

DStGB DOKUMENTATION N° 127

Städte und Gemeinden bringen Bürger in Bewegung Bewegungsparcours im öffentlichen Raum



DStGB
Deutscher Städte-
und Gemeindebund
www.dstgb.de



Bundesverband für Spielplatzgeräte-
und Freizeitanlagen-Hersteller (bsfh)

IMPRESSUM

Herausgeber

Deutscher Städte- und Gemeindebund (DStGB)
Bundesverband für Spielplatzgeräte- und
Freizeitanlagen-Hersteller (bsfh)

Autoren



*Uwe Lübking,
Deutscher Städte-
und Gemeindebund*



Gerold Gubitz, BSFH



*Steffen Strasser,
playparc GmbH*



*Thomas R. Müller,
Playground + Landscape
Verlag GmbH*



Redaktion

Thomas R. Müller (Playground + Landscape Verlag GmbH) in
Kooperation mit Dr. Joachim Bauer (Stadt Köln), Ralf-Rainer
Klatt (Stadt Darmstadt), Stephan Schneider (Stadt Viernheim),
Herbert Eifertinger (Stadt Geisenfeld), Jörn Rühl (Stadt Peiting)

Fotos

Titel: Playground + Landscape Verlag GmbH; S. 10 li.: Monika Sandel;
S. 14/15: Dr. Joachim Bauer/Stadt Köln; S. 15/16: Stephan Schneider/Stadt Viernheim;
S. 17: Ralf-Rainer Klatt/Stadt Darmstadt; S. 18/19: Herbert Eifertinger/Stadt Geisenfeld;
S. 19/20: Marktgemeinde Peiting.

INHALT

Vorwort des Deutschen Städte- und Gemeindebundes	4	4 Aus der Praxis für die Praxis	16
Vorwort des Bundesverbandes für Spielplatzgeräte- und Freizeitanlagen-Hersteller	5	4.1 Köln: Sportliche Möglichkeiten und Bewegungsräume	16
Grußwort des Bundesgesundheitsministers Hermann Gröhe	6	4.2 Generationenbewegungsparcours im Familiensportpark Viernheim	17
1 Sport und Bewegung im öffentlichen Raum	7	4.3 Darmstadt: Vom Bewegungsparcours zum Begegnungstreff	19
Gesundheit – Bewegungsmangel	7	4.4 Geisenfeld: Ein generationsübergreifender Bewegungsparcours für alle Altersstufen	20
Bewegung fördert die Gesundheit	7	4.5 Peiting: Das Fitness-Studio im Park	21
Kommune und Sportförderung	7	5 Verkehrssicherungspflicht in Generationenbewegungsparks	23
Kommune und Gesundheitsprävention	8	Einleitung	23
Neue Wege der Sportförderung:	8	Allgemeines zur Verkehrssicherungspflicht	23
Sport und Bewegung im öffentlichen Raum	8	Verkehrssicherungspflicht in Bezug auf konkrete Angebote und Risikobereiche	23
Finanzierung	9	Fazit	24
2 Prävention durch Bewegung	10	6 Der Bundesverband der Spielplatzgeräte- und Freizeitanlagen-Hersteller	25
Interview mit den Sportwissenschaftlern Prof. Ingo Froböse und Martina Wendt	11	Die Deutsche Fußballnationalmannschaft der Bürgermeister freut sich auf neue Spieler/-innen	26
3 Was sollte man beachten, wenn man einen Bewegungsparcours errichten will?	12		
3.1 Zielgruppendefinition	12		
3.2 Standort	14		
3.3 Belebung und Aktivierung durch Kommunikation	14		
3.4 Pflege und Vandalismus	15		



*Dr. Gerd Landsberg,
Geschäftsführendes
Präsidialmitglied des
Deutschen Städte-
und Gemeindebundes*

VORWORT DES DEUTSCHEN STÄDTE- UND GEMEINDEBUNDES

Es ist sieben Uhr früh in einem Stadtpark in China. Wie an jedem Morgen beginnt rund um den Park die Rushhour. Blechkolonnen, Hupkonzerte, scheinbar lebensmüde Fußgänger und Zweiradfahrer mittendrin, Abgaswolken und Rußpartikelmundschutz. Währenddessen stehen hunderte von Menschen in dem Stadtpark und üben sich gemeinsam in der Jahrtausende alten stillen Bewegungskunst des Tai Chi, tanzen miteinander, spielen eine Art Tennis-Fußball oder gehen anderen Bewegungsmöglichkeiten nach, gerade so, als würde es kein Verkehrschaos drum herum geben. Eine Vision für deutsche Städte und Gemeinden?

