

# Chancen von Bewegungsförderung im öffentlichen Raum

# Mission Bewegung im öffentlichen Raum

---

**„Alle Hessen können  
gesund leben – der  
Alltagsraum bietet  
Voraussetzungen**





Foto: © Dirk Schelhorn

?

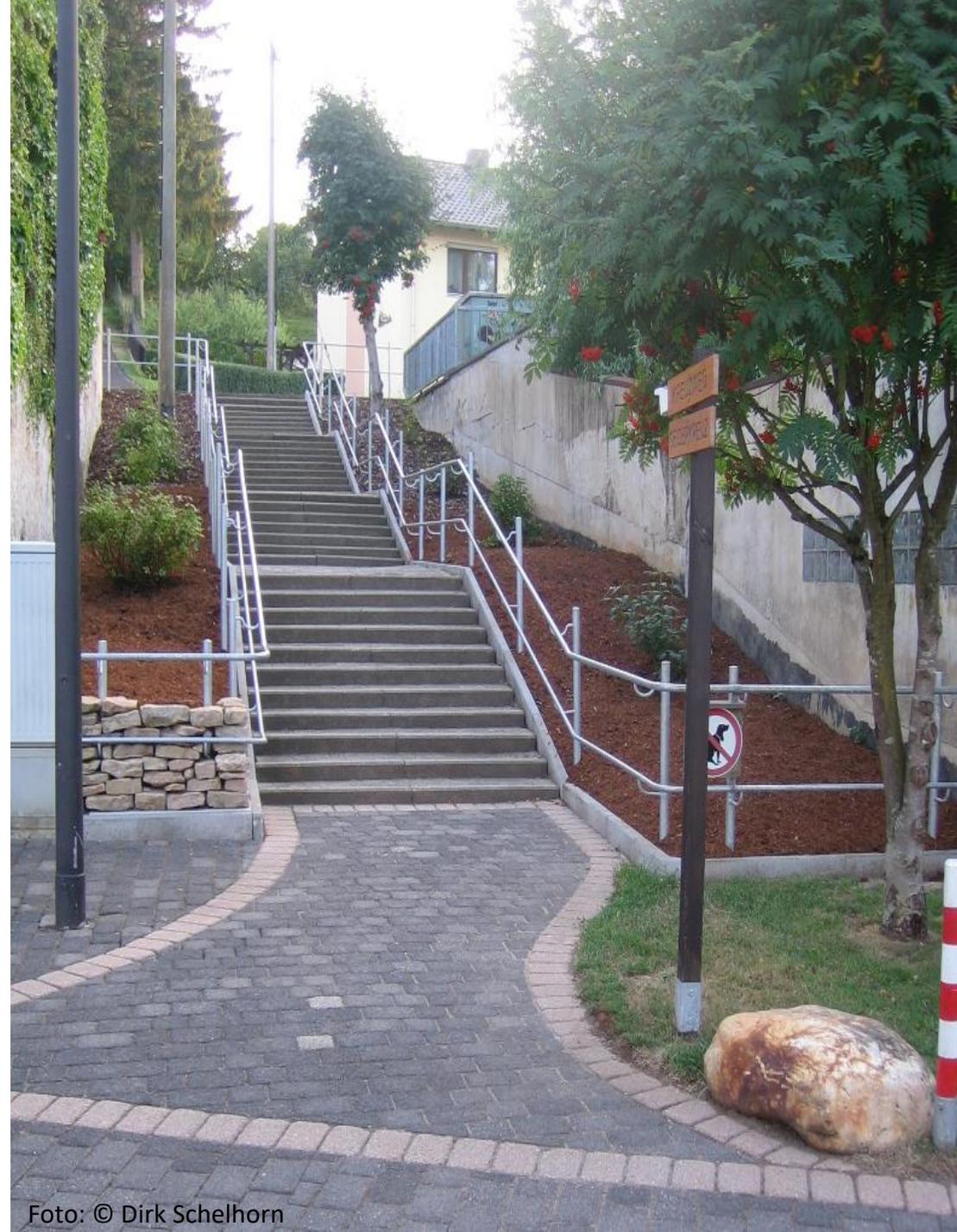


Foto: © Dirk Schelhorn

Dazu braucht es den 'Mut' des Einzelnen, die  
Überwindung des Schamgefühls

und `normale' Alltagsorte

Spannungsfeld  
Bedürfnisse / Verhalten  
von Menschen  
vs  
Gestaltung von  
öffentlichen Räumen



