



**Gesundheit und Bewegung im öffentlichen Raum
– Handlungsanleitung für Kommunen –**



Förderung der ressortübergreifenden und intersektoralen
Zusammenarbeit aller relevanten Akteure und die Vernetzung von
Bewegungsangeboten

MITEINANDER BEI SPORT UND BEWEGUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Herausforderung(en)

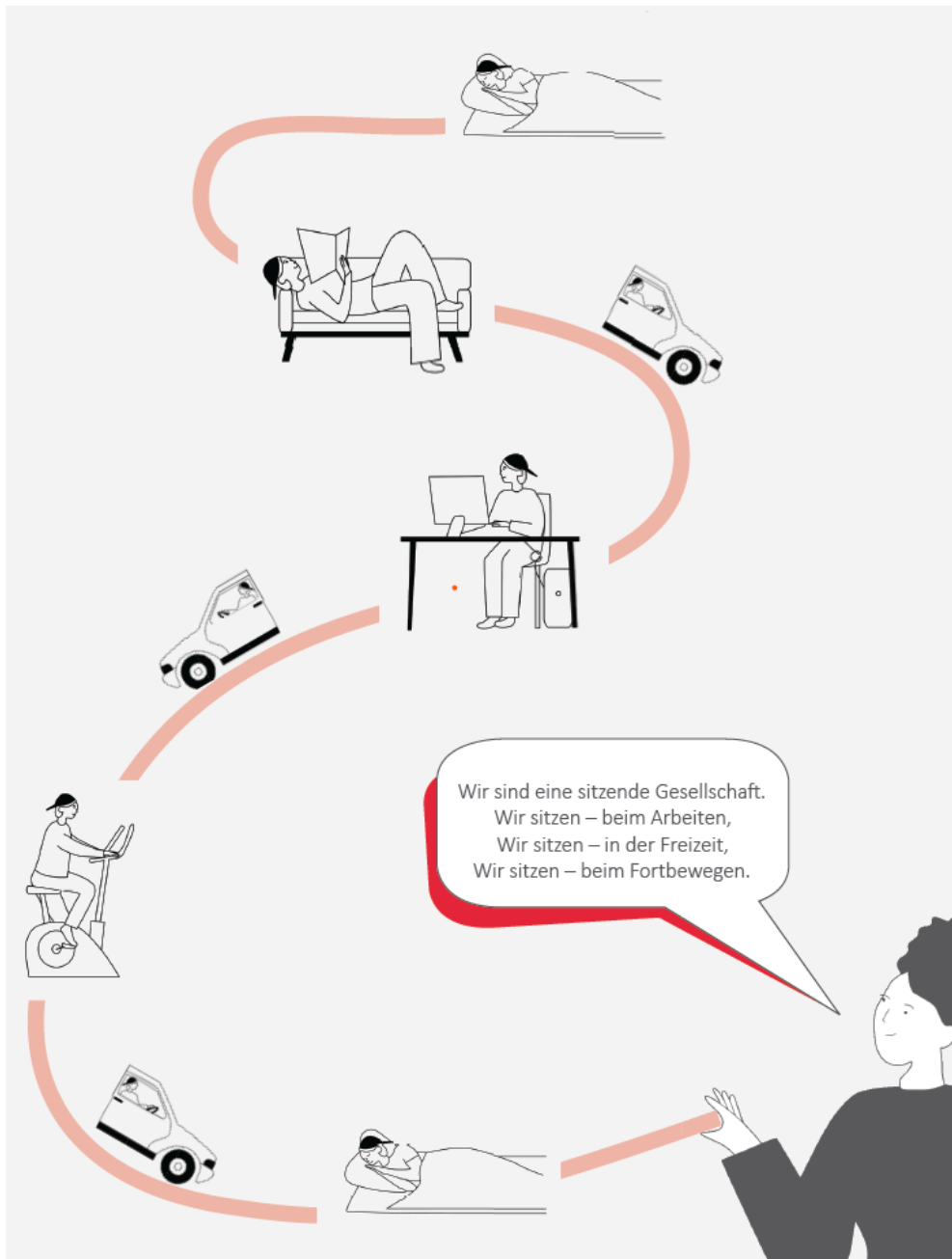




Der öffentliche Raum ist grundsätzlich ein Bewegungsraum.



Gesundheits- und Bewegungsförderung ist ein (kleiner) Part unterschiedlicher Anforderungen an den öffentlichen Raum. Verbesserungen sind schwierig messbar.



**Bewegungsmangel ist ein
gesamtgesellschaftliches
Problem und erfordert
gesamtgesellschaftliche
Maßnahmen.**



umweltgerechte Mobilität ist ein Schlüssel für Bewegungsförderung

Aufgabe(n)

Warum nicht Treppe
laufen?