In Deutschland nehmen die durch Bewegungsmangel verursachten Krankheiten zu. Bereits bei Grundschulkindern werden koordinative und konditionelle Defizite festgestellt. Die Gründe sind vielschichtig: wir bewegen uns auch aufgrund der Technisierung des Arbeitsalltages zu wenig, verbringen zu viel Zeit vor dem Fernseher und dem Computer und sind zu bequem geworden, nicht zuletzt durch die Nutzung von Rolltreppen und Aufzügen. Es ist einfacher, vom Sofa aus den Sportlern zuzuschauen und die eigenen Aktivitäten auf den nächsten Tag zu verschieben.

Die Kommunen können die Motivation der Bürgerinnen und Bürger fördern und sie können Bewegungsräume für die Menschen vor Ort schaffen. Die Städte und Gemeinden müssen dabei die demografische Entwicklung beachten. Wir werden schon bald weniger Menschen sein, die aber zugleich älter sind. Sport- und Bewegungsmöglichkeiten müssen wir für alle Generationen ermöglichen sowie erholungs- und gesundheitsfördernde Sportarten in den Vordergrund stellen. In der Gemeinde der Zukunft wird der „Bewegungspark für alle Generationen“ ebenso selbstverständlich sein, wie der Kinderspielplatz heute, das altersgerechte Sportgerät ebenso, wie der Bolzplatz.

Unstreitig ist dabei ein ausreichendes Angebot an „klassischen“ Sportstätten notwendig, zu denen auch die Schwimmbäder zählen. Die ganze Stadt sollte aber als Sport- und Bewegungsraum genutzt werden, dazu zählen insbesondere die Parks und Grünflächen einer Stadt. Diese können nicht nur zum Laufen und Radfahren genutzt werden, sondern sind auch mögliche Standorte für Bewegungsparcours. Diese stehen allen Bevölkerungsschichten offen, Alt und Jung, Sportlich und Unsportlich und können auch von Kitas, Schulen und Vereinen genutzt werden. Nach einem Arbeitstag kann ihn jede oder jeder zum Workout nutzen. Schließlich steht er allen offen, die sich keine Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder Verein leisten können oder wollen.

Mit der vorliegenden Dokumentation wollen wir gemeinsam mit dem Bundesverband für Spielplatzgeräte- und Freizeitanlagen-Hersteller Anregungen für die Gestaltung von Bewegungsparcours geben. Dabei werden auch die unterschiedlichen Finanzierungsmöglichkeiten vor Ort aufgezeigt. Wünschenswert wäre es, wenn auch die Krankenkassen im Rahmen ihrer Präventionskonzepte Bewegungsparcours mit unterstützen würden. Danken möchte ich Herrn Professor Dr. Ingo Froböse und Martina Wendt von der Sporthochschule Köln sowie Annette Hünnekes von der Bundesarbeitsgemeinschaft Deutscher Kommunalversicherer für ihre Beiträge.

Berlin, im September 2014

Dr. Gerd Landsberg

VORWORT DES BUNDESVERBANDES DER SPIELPLATZGERÄTE- UND FREIZEITANLAGEN-HERSTELLER E.V.

Mehr Bewegung führt zu einer besseren Gesundheit, einem intensiveren Lebensgefühl und erhöht die Lebensqualität. Bewegung bildet neben Ernährung und gesunder Lebensführung die Grundlage für ein erfülltes Leben. Immer mehr Menschen kümmern sich um ihre Gesundheit durch individuelles Bewegungsverhalten. Sportvereine und Fitnessclubs sind eine wichtige Säule hierfür.

