Überblick. © ARGE

Abb. 81 Methodisches Vorgehen mit umfassender Beteiligung und einer zentralen Projektsteuerungsgruppe als Filter. © ARGE auf Grundlage Strategie Bürstadt

Abb. 82 Bewegung wird beim Bildungs- und Sportcampus in einem fachübergreifenden Kontext verstanden. © ARGE auf Grundlage Strategie Bürstadt

Abb. 83 Sportcampus Bürstadt, Bürgerbeteiligung. © ARGE

Abb. 84 Calisthenics und Parcours auf dem Bildungs- und Sportcampus. © ARGE

Abb. 85 Laufstrecke mit Hürden auf dem Bildungs- und Sportcampus Bürstadt. © ARGE

Abb. 86 Der ideale Alltag aus der Bewegungsbrille. © ARGE

Abb. 87 Ein monofunktional ausgerichteter Stadtraum. © ARGE

Abb. 88 Ein Stadtraum im Wandel. © ARGE

Abb. 89 Ein Stadtraum für Menschen. © ARGE

Abb. 90 Die Sportbox ermöglicht neue, gemeinschaftliche Sportkurse im Freien. © Kultur- und Sportförderverein Oberursel e. V. (KSfO)

Abb. 91 Calisthenics-Veranstaltung zieht Interessierte an. © Kultur- und Sportförderverein Oberursel e. V. (KSfO)

Abb. 92 Eine Calistenics-Anlage gab es bereits. Die Sportbox ergänzt das Angebot. © Kultur- und Sportförderverein Oberursel e. V. (KSfO)

Abb. 93 Die Sportbox ist integrierter Bestandteil der Calisthenics-Anlage. © ARGE

Abb. 94 Ein versiegelter, trister Verkehrsknoten für Autos … © Jan Kamensky, CC BY-NC-SA 4.0

Abb. 95 … wandelt sich zu einem grünen Platz zum Verweilen, Gärtnern und Flanieren. © Jan Kamensky, CC BY-NC-SA 4.0

Abb. 96 Was eine Treppe sein kann. © ARGE

Abb. 97 Vom einfachen Fußweg … © ARGE

Abb. 98 … zur attraktiven, Bewegung animierenden Laufstrecke. © ARGE

Abb. 99 Tübingen „unter der Brücke“. © ARGE

Abb. 100 Die Visualisierung des Bewegungsareals an der Fahrradbrücke in Tübingen. © ARGE

Abb. 101 Sport- und Bürgerpark Baesweiler als Bewegungs- und Begegnungsort. © Nikolai Benner – Fotografie & Landschaftsarchitektur

Abb. 102 Hügellandschaften laden zum Erklimmen oder Befahren ein, spielerische Wasserelemente sorgen für Abkühlung. © Nikolai Benner – Fotografie & Landschaftsarchitektur

Abb. 103 Ein neues Wegenetz mit Bäumen und Schatten verknüpft den Sportpark mit der Landschaft. © Nikolai Benner – Fotografie & Landschaftsarchitektur

Abb. 104 Masterplan für urbane Bewegungsräume. © LHS Stuttgart

Abb. 104 Ein strategisches Instrument mit Prinzipien, Leitthemen und Möglichkeiten. © LHS Stuttgart

Abb. 106 Mobiles Schachspiel als temporäres Angebot. © ARGE

Abb. 107 Anreize für Bewegung für Erwachsene durch ungewohnte Perspektiven einnehmen vom Hochsitz in Paris. © ARGE

Abb. 108 In Tübingen lässt ein taktiler Übersichtsplan auch sehbehinderte Menschen am Leben im öffentlichen Raum teilhaben. © Heinz Heiss

Abb. 109 Modellierte Wege zum Roller fahren oder Klettern in Paris – ein Anreiz für Kinder. © ARGE

Abb. 110 Schild am Aufzug im Treppenhaus des Landessportbundes Hessen e. V.. © Jens Prüller

Abb. 111 Stufen steigen oder Rolltreppe fahren – viele Menschen wählen die Bequemlichkeit. © ARGE

Abb. 112 Farbige Aufdrucke oder motivierende Sprüche als Anreiz, das eigene Bewegungsverhalten zu ändern. © ARGE

Abb. 113 Mangelnde Sicherheit im Stadtraum, eines der großen Hemmnisse für Bewegung von Kindern und Jugendlichen. © ARGE