Verständnis wecken, dass es nicht reicht, nur irgendwo
Geräte aufzustellen



**Es braucht eine
Vernetzung der
planenden und der
nutzenden Akteure.**

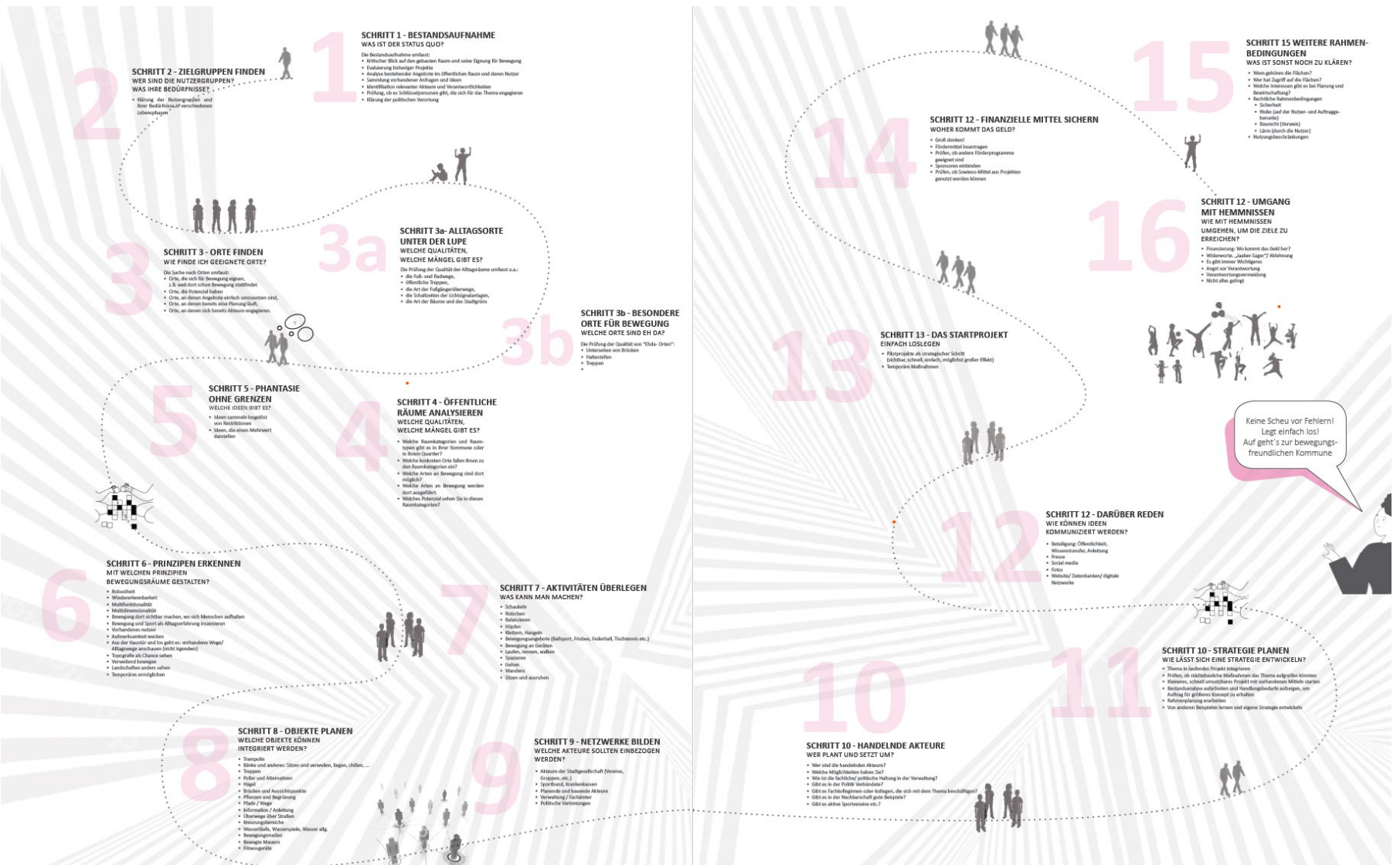


**Bewusstsein, Strategie und
Vernetzung der Akteure fördern.**



Positive Beispiele und Ideen zeigen.

[illegible]



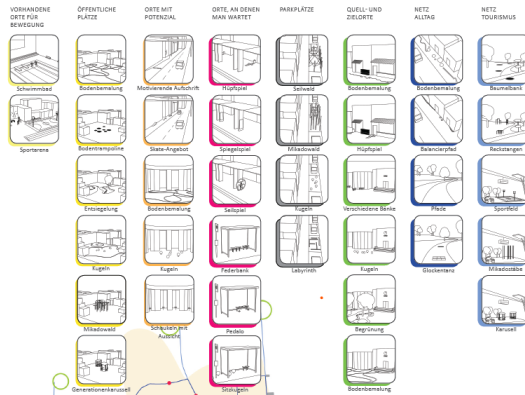
Step by Step

RAUMKATEGORIEN

WAS KANN MAN WO MACHEN?

WAS SIND RAUMKATEGORIEN? WELCHE GIBT ES?

Der öffentliche Raum gliedert sich in unterschiedliche Raumtypen, die sich in Raumkategorien zusammenfassen lassen. In jeder Kommune, als Dorf oder Großstadt, sind solche Orte zu finden.

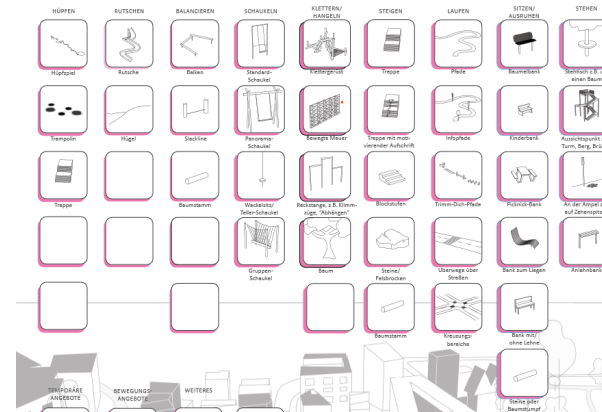


PRINZIP
Die Karte zeigt einen Privilegien am Beispiel der Stadt Karlsruhe. Raumtypen (Spielplatz, Marktplatz, etc.) werden ermittelt und einer Raumkategorie zugeordnet. Diese sind im Prinzipienfeld dargestellt. Das Prinzip lässt sich auf Kommunen jeder Größenordnung anwenden.

Legend:
- Vorhandene Orte für Bewegung
- Öffentliche Plätze
- Orte mit Potenzial
- Orte, an denen man wartet
- Parkplätze
- Quelle und Zielorte
- Netz Alltag
- Netz und Tourismus

KATALOG DER MÖGLICHKEITEN

WAS KANN MAN MACHEN?



WIE ERKENNE ICH, OB ES IN UNSERER KOMMUNE HANDLUNGSBEDARF GIBT?

Stellen Sie sich dazu folgende Fragen auf den verschiedenen Ebenen:

Handlungsbedarf prüfen

Vorhandene Angebote und Konzepte (Ebene A)

1. Bewegen sich Kinder selbstständig im Stadtraum oder werden sie durch ihre Eltern begleitet?
2. Begegnen ihnen Menschen auf der Treppe im Rathaus, im Landratsamt etc.
3. Hat es ausreichende und ausreichend breite Gehwege?
4. Sind die Sportanlagen zu Fuß sicher und gut erreichbar?
5. Haben die Grünanlagen und Parks Angebote für Bewegung?
6. Gibt es einen Schulwegplan?
7. Wie nutzen ältere Menschen die öffentlichen Räume?
8. Wie nutzen behinderte Menschen die öffentlichen Räume?
9. Fallen ihnen Angebote für Bewegung im öffentlichen Raum auf?
10. Wie werden bereits vorhandene Angebote genutzt?
11. Wann werden vorhandene Angebote genutzt?
12. Welche guten Beispiele gibt es in Ihrer Kommune?
13. Fallen Ihnen Orte ein, die für Bewegung genutzt werden?
14. Gibt es besondere Wege, Fußwege, Radwege zu bestimmten Orten?
15. Welche guten Beispiele aus anderen Orten fallen Ihnen ein?

Handlungsbedarf prüfen

Politischer und fachlicher Strategien (Ebene B)

1. Gibt es politische Beschlüsse, die sich im weitesten Sinn mit dem Thema beschäftigen haben, insbesondere auch aus dem Bereich der Sozialplanung und der Sportförderung?
2. Haben Sie 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 Ihren Strukturen gefordert oder behindert?
4. Gibt es finanzielle Mittel oder mögliche Fördermittel?

Handlungsbedarf prüfen

Vorhandene Netzwerke und Akteure (Ebene C)

1. Gibt es aktive Vereine (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 kennen Sie, die sich für das Thema interessieren (innerhalb Ihrer Strukturen und außerhalb Ihrer Strukturen)?
5. Gibt es ein Netzwerk, dass sich mit Gesundheit beschäftigt oder andere Netzwerke, wo Sie mit Ihrem Thema andocken können?
6. Gibt es Netzwerke für Senioren?
7. Gibt es Sportvereinsnetzwerke?
8. Gibt es andere Interessierte und mögliche Verbündete?

Die Beantwortung dieser Fragen hilft Ihnen, Ihren spezifischen Handlungsbedarf zu erkennen.