Öffentliche Bewegungsräume bilden eine zweite wichtige Säule in der Wahrnehmung der Menschen als jederzeit zugängliches und kostenfreies Angebot. Wenn eine verbesserte Gesundheit, vor allem auch in Hinsicht auf eine älter werdende Gesellschaft, eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist, dann gehört die Schaffung von mehr Bewegungsräumen definitiv dazu. Die Schaffung und Erhaltung körperlicher Autarkie durch mehr Bewegung muss ein Ziel öffentlicher Grünraumplanung werden. Mit der Nutzung von Bewegungsparcours bietet sich eine weitere Möglichkeit, den Einstieg oder den Wiedereinstieg in einen aktiven Lebensstil oder seinen Erhalt zu fördern. Das Konzept des Anforderungscharakters der Bewegungsparcours, das vor allem Bewegungsanfänger ansprechen soll, scheint angemessen. Entsprechend erhöht sich die Aussicht auf ein gesundes Altern, da nachgewiesenermaßen durch ausreichend körperliche Aktivität die Lebensqualität gesteigert und das Risiko zahlreicher, vor allem chronischer Erkrankungen vermindert werden kann. Die Untersuchungsergebnisse unterstreichen die positive Wirkung der Nutzung von Bewegungsparcours in der Verhältnisprävention und der kommunalen Gesundheitsförderung.

Vor diesem Hintergrund will der BSFH gemeinsam mit dem DStGB das Bewusstsein für die Verantwortung der Städte und Gemeinden fördern, dass öffentliche Bewegungsparcours künftig einen Trend in unserer Gesellschaft darstellen, der nicht nur Körper, Geist und Seele stärkt, sondern ebenso das soziale Miteinander fördert.

In dieser mit dem Deutschen Städte- und Gemeindebund erstellten Broschüre wollen wir Ihnen die aktuellen Entwicklungen vorstellen und Ihnen Informationsquellen anbieten, die Sie bei der Entwicklung von Bewegungsparcours im öffentlichen Raum unterstützen sollen.

Ratingen, im September 2014



Tilo Eichinger



*Tilo Eichinger,
1. Vorsitzender des
Bundesverbandes der
Spielplatzgeräte-
und Freizeitanlagen-
Hersteller e.V.*

Diese Broschüre ist ein gemeinsames Werk des Deutschen Städte- und Gemeindebundes mit dem Bundesverband der Spielplatzgeräte- und Freizeitanlagen-Hersteller e.V. Unterstützt haben den Druck und das Layout die Firmen



eibe Produktion + Vertrieb GmbH & Co. KG
 Industriestr. 1 | D-97285 Röttingen
 Tel.: +49 (0) 93 38 89 - 0
 Fax: +49 (0) 93 38 89 - 199
 info@eibe.de | www.eibe.de

PRODUKTE & SERVICE:

Kinder fördern, Jugendliche fordern, Erwachsene und Senioren begleiten. Das eibe Produktsortiment umfasst drei Produktparten – Spielplatz, Möblierung sowie Sport & Spiel. **eibe leistet als Komplettanbieter alles aus einer Hand.**



öcocolor GmbH & Co. KG
 Hemkenroder Straße 14 | D-38162 Destedt
 Tel.: +49 (0) 53 06/94 14 44
 Fax: +49 (0) 53 06/ 94 14 45
 info@oecocolor.de | www.oecocolor.de

PRODUKTE & SERVICE:

Öcocolor Spielplatzbelag/Fallschutz nach EN 1177/Bodenbelag aus geschredderten, auf 5-50 mm gesiebten, sauberen, unbehandelten Resthölzern, einfach einzubauen, wirtschaftlich, entweder naturbelassen oder in den Farben Grün, Blau, Redwood-Rot, Zypresse-Gold.



4FCIRCLE®
 So funktioniert {Bewegung}

playparc GmbH | Teutonia 9 | D-34439 Willebadessen | Tel.: +49 (0) 5642-709-01
 Fax: +49 (0) 5642-709-10 | www.playparc.de | info@playparc.de

PRODUKTE & SERVICE:

4FCIRCLE® ist ein innovatives und sportwissenschaftlich fundiertes Bewegungskonzept für den öffentlichen Raum. Seit 2001 stehen unsere Bewegungsparcours für dauerhafte Geräte, nachhaltige Nutzung der Anlagen und Lösungen für unterschiedlichste Zielgruppen-Angebote. Fragen Sie uns an.