Abb. 114 Temporäre Umnutzung einer Straße in Stuttgart für Sport, Bewegung und Aufenthalt. © ARGE

Abb. 115 Viele Bänke in einer markanten Gestaltung auf dem Stadtplatz Annastraße in Kassel – so entstand ein Begegnungsraum für viele. © WGK GmbH

Abb. 116 Tabelle: Bewegungshemmnisse in den verschiedenen Lebensphasen. © ARGE

Abb. 117 Bewegungsbereich mit zeitgesteuerter Solarleuchte, damit auch im Winter Sport getrieben werden kann. © ARGE

Abb. 118 Tabelle: Bewegungshemmnisse in den verschiedenen Lebensphasen. © ARGE

Abb. 119 Gut zugängliche und saubere Toiletten im öffentlichen Raum sind Voraussetzung, damit eine intensive Nutzung öffentlicher Räume stattfinden kann. © ARGE

Abb. 120 Die Baumelbank als niederschwelliges Angebot für Alt und Jung. © ARGE

Abb. 121 Die Bank als Fitnessgerät. © ARGE

Abb. 122 Die Abwägung von Verkehrssicherheitsbelangen verläuft nicht immer geradlinig. © ARGE

Abb. 123 Umgestaltung eines Stadtraums, in dem ein Wasserlauf integriert wurde – Gliederung des Raums und Bewegungsanreiz zugleich. © ARGE

Abb. 124 Bewegungsgeräte neben einer Zufahrt in ein Wohngebiet. Hier fehlt die Einbindung in den räumlichen und funktionalen Kontext. © ARGE

Abb. 125 Bewegungsgerät im Kleinkindersandbereich, eine wenig glückliche Kombination. © ARGE

Abb. 126 Inklusion entsteht nicht, wenn nur ein einzelnes Inklusionsgerät aufgestellt wird. © ARGE

Abb. 127 Startprojekt in Paris: eine zunächst temporäre Umnutzung eines Parkplatzes. © ARGE

Abb. 128 Eine Zwischennutzung, bis entschieden ist, was mit dem Raum werden soll. © Ulrich Metz

Abb. 129 Tischtennis als Raumintervention und Startprojekt. © Anne Faden

Abb. 130 Impressionen vom Projekt „Beweg Dein Quartier“ in Offenbach. © KWI / Alexander Muchnik, eventfotograf.in

Abb. 131 Schritt-für-Schritt-Anleitung – 17 Schritte im Überblick. © ARGE

Abb. 132 Die Kommune mithilfe eines Luftbildes unter die Lupe nehmen. © Hessische Verwaltung für Bodenmanagement und Geoinformation (HVBG) (2026): Digitales Orthophoto des Untersuchungsgebiets. Geoportal Hessen.

Abb. 133 Wenn für den Radweg kaum Platz bleibt, selbst als Provisorium ist das gefährlich. © ARGE

Abb. 134 Beeteinfassung und Baumelbank, ein willkommener Rastplatz in Tübingen. © ARGE

Abb. 135 Pausenplatz mit Armlehne am Wegesrand im Park. © ARGE

Abb. 136 Tabelle: Raumkategorien und Raum- und Objekttypen. © ARGE

Abb. 137 Beispielhafter Netzplan einer Stadt mit unterschiedlichen Raumtypen und Raumkategorien. © ARGE

Abb. 138 Besondere Naturelemente wecken Neugier und laden zum Entdecken ein. © ARGE

Abb. 139 Vorhandenes Nutzen und Perspektivwechsel ermöglichen: aus Bahnschienen wurde ein Spazierweg. © ARGE

Abb. 140 Trampolinreihe als niederschwelliger Anreiz am Wegesrand. © ARGE

Abb. 141 Mehr Schaukeln und vielfacher Spaßfaktor. © ARGE

Abb. 142 Sich gegenseitig unterstützen und motivieren in Friedrichsdorf. © Frank Olbrich

Abb. 143 Spielerisch verweilen – gemeinsam. © ARGE

Abb. 144 Begegnen, Plaudern und Bewegen. © ARGE

Abb. 145 Im Bewegungsfluss – ein Fitnesspark in der Form eines Wasserlaufs in Nürnberg. © ARGE

