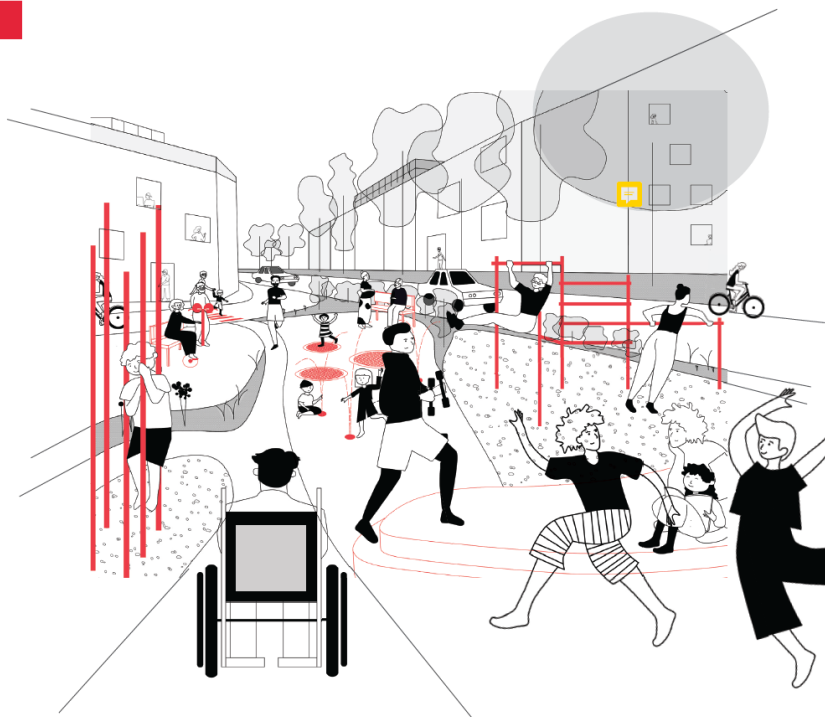


Hessisches Ministerium für Familie, Senioren,  
Sport, Gesundheit und Pflege



# BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Ein praxisorientierter Handlungsleitfaden



Netzwerktreffen „Bewegt bleiben“ 19.05.2026

SPORTLAND Hessen bewegt – Bewegungsförderung im öffentlichen Raum  
ISA Internationales Stadtbauatelier | Korth StadtRaumStrategien | LS2 Bernd Schnabel



# Bewegungsförderung für alle Altersklassen



Foto: Anne Faden

# Orte für Miteinander schaffen



Foto: Anne Faden

# Baumeln, Bewegen, fröhlich sein



Foto: Katrin Korth

# Was hemmt Erwachsene sich im öffentlichen Raum zu bewegen?

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



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 (gefühl oder tatsächlich) im öffentlichen Raum, mangelhafte Beleuchtung und Sauberkeit  Vandalismus an vorhandenen Anlagen  Fehlende Toiletten  Sicherheit der Schulwege	Mangel an (wohnortnahen) Bewegungsangeboten.  Autoorientierter Stadtraum  Weite und für Fuß- und Radverkehr unattraktive Wege zu den Bewegungs- und Sportangeboten  Fehlende Rad- und Fußverkehrssicherheit  fehlende Sicherheit (gefühl oder tatsächlich) im öffentlichen Raum, mangelhafte Beleuchtung und Sauberkeit  Vandalismus an vorhandenen Anlagen  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 (gefühl oder tatsächlich) im öffentlichen Raum, mangelhafte Beleuchtung und Sauberkeit  Vandalismus an vorhandenen Anlagen  Fehlende Toiletten  Fehlende Pausenmöglichkeiten

Abb.111 Tabelle: Bewegungshemmnisse in den verschiedenen Lebensphasen.

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 stadtgemeinschaftlichen 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 stadtgemeinschaftlichen 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 stadtgemeinschaftlichen Prozesse  Fehlende Schlüsselpersonen  Langwierige Umsetzung  Fehlende Information über Angebote, auch wenn es diese gibt

Abb.113 Tabelle: Bewegungshemmnisse.

# Schritt für Schritt



Abb.126 Schritt-für-Schritt-Anleitung – 17 Schritte im Überblick.

# Raumkategorien

Raumkategorie	Raumtyp / Objekttyp
Vorhandene Orte für Bewegung	<p>Explizit für Bewegung und Sport geschaffene Räume u.a. Sportplätze, Spielplätze, Schwimmbäder, Bolzplätze, Skateanlagen, auch Vorbereiche und das unmittelbare Umfeld von Sportanlagen</p> <p>Selbstverständliche Bewegungsorte wie Parks und Grünanlagen, Wälder, Radwege, Promenaden, Schulhöfe, Außenbereiche von Kindergärten</p>
Öffentliche Plätze	u.a. Stadt- und Dorfplätze, Quartiersplätze, Vorplätze von Rathäusern, Veranstaltungs- und Ausstellungshäusern
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

# Leitthemen

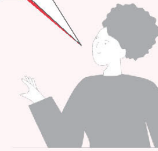
## WIE VORGEHEN? WORAN ORIENTIEREN?

### Leitthemen der Gestaltung

Leitthemen ermöglichen Schwerpunktsetzungen: von Inhalten, Gestaltungsprinzipien, Ideen.

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

Finde deine eigenen Leitthemen.



### 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 Bewegungsinselfen oder auch Sitzinseln,
- Umgestaltung von Stellplätzen zu Rast- und Bewegungsplätzen,
- Integration von Haltestellen als Bewegungsinselfen,
- 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, Pflöste, Sportstätten, Haltestellen, Wartebereiche, Nischen, Ecken, ...),
- im vorhandenen Stadtraum Ungewohntes und Überraschendes gestalten, z.B. eine Wackelbank, eine Pflasterbemalung oder eine Rutsche neben einer Treppe.



### 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.

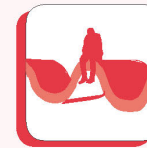


### AUFMERKSAMKEIT WECKEN

#### 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/Image der bewegungsfreundlichen Kommune erfordert möglichst viele sichtbare Zeichen und Höhepunkte
- Inszenierung besonderer, anziehender Höhepunkte,
- Imagebildung.



### 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 wohlfühlen 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, Hüpsitzen, 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 „Plätze gestalten, die einladen und animieren“



Foto: Katrin Korth

# Beispiel „Anreize schaffen und Topografie überwinden“ in Stuttgart



Foto: Linda Obermeier

# Beispiel „Bewegt warten“ in Bürstadt



Foto: Katrin Korth

# Beispiel Bewegungspark im Anlagenpark Tübingen



Foto: Anne Faden

Bleibt stets  
bewegt!