Holz für Garten, Park und Landschaft, Spielgeräte und Spielanlagen

PIEPER HOLZ GmbH
 Im Westfeld 2 | 59939 Olsberg-Assinghausen
 Tel.: +49 (0) 29 62 / 97 11 - 0
 Fax: +49 (0) 29 62 / 97 11 - 31
 post@pieperholz.de | www.pieperholz.de

PRODUKTE & SERVICE:

Planung, Herstellung, Montage und Wartung/Instandhaltung von:

- dynamischen Spielgeräten
- Turnspielgeräten
- statischen Spielgeräten
- Wasserspielanlagen
- Spielanlagen
- individuellen Groß- und Themenspielanlagen
- Blockhäusern und Schutzhütten
- Brücken
- Trimm- und Fitnessgeräte



KRAIBURG Relastec GmbH & Co. KG
 Fuchsberger Straße 4 | 29410 Salzwedel
 Tel.: 08683-701-145 | Fax: 08683-701-4145
 euroflex@kraiburg-relastec.de
 www.kraiburg-relastec.de/euroflex

PRODUKTE & SERVICE:

EUROFLEX®
 Fallschutzböden und Zubehör nach EN 1177:2008

Geprüfte Qualität für die Sicherheit unserer Kinder



Playground + Landscape Verlag GmbH
 Celsiusstr. 43 | 53125 Bonn
 Tel.: +49 (0) 228 688406 – 10
 Fax: +49 228 688406 – 29
 info@playground-landscape.com
 www.playground-landscape.com

PRODUKTE & SERVICE:

PLAYGROUND@LANDSCAPE – das internationale Fachmagazin für Spiel- Sport- und Freizeitanlagen ...

Das Fachmagazin PLAYGROUND@LANDSCAPE erscheint 6mal im Jahr und befasst sich mit allen Themen, Entwicklungen und Trends rund um Bewegung, Spielraum, Sportplatz, Spielfeldsicherheit, Fallschutz und Breitensport.



LAPPSET Spiel-, Park-, Freizeitsysteme GmbH
 Kränkelsweg 32 | D-41748 Viersen
 Tel.: +49 (0) 21 62 501 980
 Fax: +49 (0) 21 62 501 98 15
 deutschland@lappset.com | euroform@lappset.com
 facebook.com/lappset.de

PRODUKTE & SERVICE:

- kundenspezifische Spielplatzkomplettanrichtungen
- Spielplatzgeräte für alle Generationen
- interaktive Spielplätze und themenorientierte Sonderprodukte
- Park- und Freiraummobilien in ästhetisch ansprechendem Design
- Outdoor-Fitnessgeräte für mehr Bewegung an der frischen Luft



PLAYGARDEN
 So funktioniert (Gartenspiel)

4FCIRCLE®
 So funktioniert (Bewegung)

NEOSPIEL®
 So funktioniert (Spiel)

ERSATZTEILE
 So funktioniert (Instandhaltung)

PLAYPARC
 Mehr Spielraum für (Bewegung)

playparc GmbH
 Teutonia 9
 D-34439 Willebadessen
 Tel.: +49 (0) 5642-709-01
 Fax: +49 (0) 5642-709-10
 www.playparc.de
 info@playparc.de

PRODUKTE & SERVICE:

- Kinderspielplatzgeräte
- Fitnessgeräte für den öffentlichen Raum, Ersatzteile für KSP
- Bewegungs- und Sportkonzepte für Kigas, Schulen und öffentlichen Raum

1 Sport und Bewegung im öffentlichen Raum

Beigeordneter Uwe Lübking, DStGB

GESUNDHEIT – BEWEGUNGSMANGEL

In Deutschland nehmen durch Bewegungsmangel verursachte Krankheiten wie Fettleibigkeit und Herz-Kreislaufkrankungen stark zu. Wir erleben insoweit eine widersprüchliche Entwicklung. Auf der einen Seite sind immer mehr Menschen sportlich aktiv und wollen immer gesünder leben. Umfragen haben ergeben, dass 73 Prozent der Befragten angeben, in den letzten Monaten aktiv Sport getrieben zu haben, wobei Laufen (Wandern), Fitnessstraining, Radfahren und Schwimmen an der Spitze der ausgeübten Sportarten stehen. Auf der anderen Seite beklagen Wissenschaftler den Bewegungsmangel in unserer Gesellschaft. 85 Prozent aller Deutschen sollen nicht aktiv genug sein. Für viele Menschen führt der Weg mit dem Auto direkt ins Büro mit Computerarbeitsplatz. Wieder zu Hause angekommen, wird die Freizeit entweder wieder am Computer oder am Fernseher verbracht. Nicht einmal 40 Prozent der Bevölkerung soll sich jeden Tag für eine halbe Stunde körperlich betätigen. Nach anderen Aussagen soll jeder Deutsche im Durchschnitt nur 700 Meter pro Tag gehen. Das sind nicht einmal zwei Stadionrunden.