Kategorien, Kataloge, Checklisten



Mehr als eine Bank

Prinzip Multifunktionalität



Mehr als eine Bank



Prinzip Multifunktionalität



Mehr als eine
Haltestelle

Prinzip (Alltags)Orte neu denken



Mehr als eine
Haltestelle



Prinzip (Alltags)Orte neu denken

Ideen



Bewegungsinseln



Bewegungsinseln



Temporäre Interventionen

Ideen für Konzepte



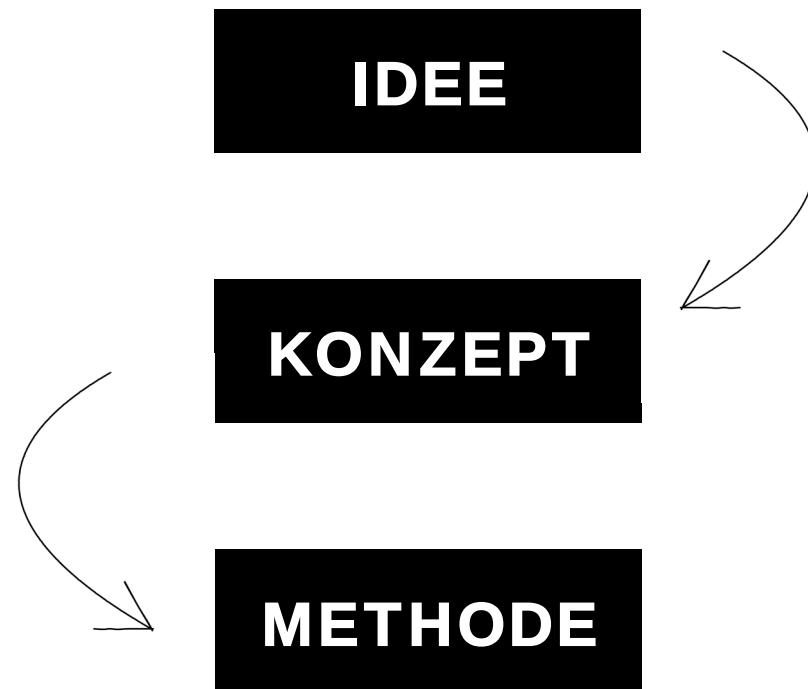
VERWEILEND BEWEGEN

„SITZ- UND AUFENTHALTSRÄUME IM ÖFFENTLICHEN RAUM“

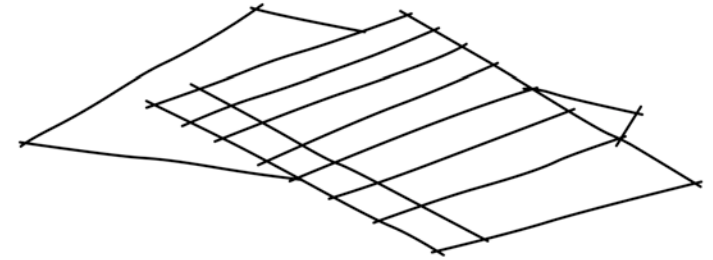
Leitfaden zur Gestaltung bewegungsfreundlicher urbaner Räume.



INHALT



IDEE

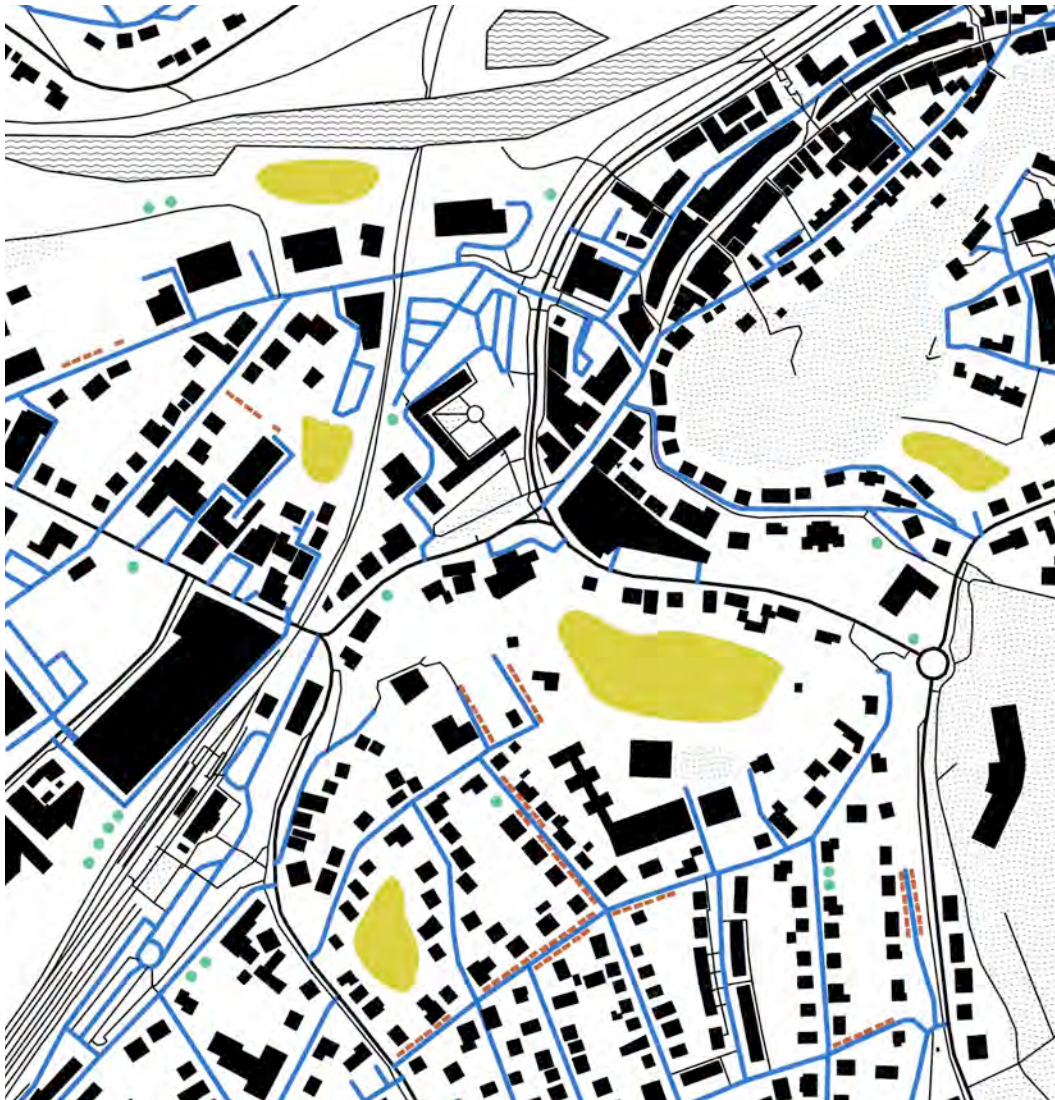


Das Ziel:

- Bewegung in den Alltag integrieren
- urbanen Raum aktivieren
- weg von standartisierten „Fitnessgeräten“
- vielseitige Verweilgelegenheiten
- Räume schaffen für aktive Nutzung, Aufenthalt und Gemeinschaft
- einladende alltägliche Aktionsräume
- Spiel, Sport und Bewegung modular integrieren

KONZEPT

Wie lassen sich urbane Handlungs- und Aktionsräume verbinden? - Menschen erreichen wo sie sind !



Öffentliche Plätze

Raum für Begegnung und Bewegung

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

Wege:

Potenziale alltäglicher Wege für mehr Bewegung nutzen!

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

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.