Foto: ©Dirk Schelhorn



Foto: ©Dirk Schelhorn



Foto: ©Dirk Schelhorn

# Wir leben in einer Welt der Extreme



Bildquelle: RBB25.de

**2 01 09**  
**zwei Stunden lang 20km/h**  
**zu Fuß**

# Es ist extrem

## Herausforderungen

...5 Stunden täglich Sitzen, 5x die Woche

...mit dem Auto 3 Kilometer zur Schule gefahren zu werden

...den Fahrstuhl zu benutzen, statt Treppe benutzen und Geld für's Fitnesscenter auszugeben

...keine Parkplätze für Fußgänger, aber für das Auto 5-7-fach vorzuhalten



# Es ist extrem

## Herausforderungen

- ...5 Stunden täglich Sitzen, 5x die Woche
- ...mit dem Auto 3 Kilometer zur Schule gefahren zu werden
- ...den Fahrstuhl zu benutzen, statt Treppe benutzen und Geld für's Fitnesscenter auszugeben
- ...keine Parkplätze für Fußgänger, aber für das Auto 5-7-fach vorzuhalten
- ...nicht einkaufen GEHEN zu können, weil die Entfernung zu groß
- ...zum Verweilen auch Draußen immer nur sitzen zu müssen, auf 43 – 44 cm Höhe
- ...nur auf Spielplätzen spielen zu können
- ...an der Bushaltestelle gelangweilt `nur` auf den Bus WARTEN zu können
- ...dass über 35% aller deutschen Kinder zu dick sind
- ...z.B.in der Schweiz 2.4 Milliard. CHF Behandlungskosten aufgrund von Bewegungsmangel entstehen.....
- ...USW USW USW



**...wir aber wissen,**

...dass es Lösungen gibt, die erreichbar sind,

...dass nicht unbedingt mehr finanzielle Mittel benötigt werden

...dass es `nur` das Zusammenwirken von Qualitäten und interdisziplinärem Arbeiten...bedarf!

**2 CREATE ACTIVE ENVIRONMENTS**  
SPACES AND PLACES

RECOMMENDS  
**5** POLICY ACTIONS

Create and maintain environments that promote and safeguard the rights of all people, of all ages, to have equitable access to safe places and spaces, in their cities and communities, in which to engage in regular physical activity, according to ability.

Let's Be Active World Health Organization

Im Umkehrschluss: Freiräume sind gesundheitsfördernd zu entwickeln  
Qualitäten konkret zu bestimmen!

...so wäre es schon extrem gut

...im Rathaus auch klettern zu können...