Bereits im Grundschulalter deuten sich bei vielen Kindern koordinative und konditionelle Defizite an. Neun Prozent der 3- bis 17-Jährigen sind übergewichtig, weitere sechs Prozent sogar adipös. Das hat gravierende Folgen: Aus dicken Kindern werden in 85 Prozent aller Fälle auch dicke Erwachsene. Ein Drittel der Patienten, die heute an Diabetes-Typ-2 (der sogenannten Altersdiabetes) erkranken, sind inzwischen Jugendliche. Der Anteil der dicken Kinder nahm in den letzten zehn Jahren um 50 Prozent zu. Darüber hinaus berichten Experten von einer Zunahme von Unfällen, die mit der schlechteren Körperbeherrschung bei Jugendlichen zusammenhängen. Mit zusätzlichen fünf Kilogramm Gewicht steigt die Wahrscheinlichkeit, an Kniearthrose zu erkranken, um 36 Prozent. Muskel- und Skeletterkrankungen verursachen in Deutschland die meisten Fehltag. Über die Ursache sind sich die Experten einig: zu wenig Bewegung in der Freizeit, zu intensive Mediennutzung sowie eine ungesunde Ernährung.

BEWEGUNG FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

Die Notwendigkeit regelmäßiger körperlicher Bewegung zur Gesundheitsvorsorge ist allgemein bekannt. Unstreitig brauchen wir mehr Bewegung. Die körperliche Inaktivität ist mitursächlich für viele Beschwerden des aktiven und passiven Bewegungsapparates, für Krankschreibungen und Frühverrentungen; sie erhöht das Risiko altersbedingter Stürze und fördert gesundheitliche Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Übergewicht.

Wie und in welchem Umfang sollen wir uns bewegen? Die einfachste Antwort ist: am besten regelmäßig Sport treiben, jede Bewegung zählt. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens zweieinhalb Stunden körperliche Aktivitäten pro Woche oder 30 Minuten Sport täglich. Diese 30 Minuten gelten als Minimum für die Alltagsbewegung. Darüber hinaus soll man drei bis fünf Mal die Woche mindestens 20 Minuten Ausdauersport betreiben. Als ideale Ergänzung dient nach Feststellungen von Professor Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln, zwei bis drei mal pro Woche gezieltes Krafttraining für jeweils mindestens zehn Minuten.

Beginnen kann der Kampf gegen den Bewegungsmangel, in dem man, wenn möglich, mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt oder zu Fuß geht, die Treppe statt den Aufzug benutzt und aktive Arbeitspausen einlegt, zum Beispiel einen Spaziergang in der Mittagspause. Zu der Thematik findet sich in der Dokumentation der ausführliche Beitrag von Professor Dr. Ingo Froböse und Martina Wendt.

Regelmäßige Bewegung ist die beste Vorbeugung gegen Krankheiten und die preiswerteste Art der Gesundheitsprävention:

- Die Mehrzahl der Rückenerkrankungen ist Folge von Bewegungsmangel.
- Sechs Millionen Deutsche leiden an Diabetes. Regelmäßige Bewegung beeinflusst den Blutzuckerspiegel, Sport wirkt präventiv gegen Diabetes Typ 2.
- Das Risiko für die Entstehung von Bluthochdruck, eine der häufigsten chronischen Erkrankungen und Risikofaktor für Schlaganfälle oder Herzinfarkte kann durch regelmäßige Bewegung deutlich verringert werden.
- Sportlich aktive Menschen bleiben kognitiv deutlich leistungsfähiger.
- Bewegung führt zu einem höheren Widerstand gegen Stressfaktoren, das physische Wohlbefinden wird gestärkt.