Abb. 146 Zusammen im Takt schwingen. © ARGE

Abb. 147 Die besitzbare Stadt. © ARGE

Abb. 148 Ein Netz von Attraktionen. © ARGE

Abb. 149 Ein Verkehrspoller oder ein Wackelsitz? Beides gleichzeitig! © ARGE

Abb. 150 Den Stadtraum von oben sehen – aus dem Mikadowald oder dem City-Baumhaus. © ARGE

Abb. 151 Temporärer Stangenwald auf einem ehemaligen Parkplatz. © Anne Faden

Abb. 152 Kampfkunsttraining im Quartier. © ARGE

Abb. 153 Topografie schaffen durch einen baulichen Ausguck im Rennbahnpark Frankfurt. © ARGE

Abb. 154 Hochsteigen und runterrutschen. Ein besonderer Aussichtsturm in Torgau. © ARGE
Abb. 155 Schaukeln bis der Bus kommt. © ARGE
Abb. 156 Mehr als Sitzen – eine Sitz- und Bewegungsinsel. © ARGE
Abb. 157 Erlebnisweg, der das Wasser quert. © ARGE
Abb. 158 Sandwege als naturnahe unbefestigte Bewegungsräume. © ARGE
Abb. 159 Alternativen schaffen und zusätzliche Erlebnisse ermöglichen – hier mit einem Steg. © ARGE
Abb. 160 Farbige Linien leiten spielerisch den Weg. © Fussverkehr Schweiz
Abb. 161 Bewegte Landschaft zum Klettern, Sitzen oder einfach als gestalterisches Element. © ARGE
Abb. 162 Treppen haben oft viel Potenzial für zusätzliche bewegungsfreundliche Umgestaltung. © ARGE
Abb. 163 Hochsteigen, Aussicht genießen und mehr über Sichtweite und Meteorologie erfahren – Aussichtsturm mit Bildungscharakter. © unit-design GmbH, Eibe Sönnecken
Abb. 164 Tischtennis funktioniert niedrigschwellig – in der Gruppe macht es besonders viel Spaß. © Anne Faden
Abb. 165 Auf die Türen, fertig, los! – Gerätebox. © ARGE
Abb. 166 Spielerische Bodenbemalung. © ARGE
Abb. 167 Skate-Parcours unter der Brücke. © ARGE
Abb. 168 Schaukelweg in Sigmaringen. © Reiner Löbe
Abb. 169 Trimm-Dich-Pfad. © Outgym GmbH, Michael Meindl
Abb. 170 Panoramaschaukel in Baiersbronn. © ARGE
Abb. 171 Tabelle: Das Basistool. © ARGE
Abb. 172 Tabelle: Die Vertiefung. © ARGE
Abb. 173 Tabelle: Besondere Tipps. © ARGE
Abb. 174 Unterschiedliche Sitzangebote an der Bushaltestelle. © ARGE
Abb. 175 alla hopp!-Anlage direkt neben dem Rathaus. © ARGE
Abb. 176 Modellierte Hügel laden zum Klettern und Balancieren ein. © ARGE
Abb. 177 Bewegungsgerät für gemeinsames Training. © ARGE
Abb. 178 Schemagrundriss Südheimer Platz. © ARGE
Abb. 179 Schemagrundriss Lorenzstaffel. © ARGE
Abb. 180 Bewegungsnischen für Jung und Alt. © ARGE
Abb. 181 Bewegungsanreiz an und auf einer Treppe. © ARGE
Abb. 182 Wanderbäume und Tischtennis auf dem Vorplatz einer Kirche. © ARGE
Abb. 183 Picknickplätze und Bewegungsangebote wie Schach, Tischtennis und Tischkicker auf einem Rathausvorplatz. © ARGE
Abb. 184 260 markante Säulen unterschiedlicher Höhe – das Kunstwerk von Daniel Buren im Palais Royal in Paris. © ARGE
Abb. 185 Schemagrundriss eines Wegenetzes an einem Gewässer. © ARGE
Abb. 186 Neuer Uferweg mit Plattformen für Aufenthalt und Aussicht in Fulda. © Susanna Hirzler, werkbüro freiraum + landschaft, C. Krackhardt, Foto Organico
Abb. 187 Idee für eine Brückenunterseite in Fulda. © ARGE
Abb. 188 Bemalung in einer Unterführung. © ARGE
Abb. 189 Der Stehtisch als Treffpunkt. © ARGE
Abb. 190 Die bewegte Haltestelle mit Schaukel in Bürstadt. ©ARGE
Abb. 191 Beispiel für ein Parklett. © ARGE
Abb. 192 Umgestaltung eines Parkplatzes in Paris zu einem Aufenthaltsraum für Menschen. © ARGE
Abb. 193 Pflanzinsel mit Sitzmöglichkeiten im Schatten. © ARGE
Abb. 194 Umgestaltung einer Kreuzung mit temporärer Bemalung in Bern. © Informationsdienst der Stadt Bern
Abb. 195 Schachspielen im Schatten am Wegesrand. © ARGE
Abb. 196 Sicherer und gut sichtbarer Radweg inmitten der Stadt Tübingen. © ARGE
Abb. 197 Farbige Trittsteine. © ARGE
Abb. 198 Klare Rad- und Fußwege in Utrecht, räumlich in eine besondere bewegungsanimierende Gestaltung eingebunden. © ARGE
Abb. 199 Entlang des Weges sorgen interessante Informationen für einen erlebnisreichen Spaziergang. @ ARGE
Abb. 200 Wasser kühlt nicht nur ab, sondern lädt meist auch zur Bewegung und Begegnung ein – wie hier am Wördher See in Nürnberg. © ARGE
Abb. 201 Schaukelwege laden zum Spazieren ein, schaukelnd von Punkt zu Punkt. © Reiner Löbe
Abb. 202 Trinkwasserspender – wichtige Infrastrukturen in Stadträumen und Parks. © ARGE
Abb. 203 Checkliste: Handlungsbedarf prüfen – Vorhandene Angebote und Konzepte. © ARGE
Abb. 204 Checkliste: Handlungsbedarf prüfen – Politische und fachliche Strategien. © ARGE