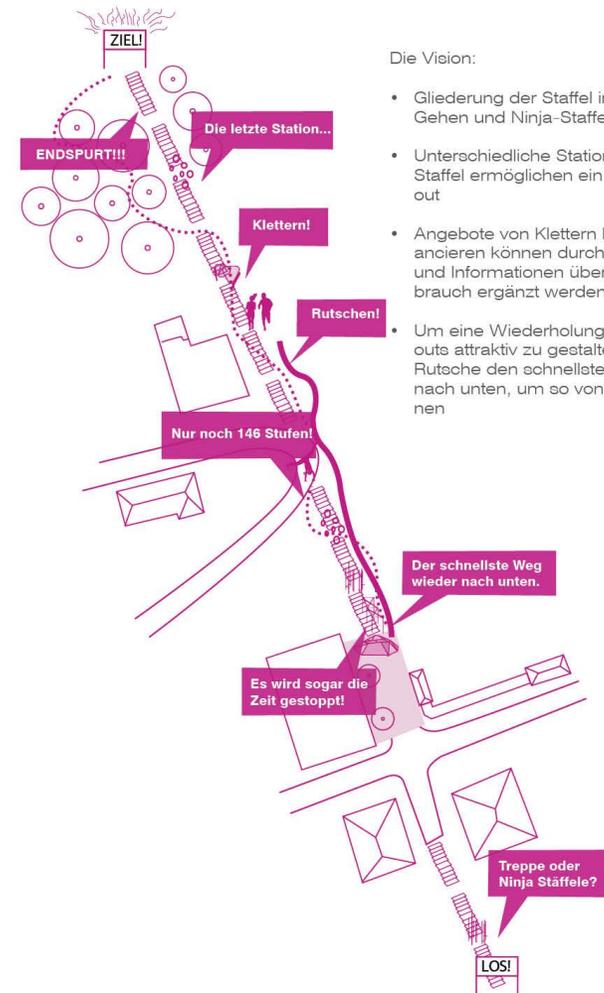


...so wäre es schon extrem gut, den öffentlichen Raum überall, vielseitig benutzen zu können

## BENUTZ MICH DOCH MAL!



Masterplan Stuttgart ISA und Arge



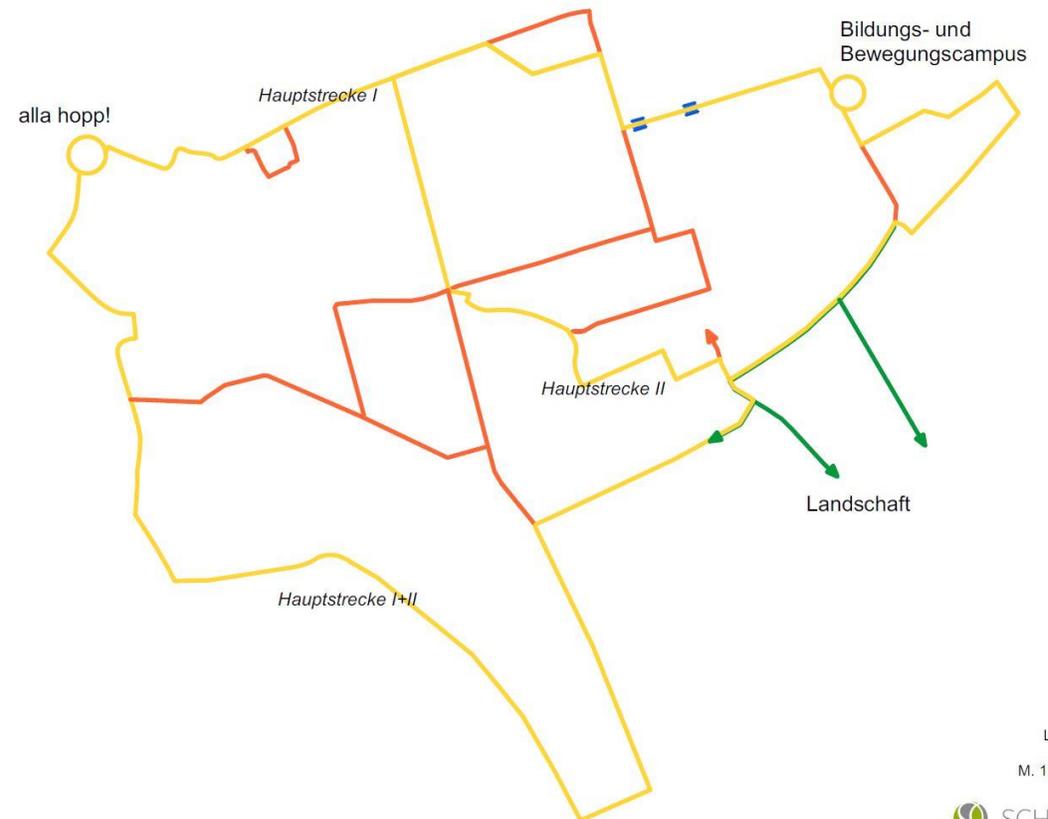
Die Vision:

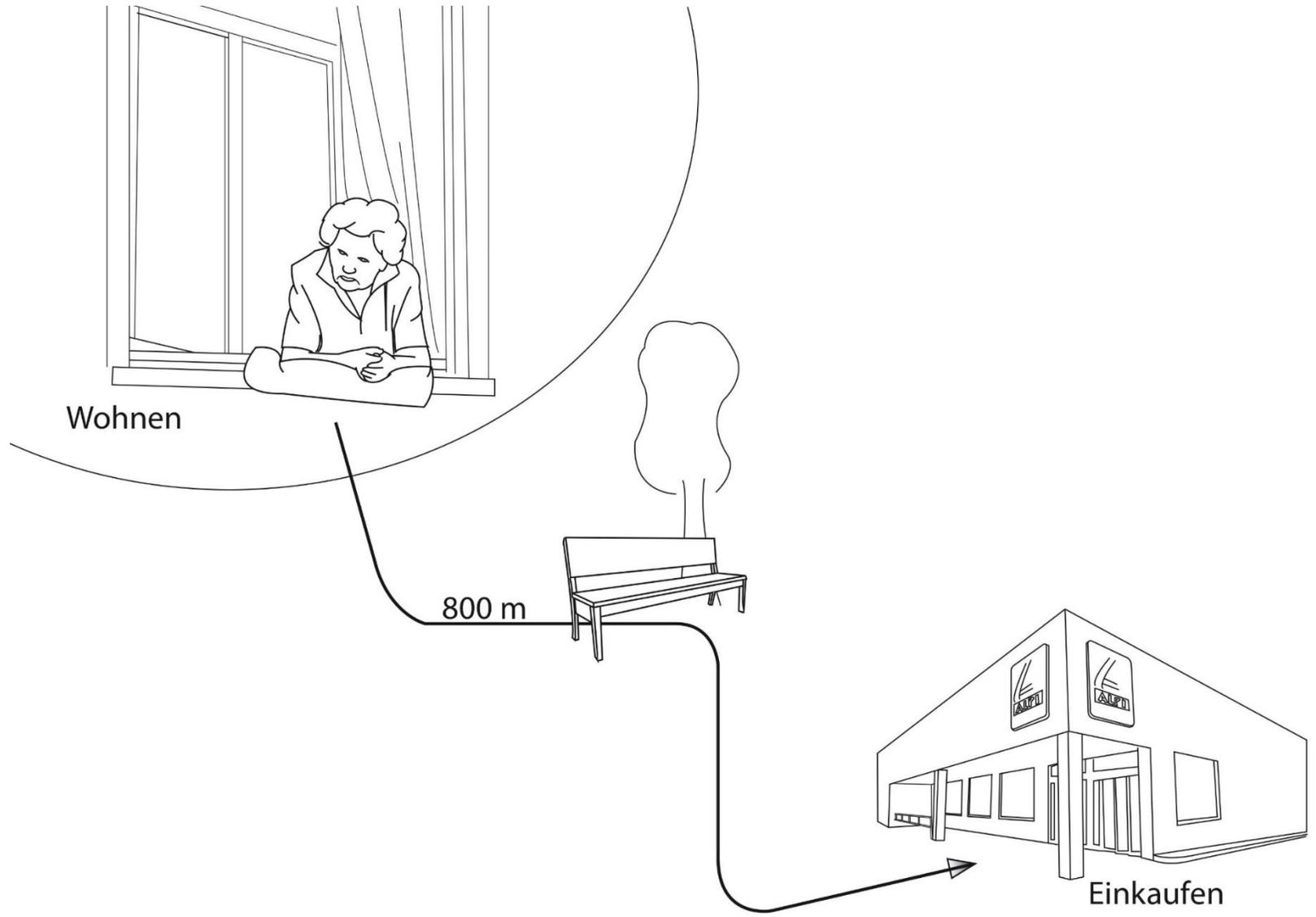
- Gliederung der Staffel in zwei Bereiche: Gehen und Ninja-Staffel
- Unterschiedliche Stationen entlang der Staffel ermöglichen ein tägliches Workout
- Angebote von Klettern bis hin zum Balancieren können durch Zeitmessung und Informationen über den Kalorienverbrauch ergänzt werden
- Um eine Wiederholung des Workouts attraktiv zu gestalten, schafft eine Rutsche den schnellsten Weg wieder nach unten, um so von vorne zu beginnen