KOMMUNE UND SPORTFÖRDERUNG

Städte und Gemeinden brauchen den Sport genauso wie der Sport die kommunale Unterstützung benötigt. Die Städte und Gemeinden haben die Bedeutung des Sports mit seinen positiven sozialen, pädagogischen und gesundheitlichen Funktionen erkannt. Die Kommunen tragen 80 Prozent der öffentlichen Sportförderung. Sie stellen die Sportinfrastruktur zur Verfügung und unterstützen die Sportvereine vor Ort. Davon profitieren rund 90000 Vereine mit 27 Millionen Mitgliedern. Den Städten und Gemeinden ist dabei bewusst, dass die Ausgaben für die Sportförderung in einem angemessenen Verhältnis zu den Vorteilen,

die mit Ihnen verbunden sind, stehen. Vor Ort ist man in der Lage, im Rahmen der freiwilligen Selbstverwaltungsaufgabe die Sportförderung in angemessene Relation zu den sonstigen freiwilligen Aufgaben zu setzen, die ebenfalls aufrechterhalten werden müssen.

Für die Städte und Gemeinden ist der Sport ein wichtiger Standortfaktor, der eine imagefördernde Wirkung besitzt. Sportstätten stellen einen harten Standortfaktor dar, der das Image einer Stadt oder eines Stadtteils beeinflusst. Dies gilt auch außerhalb der Metropolen. Sportvereine leisten derzeit einen hohen Beitrag zum Gemeinwohl und sind maßgeblich für die Aufrechterhaltung des Leistungs-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheits-sports verantwortlich. Den Kommunen muss bewusst sein, dass die Bedeutung des Sports für die Allgemeinheit weit über den bloßen individuellen Freizeitnutzen hinausgeht. Der Sport hat sich längst als eine öffentliche Querschnittsaufgabe etabliert, die sich unter anderem auf Bildung, Kinder- und Jugendhilfe, Freizeit und Gesundheit erstreckt.

Gerade in der Gesundheitsvorsorge kommt dem Sport ein hoher Stellenwert zu. Sport und Bewegung, die nicht in einen übertriebenen Ehrgeiz ausarten, stützen Herz- und Kreislaufsysteme, steigern das physische Wohlbefinden, beugen Übergewicht vor und sind somit ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und -prävention. Viele Sportvereine, aber auch die Städte und Gemeinden selbst, setzen richtigerweise darauf, der bewegungsarmen Gesellschaft etwas entgegenzusetzen. Dabei müssen die Kommunen berücksichtigen, dass der Anteil des vereinsungebundenen Sports sich vergrößert. Auch für diesen Personenkreis müssen Sportflächen vor Ort zur Verfügung stehen.

KOMMUNE UND GESUNDHEITSPRÄVENTION

Die Städte und Gemeinden gestalten das unmittelbare Lebensumfeld der Menschen. Viele Kommunen unterstützen deshalb auch im Rahmen der Möglichkeiten die Gesundheitsprävention und die Gesundheitsförderung. Gesundheitsförderung und Prävention des Einzelnen können nicht staatlich verordnet oder gesetzlich geregelt werden. Auch die zahlreichen Kampagnen zeigen nur bedingte Erfolge. Es bedarf anderer Wege, die Menschen für einen gesunden Lebensstil zu gewinnen.

Dieses beginnt bereits bei der Gesundheitserziehung von Kindern und Jugendlichen in den Tageseinrichtungen beziehungsweise in den Schulen und setzt sich bei der Unterstützung und Hilfe für Familien fort. Das gesundheitsfördernde Verhalten hängt nämlich nicht unerheblich mit der Gestaltung des Familienalltags zusammen. Im Familienalltag werden Verhaltensweisen gelernt, die die Gesundheit beeinflussen. Bewegungsmangel, Ernährungsgewohnheiten, Rauchen und Alkoholgenuß werden Kindern vorgelebt, Gesundheitsbewusstsein wird vermittelt oder im Gegenteil vernachlässigt. Die Familien sollten zu einer bewegungsfreundlichen Gestaltung von Alltag und Freizeit angeregt

werden, zum Beispiel durch bewegungsbetonte Spiele, die Inanspruchnahme von Sport-/Freizeitangeboten und eine bewegungsfreundliche Umgebung für Kinder und Jugendliche.