Parkflächen:

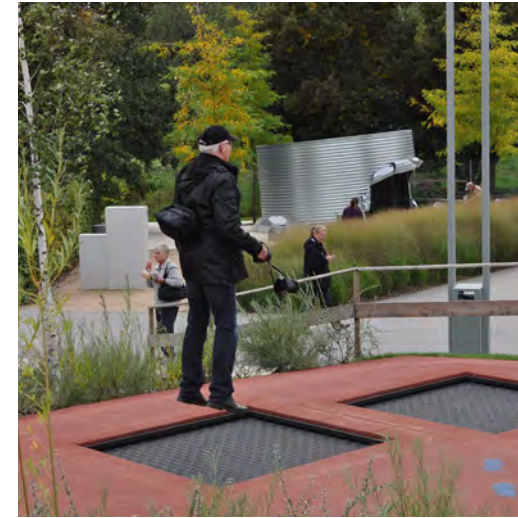
Parkplätze nehmen städtischen Raum ein. Weniger Autos, mehr Bewegung!

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

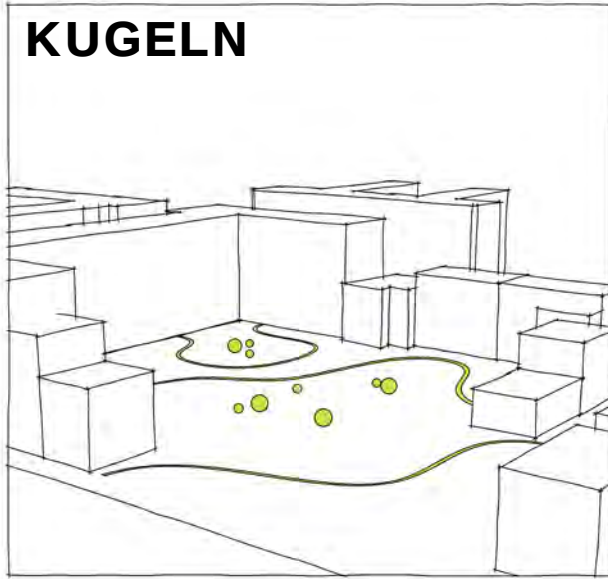
EIN PLATZ IN BEWEGUNG SETZEN

Kreative und bewegungsfördernde Elemente transformieren Plätze zu lebendigen Treffpunkten in denen wir spielen, tanzen und verweilen.