es ist nicht extrem, sondern normal

**dass  
der Mensch ein Läufer ist,  
ein  
Zufussgeher,  
ein  
Spaziergänger,  
ein  
erlebnisfähiger Mensch**

# Praktisch ausgedrückt: der Wert von 30 Minuten oder entscheidende 3km





**Menschen benötigen Signale für Verhaltensveränderung.....dann machen Sie sich auf den Weg**



...und durchdringen den Raum, anders, gemeinsam, erlebbar



Fotos: ©Dirk Schelhorn

**...von der Chance...**

**...auf dem Weg zu sein...!**





**...auf dem Weg sein.....**



# ...dem Strassenraum seine ursprüngliche Bedeutung wiedergeben...

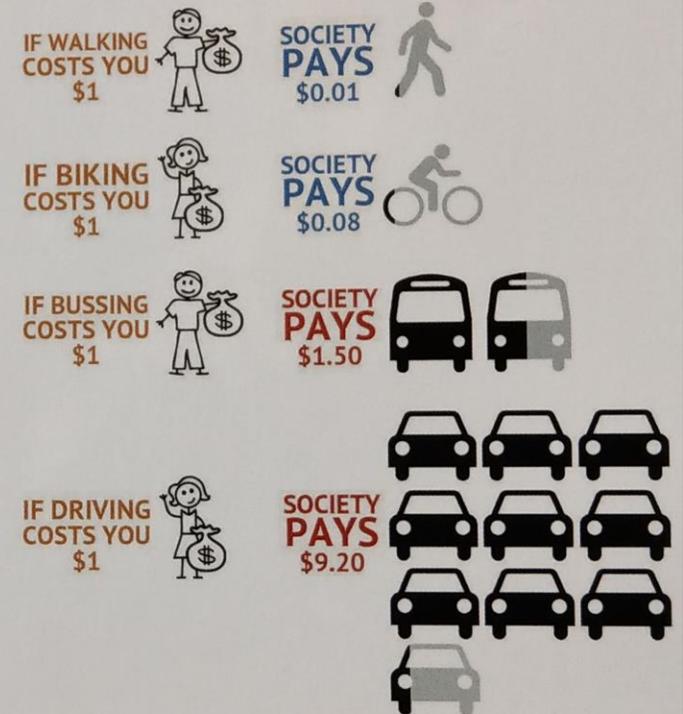
## How much does your commute cost (or save) society?

Every time you travel you put money into the system, but you also cost the system. Your contribution to and burden on the system differs depending on how you travel.

For example, when you ride the bus you pay a fare – money into the system. Your burden on the system includes the cost of operating the bus, and also less obvious impacts like emissions and noise pollution.

By looking at the ratio of what we put in versus what we cost the system, we see that different ways of travelling are more subsidized than others.

The practice of taking these less tangible costs and benefits into consideration and assigning them a dollar value is known as "full-cost accounting." While there are many ways of doing this, this infographic shows one example of how those costs and charges can be calculated.