Abb. 205 Checkliste: Handlungsbedarf prüfen – Vorhandene Netzwerke und Akteure. © ARGE
Abb. 206 Checkliste: Orte finden. © ARGE
Abb. 207 Checkliste: Orte mit Handlungsbedarf und Vorzeigebeispiele. © ARGE
Abb. 208 Netzplan für eine Stadt oder Gemeinde mit unterschiedlichen Raumtypen und Raumkategorien auf Grundlage eines Luftbildes. © ARGE
Abb. 209 Checkliste: Projektsteckbrief. © ARGE
Abb. 210 Checkliste: Nutzergruppen identifizieren. © ARGE
Abb. 211 Checkliste: Bedürfnisse der Nutzergruppen. © ARGE
Abb. 212 Checkliste: Netzwerk bilden. © ARGE

ANHANG
Impressum

HERAUSGEBER
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

Sportabteilung, Referat für Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport
Gustav-Stresemann-Ring 1, 65189 Wiesbaden

Mail bewegungsfoerderung@hmfg.hessen.de
Web www.sportlandhessenbewegt.de

REDAKTION
Benjamin Crisolli, Michael Schaich, Petra Kraus

FACHLICHE BEARBEITUNG (Arbeitsgemeinschaft)
LS2 Darmstadt und Frankfurt
Bernd Schnabel und Lea Schuchhardt
Korth StadtRaumStrategien Lichtenau
Dr. Katrin Korth
Internationales Stadtbauatelier
Prof. Dr. Philipp Dechow und Linda Obermeyer

AUTORENSCHAFT
Dr. Katrin Korth
Linda Obermeyer
Bernd Schnabel
Dr. Philipp Dechow

GESTALTUNG
VISUELL Studio für Kommunikation GmbH, Stuttgart

ILLUSTRATIONEN
Linda Obermeyer und Lea Schuchhardt

DRUCK
Grützmacher GmbH, Agentur für Digital- und Printmedien, Frankfurt

BILDNACHWEISE
Siehe Seite 166

STAND
© November 2026

PUBLIKATION KOSTENFREI ZUM DOWNLOAD
www.sportlandhessenbewegt.de

HINWEIS
Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Hessischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags und Kommunalwahlen so wie Wahlen zum Europaparlament. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

HERAUSGEBER
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege

Sportabteilung, Referat für Leistungs-, Breiten-
und Gesundheitssport
Gustav-Stresemann-Ring 1, 65189 Wiesbaden

Mail bewegungsfoerderung@hmfg.hessen.de
Web www.sportlandhessenbewegt.de