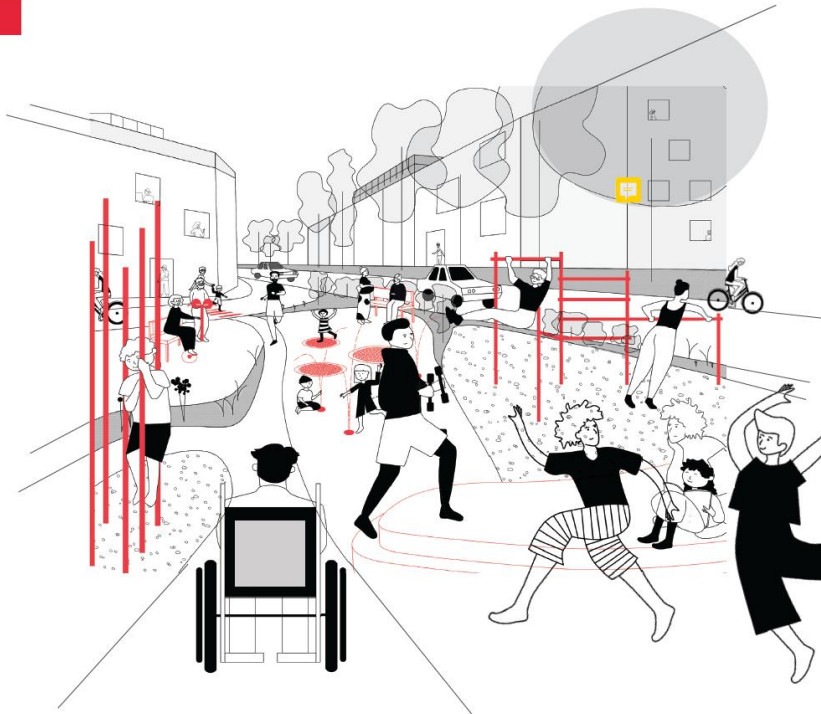


BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Ein praxisorientierter Handlungsleitfaden



Netzwerktreffen „Bewegt älter werden“ 25.08.2026

Bewegungsförderung für alle Altersklassen



Foto: Dirk Schelhorn

Orte für Miteinander schaffen



Foto: Dirk Schelhorn

Baumeln, Bewegen, fröhlich sein



Foto: Katrin Korth

Was hemmt ältere Menschen 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 Eltern taxi 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	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 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:

- Inszenierungsbilder 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, 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.

Katalog an Möglichkeiten

WAS KANN MAN ALLES MACHEN?

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.

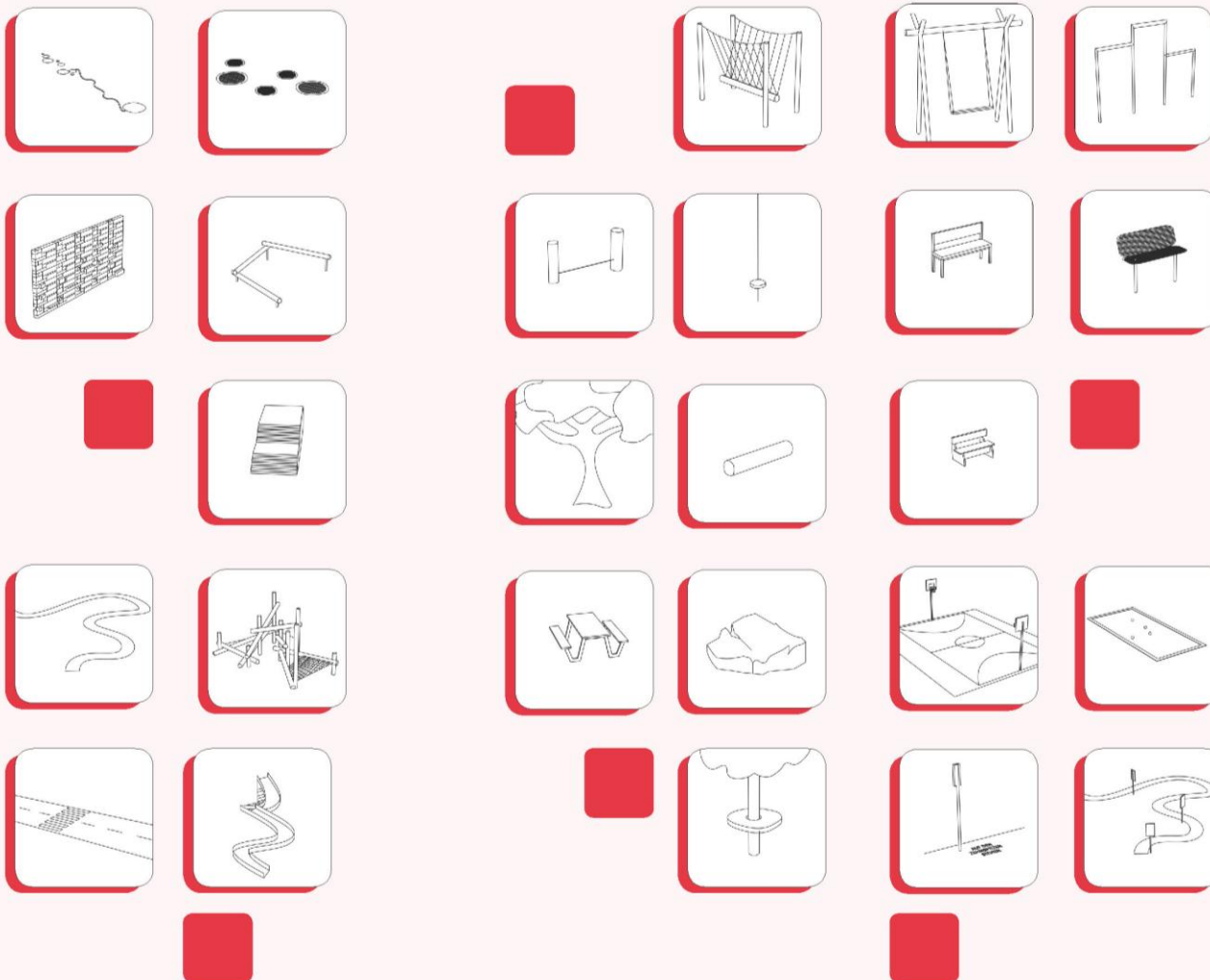
Bei der konkreten Auswahl ist immer zu prüfen, welche Nutzergruppe angesprochen werden soll oder wie die Bewegungsaffinität und der Fitnesszustand der Zielgruppe sind:

- 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.



Beispiel „Plätze gestalten, die einladen und animieren“



Foto: Patricia Hotz

Beispiel „Ausreichend attraktive Sitzplätze für Pausen



Foto: Dirk Schelhorn

Beispiel „Attraktive Angebote für Aktivitäten - Schaukeln“



Foto: Dirk Schelhorn

Beispiel „Attraktive Angebote für Aktivitäten - Trampolin“



Foto: Dirk Schelhorn

Beispiel „Attraktive Angebote für Aktivitäten - Boule“



Foto: Sandra Escher

Beispiel „Bewegt warten“ in Bürstadt



Foto: Katrin Korth

Bleibt stets
bewegt!