**...dem Strassenraum seine  
ursprüngliche Bedeutung  
wiedergeben...**

**RESSOURCE RAUM: MENSCHENFREUNDLICHE STRASSENÄUME**



**VERBRENNUNGSMOTOR**



**ELEKTROANTRIEB**



**AUTONOMES FAHREN**

**...dem Strassenraum seine  
ursprüngliche Bedeutung  
wiedergeben...**

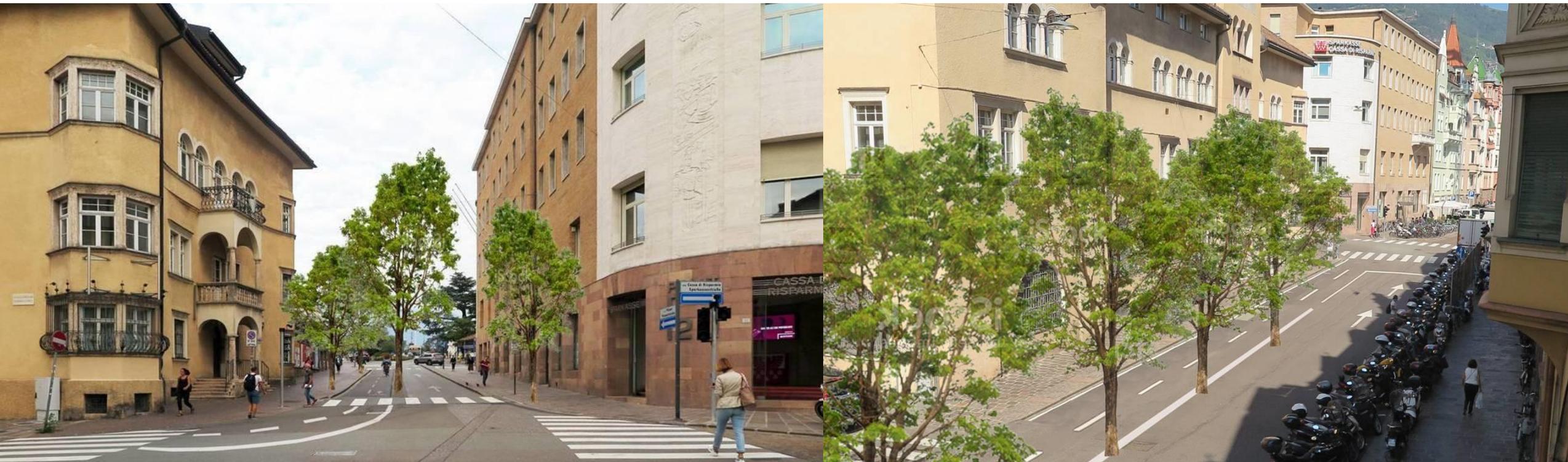
RESSOURCE RAUM: MENSCHENFREUNDLICHE STRASSENÄUME



MOBILITÄT FÜR 72 PERSONEN...







Landesplanung Vorarlberg, Zukunftstraum Südtirol, Forum Brixen, VOX-News

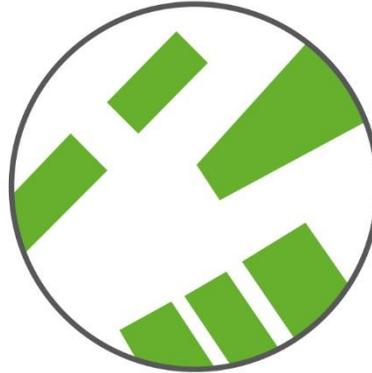
.....30 Minuten DRAUSSEN SEIN müssen sich lohnen.....

.....wir machen uns Gedanken um ALLE Freiräume,  
vernetzen diese und geben der Stadtentwicklung einen  
übergeordneten Sinn.....!