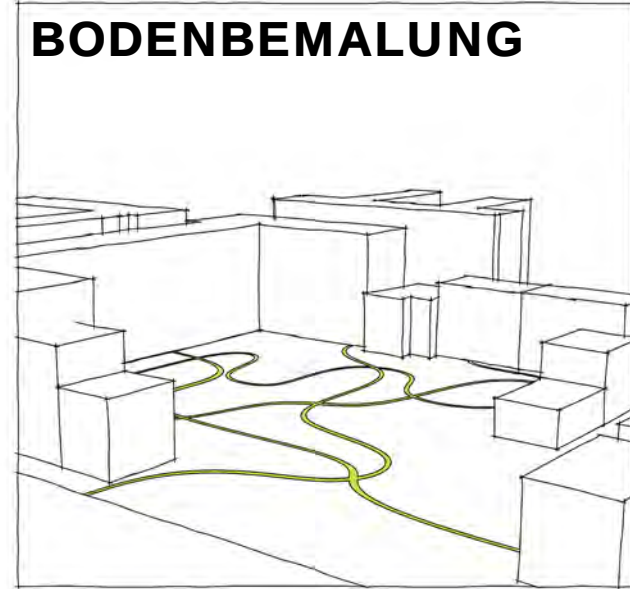
Marktplätze_Baulücken_Vorplätze



KUGELN



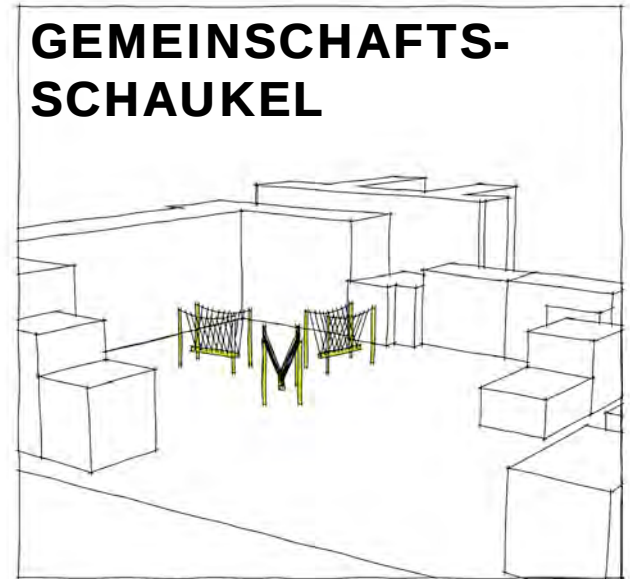
BODENBEMALUNG



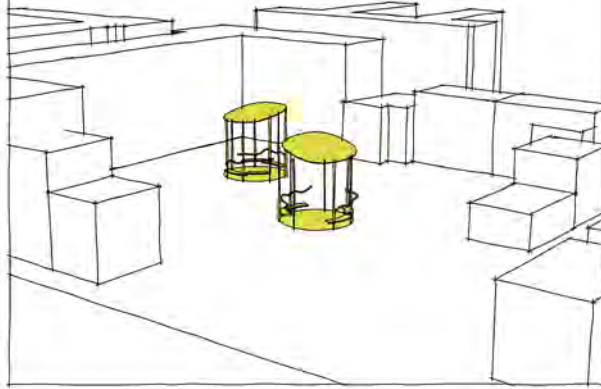
ENTSIEGELUNG



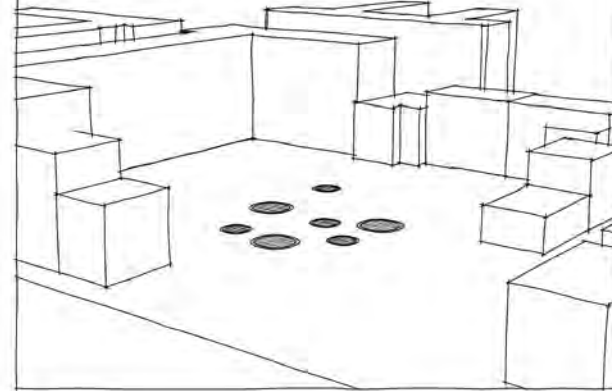
**GEMEINSCHAFTS-
SCHAUKEL**



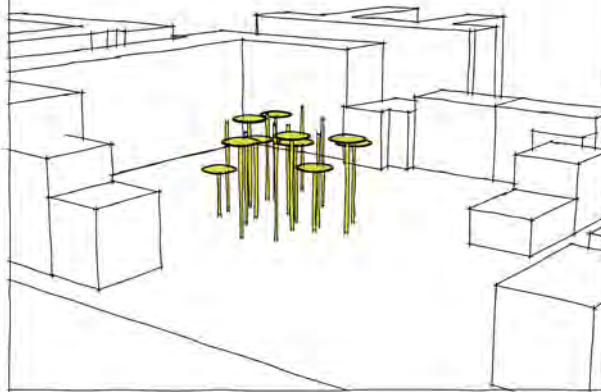
GENERATIONEN KARUSELL



BODENTRAMPOLIN



MIKADOWALD

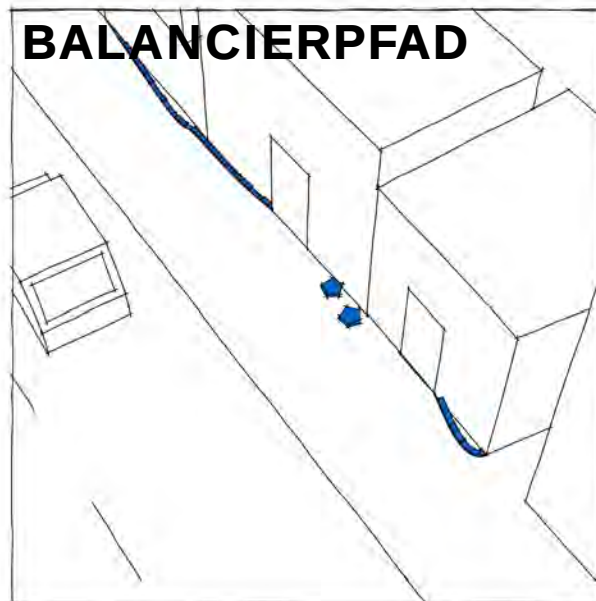
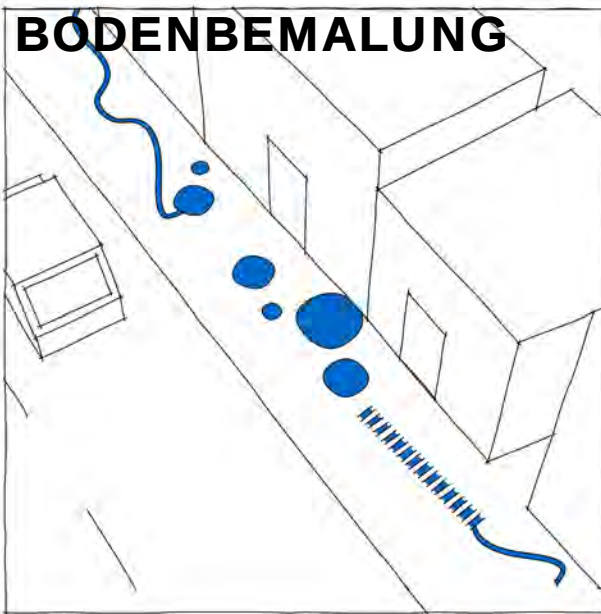


DEN WEG, DEN GEH ICH SOWIESO.

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

Bürgersteig_Wegesrand_Allee_Treppen_Rampen

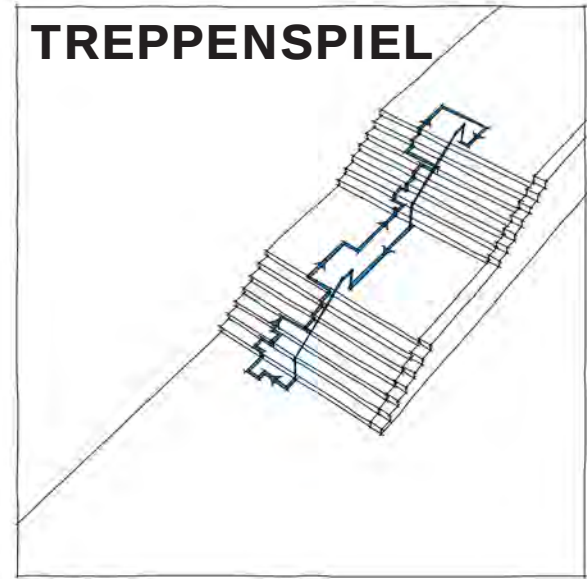




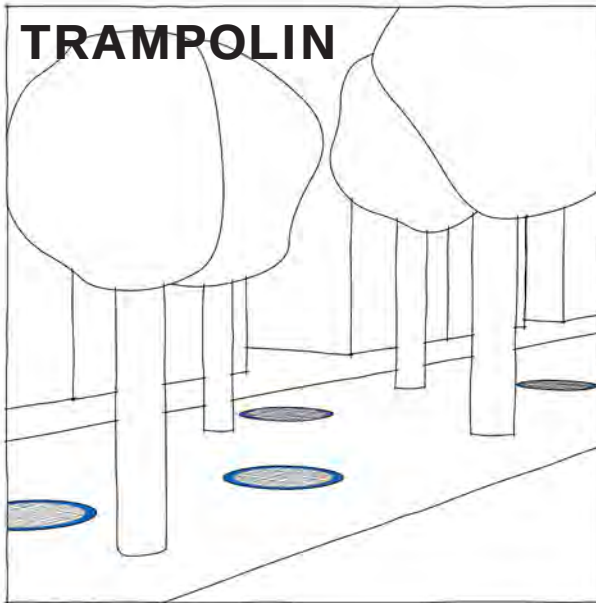
KLANKISSEN



TREPPENSPIEL



TRAMPOLIN



HÖHENSPIEL

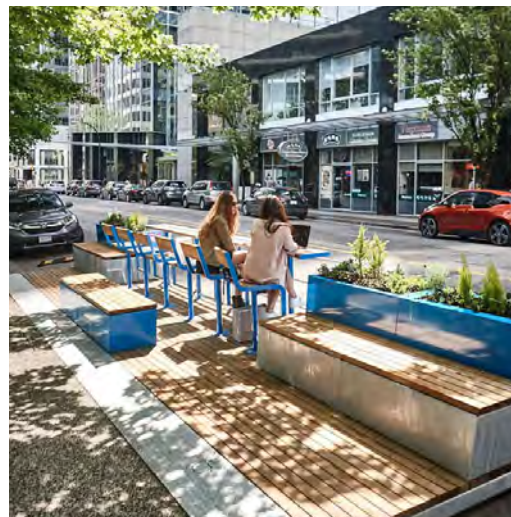


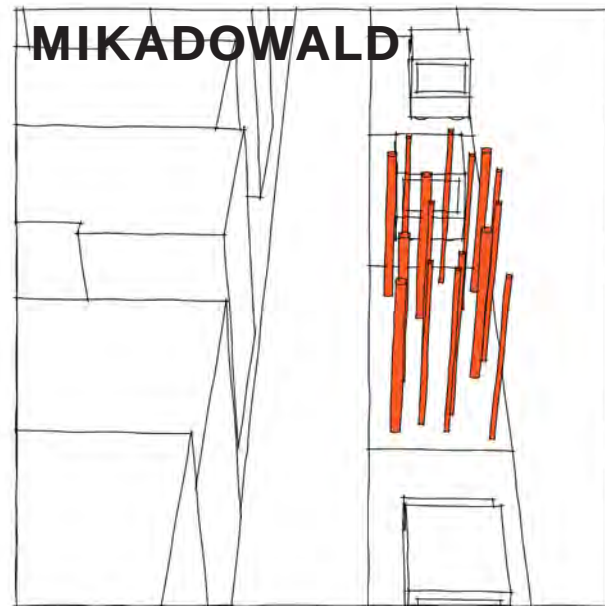


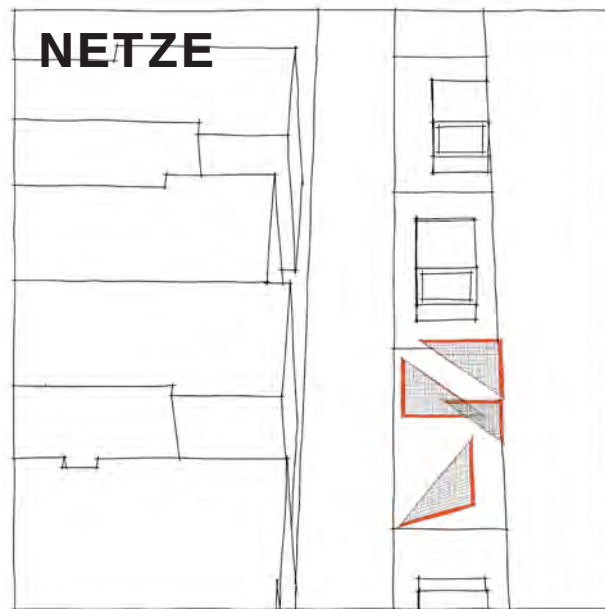
PARKEN IST PASSIV, BEWEGUNG IST AKTIV.