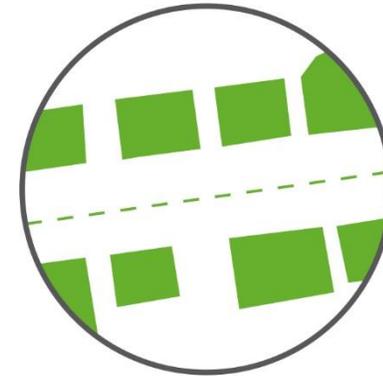
STADTPLÄTZE



RESTPLÄTZE



STRASSEN



## Bewegungsanimierte Freiräume

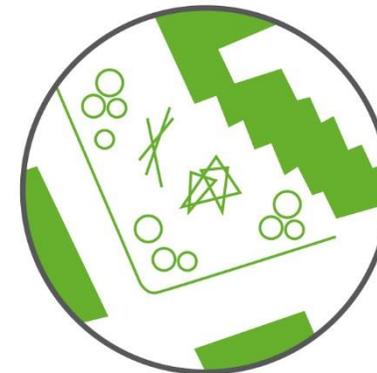
HALTESTELLEN



PARKS UND  
GRÜNFLÄCHEN



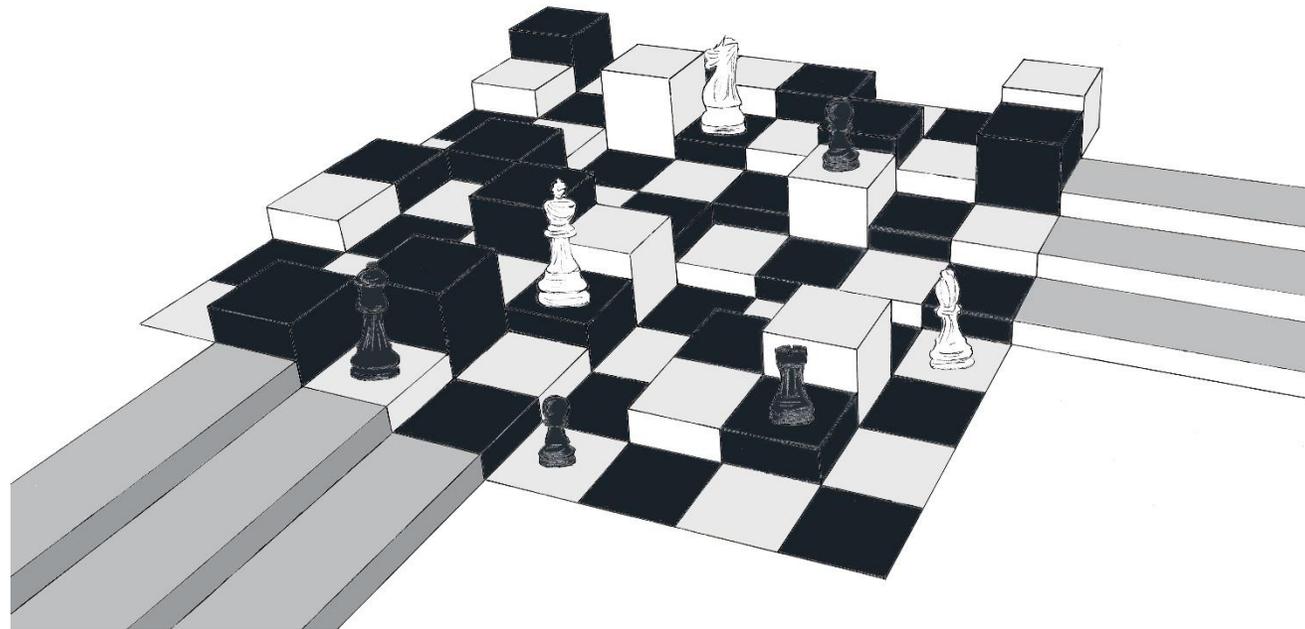
RÄUME FÜR  
KINDER



# Sport - Bewegung - Alltagsräume



# einfache Lösungen



Grafik: ©Dirk Schelhorn



# ... 'Un' Orte als Herausforderung



einfache Lösungen als Chancen

# ... 'Un' Orte als Herausforderung



Fotos Dirk Schelhorn



## einfache Lösungen als Chancen

# ...wir definieren verbindliche Ziele für eine menschenfreundliche **gesunde** Stadtentwicklung

## VERORTET!

- Mobilität und individuelle, freiwillige Mobilität
- Platz für ALLE, überall, im Alltag
- Kurze Wege
- Aufenthaltsqualität für zu Fuß gehende Menschen
- Multifunktionale Orte, multifunktionale Einrichtungen
- Vereinbarkeit von Dienstleistungen, Handel, Handwerk, Kultur, Gastronomie
- Respekt + Freundlichkeit
- Sport und Bewegung nicht nur auf Sport- und Spielplätzen
- Usw.....



# Zusammenfassende Punkte

**Bewegung fördern**

**Begegnung ermöglichen**

**Gesundheit schützen**

- Qualitätsziele gemeinsam vereinbaren
- Sport und Bewegung differenziert, konkret ermöglichen
- Bewegung als Alltagserfahrung – Sport als Leistungserbringung
- (Frei)Räume neu aufteilen
- Räumen neue Wertigkeiten geben
- Miteinander entscheiden – Akteure beteiligen
- Den Raum mit Angeboten durchdringen, statt Insellösungen
- Der Fußgänger muss wieder Vorfahrt haben

Mit Bewegung leisten Jung und Alt einen aktiven Beitrag zum Erhalt der eigenen Gesundheit.

# Übertragbarkeit ?



Foto: BECK