Parkplatzfläche umnutzen als Raum für Gesundheit, Spiel und soziale Interaktion.

PKW-Stellplatzfläche 5m x 2,5m







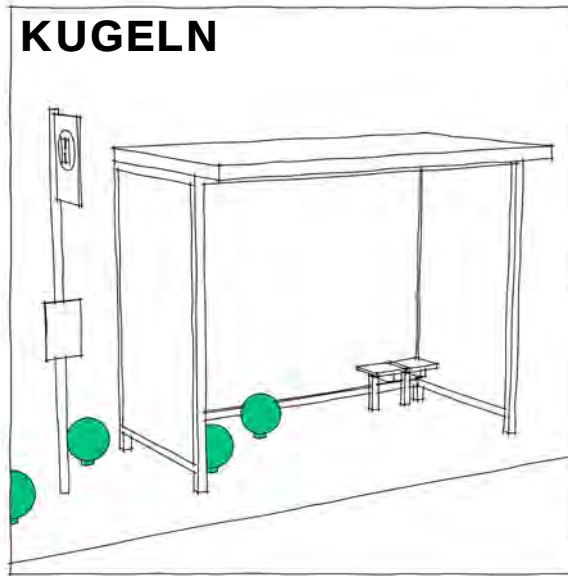
KANN MAN SCHNELLER WARTEN?

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

Ampeln_Bushaltestellen_Bahnhöfe



KUGELN



STREIFENSPIEGEL

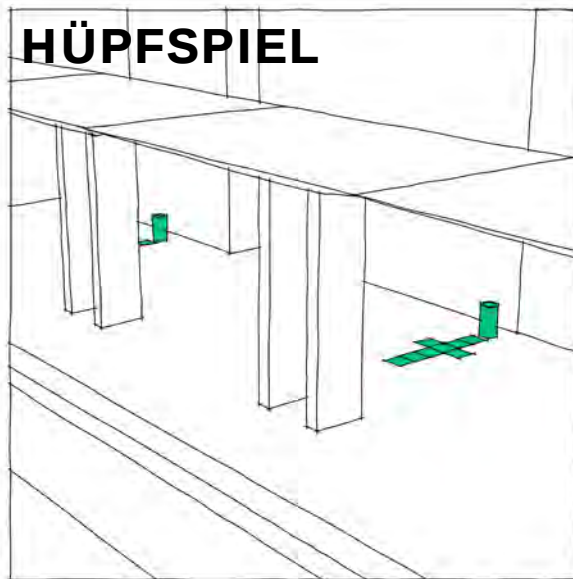
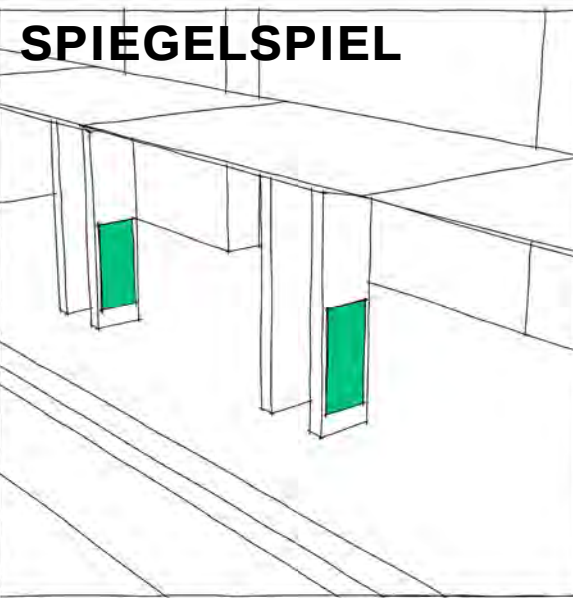


FEDERBANK



PEDALO





BODENBEMALUNG



BODENBEMALUNG



METHODE

Leitfaden zur Gestaltung bewegungsfreundlicher urbaner Räume

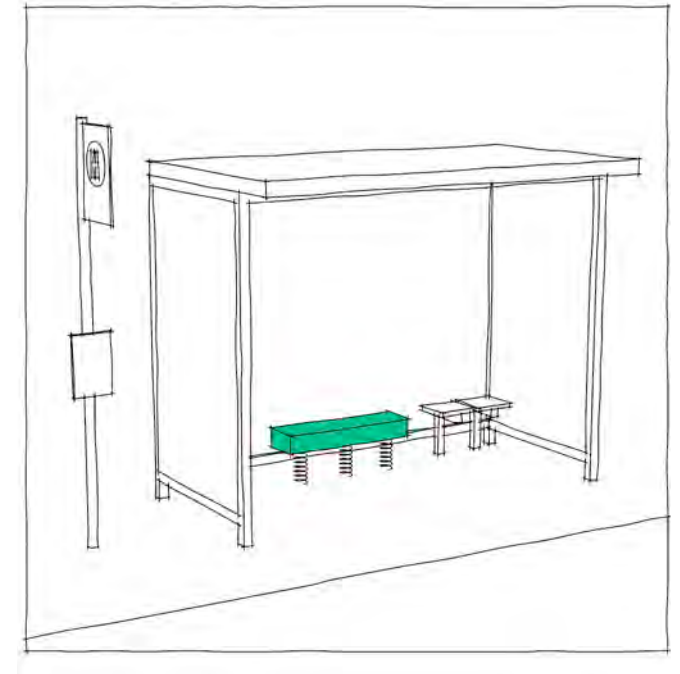
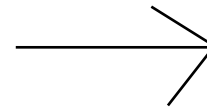


Leitfaden als praxisorientierte Methode, zur unterstützen von Städten und Gemeinden für die Entwicklung urbaner, bewegungsfreundlicher und sozial interaktiver Räume.

Er dient als Werkzeug und bietet Anleitungen, Beispiele und Tipps zur Umsetzung des Konzepts.

FEDERBANK

Das Verweilen auf alternativen Sitzgelegenheiten wie die Federbank führt zu einer stabileren Sitzhaltung, fördert die kognitive Entwicklung und die soziale Interaktion.



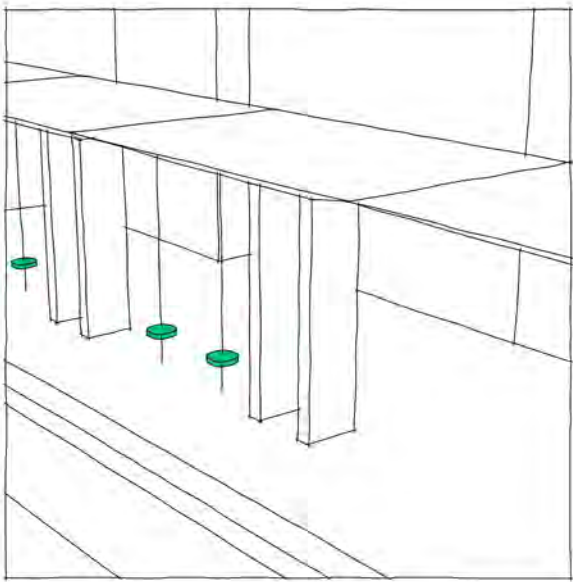
Beispiele aus dem Landkreis Waldeck Frankenberg:



WACKELSITZ

Verweilend bewegen!

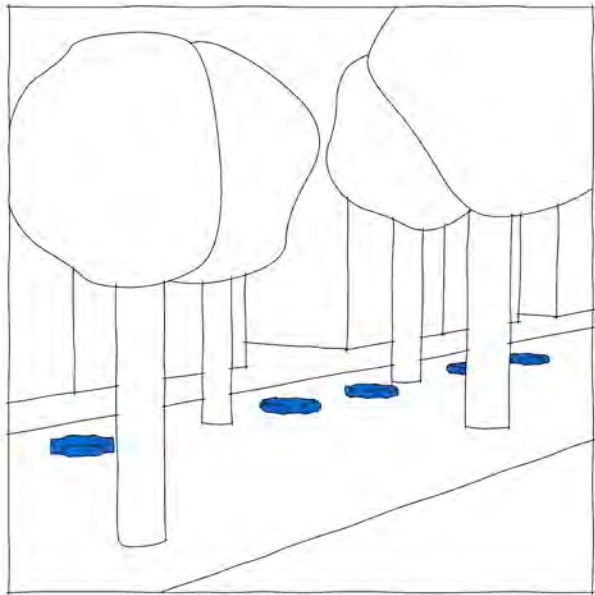
Sitzen auf beweglichen Sitzen stärkt die Muskulatur und fördert kognitive Fähigkeiten.



WACKELKISSEN

Verweilend bewegen!

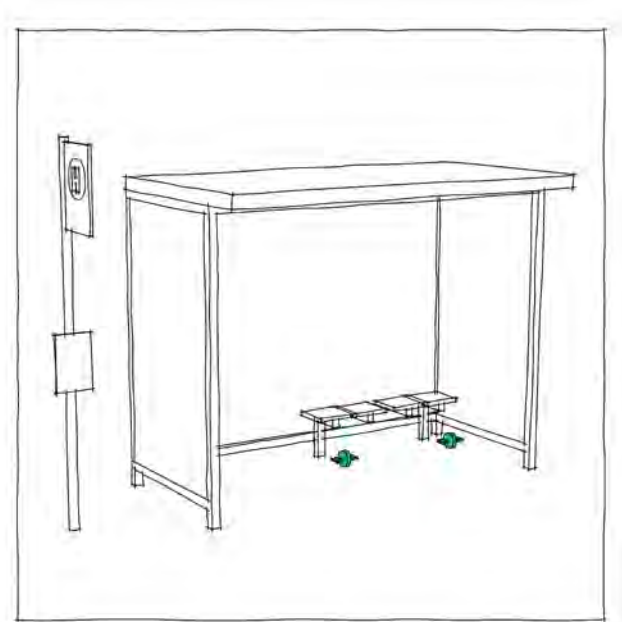
Hüpfen zählt zu den motorischen Grundfertigkeiten.
Miteinander hüpfen im Wechselspiel beeinflusst die soziale Interaktion positiv.



PEDALO

Verweilend bewegen!

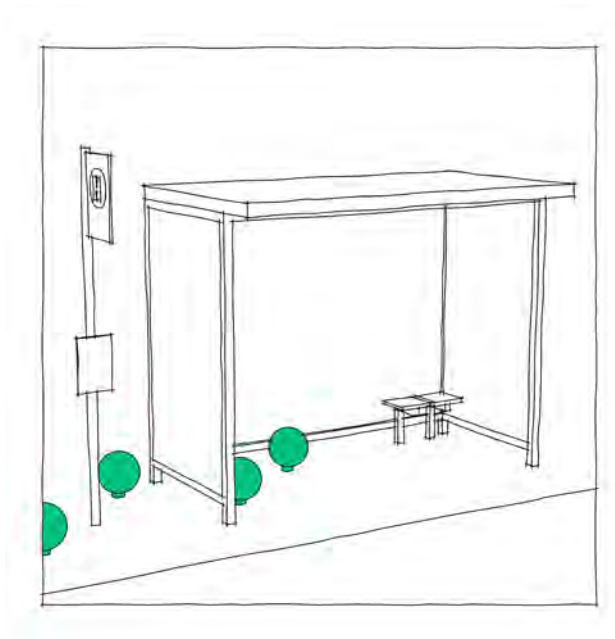
Steigert koordinierte Bewegungsabläufe und erzielt einen ökonomischen Krafteinsatz.



KUGELN

Verweilend bewegen!

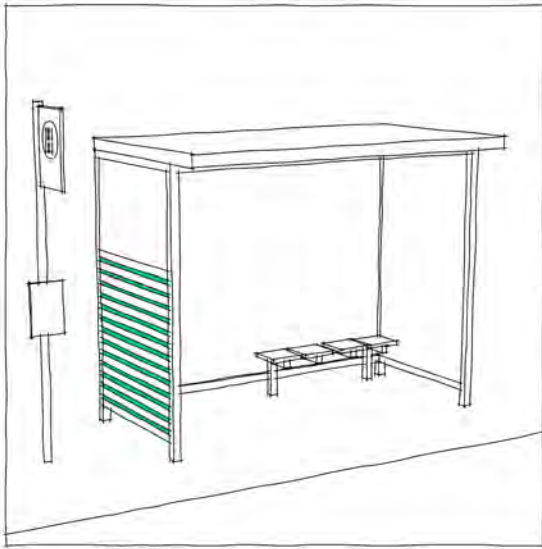
Sitzend Balancieren und Gleichgewicht halten stärkt die Muskulatur und fördert kognitive Fähigkeiten.



STREIFENSPIEGEL

Verweilend bewegen!

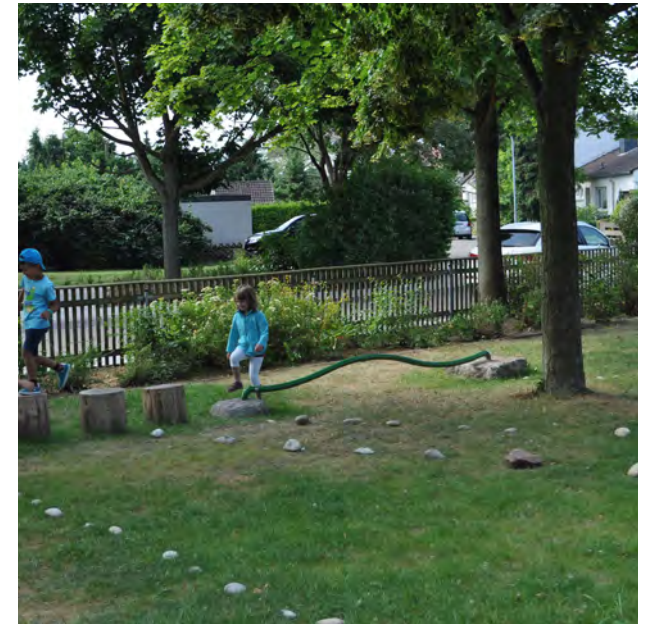
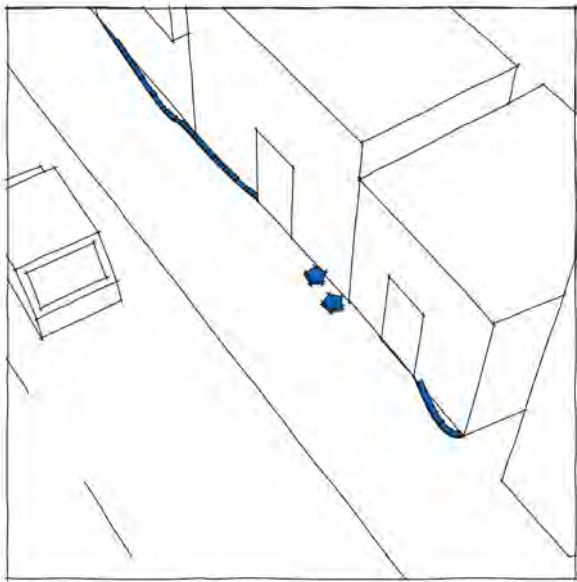
Das Spielen spricht die kognitive und emotionale Ebene an und fördert den Menschen ganzheitlich.



BALANCIERPFAD

Verweilend bewegen !

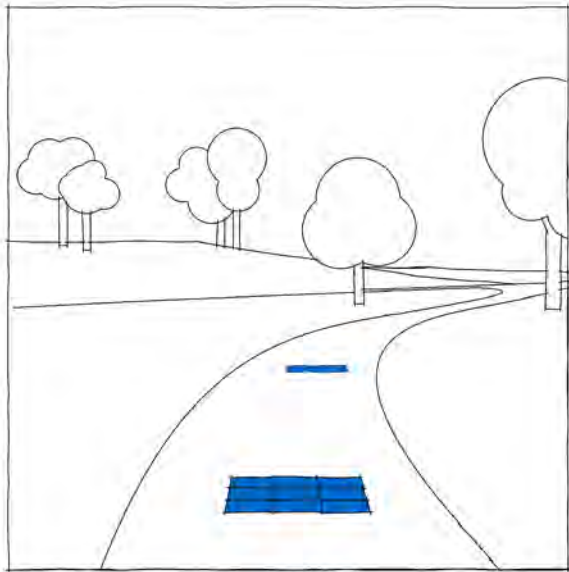
Balancieren und gleichsam schweben, das Gleichgewicht halten, Muskulatur kräftigen, Fallen und aufstehen, Herausforderungen meistern oder einfach zusehen und staunen.



GLOCKENTANZ

Verweilend bewegen !

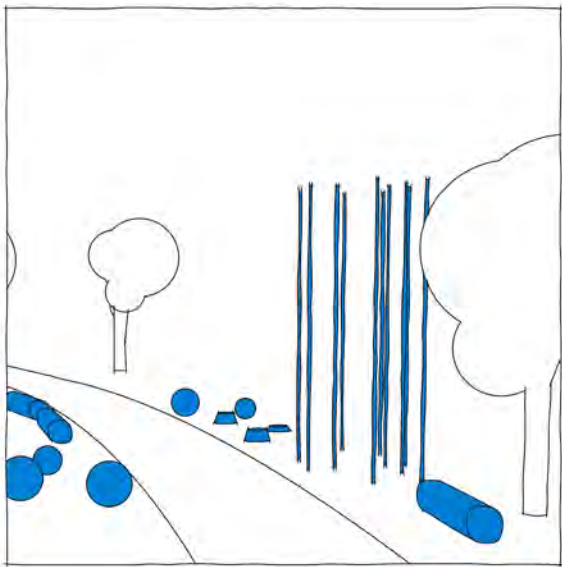
Hüpfen zählt zu den motorischen Grundfertigkeiten.
Miteinander hüpfen im Wechselspiel beeinflusst die soziale Interaktion positiv.



WEGEPARKOUR

Verweilend bewegen !

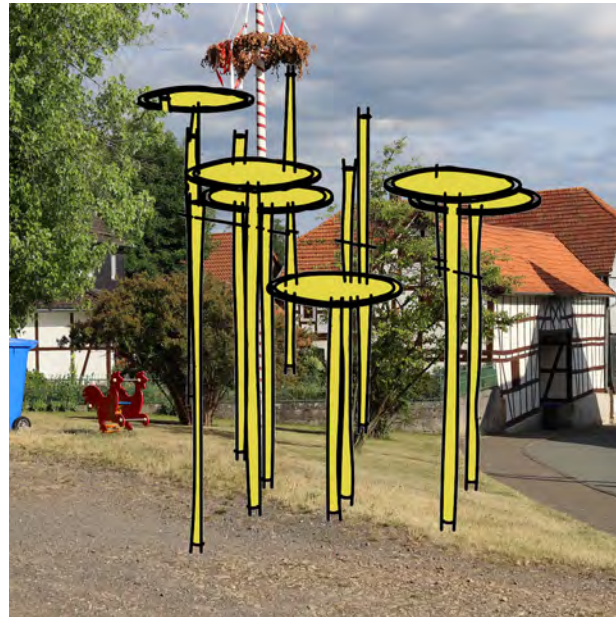
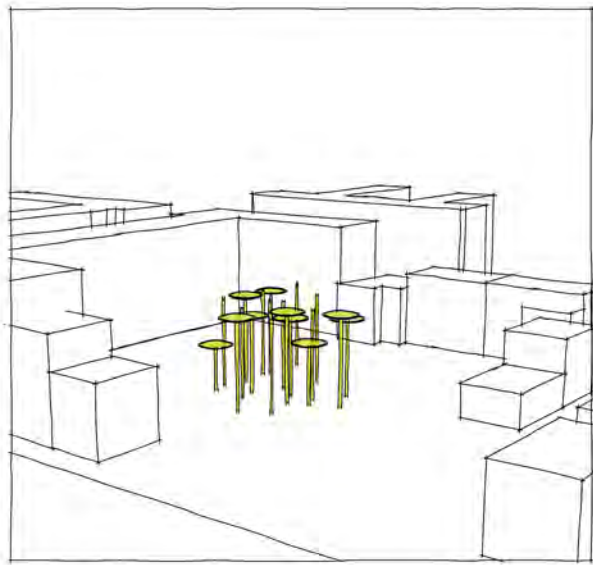
Räumliche Herausforderungen helfen besonders Kindern dabei, Kreativität, Selbstvertrauen und körperliche Geschicklichkeit zu entwickeln. Außerdem fördern Sie ihre Fähigkeit zur Risikobewältigung und stärken ihre Abenteuerlust.



MIKADOWALD

Verweilend bewegen!

Klettern fördert nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch die Grobmotorik, die Koordination und die gezielte Bewegung.



Vielen Dank