Der präventive Ansatz muss aber noch weiter ausgebaut werden. Sportförderung ist eine wichtige Präventionsmaßnahme. Dem Elementar- und Schulsport kommt eine große Bedeutung zu. Das Konzept des Bewegungskindergartens sollte möglichst flächendeckend umgesetzt werden. In einem Bewegungskindergarten wird Bewegung als wesentliches Gestaltungsinstrument im pädagogischen Gesamtkonzept festgeschrieben. Es geht von der richtigen Grundannahme aus, dass Kinder einen natürlichen Bewegungsdrang haben und Bewegungswesen sind. In Schulen ist die dritte Sportstunde weiterhin nicht Standard, zu oft wird der Sportunterricht von nicht dafür ausgebildeten Lehrern durchgeführt. Der Sportunterricht ist so auszugestalten, dass die Schüler sich auch mindestens 30 Minuten bewegen. Die Bewegungsmöglichkeiten im Schulumfeld, wie die aktive Schulpause oder der Schulweg sollten genutzt werden. Aber auch die Sportvereine sind aufgefordert, ihre Angebote nach diesem Präventionsansatz auszurichten. Die Angebote der Vereine dürfen nicht nur auf den leistungsorientierten Sport ausgerichtet zielen. Offene Vereinsarbeit ist notwendig.

Die Städte und Gemeinden können die Gesundheitsprävention durch die Gestaltung öffentlicher Bewegungsräume unterstützen. Stadtentwicklung und Städtebauförderung müssen sich diesen Herausforderungen stellen. Formen der Bewegungskultur müssen öffentlich sichtbar sein. Bewegungsangebote in kommunalen Grünflächen und öffentlichen Parks können „Bewegungsmuffel“ ebenso animieren, an Bewegungsangeboten teilzunehmen, wie öffentliche Bewegungsparcours. Diese Angebote stehen allen Bevölkerungsschichten offen, der krafttrainingsbegeisterte Jugendliche fühlt sich ebenso angesprochen wie der Geschäftsmann, der ihn nach einem Arbeitstag zum Workout nutzt. Städte und Gemeinden bieten die Bewegungsangebote vielfach kostenlos an, damit auch Bürger „mitmachen“ können, die sich eine Mitgliedschaft im Verein oder Fitnessstudio nicht leisten können oder aus persönlichen Gründen nicht einem Verein beitreten möchten.

NEUE WEGE DER SPORTFÖRDERUNG: SPORT UND BEWEGUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Selbstverständlich muss kommunale Sportpolitik auf aktuelle Herausforderungen, wie die demographische Entwicklung und die veränderten Sportbedürfnisse reagieren. Sport- und Bewegungsmöglichkeiten müssen für alle Generationen vorgehalten werden. Erholungs- und gesundheitsfördernde Sportarten werden künftig mehr nachgefragt werden. In der Gemeinde der Zukunft wird nicht der Senioren- oder Kinderspielplatz im Vordergrund stehen, sondern der Mehrgenerationenpark, das altengerechte Sportgerät ebenso wie der Bolzplatz. Die Entwicklung

zeigt, dass der Bedarf an Sportstätten sich von Stadt zu Stadt, von Stadtteil zu Stadtteil unterscheidet.

Der Projektbeirat „Grundlagen zur Weiterentwicklung von Sportanlagen“ beim Bundesinstitut für Sportwissenschaft hat 2009 zehn Thesen zur Weiterentwicklung von Sportanlagen formuliert, die nach wie vor Gültigkeit haben. So wird sich das Spektrum der Sportanlagen verändern. Regelkonforme Sportanlagen, also an Bestimmungen des Wettkampfsports orientierte Sportanlagen, bleiben bedeutsam, werden jedoch durch mehr regeloffene Sportanlagen und Sportfreianlagen ergänzt. Zugangsbeschränkungen und Zugangszeiten der Sportanlagen werden fortbestehen, gleichzeitig wird von Sportinteressierten und Sportaktiven eine Öffnung des Zugangs zu Sportanlagen erwartet. Ein Beispiel ist der Familiensportpark in Viernheim. Der Bedarf an dezentralen wohnungsnahen Sportanlagen im Quartier/Stadtteil wird unter anderem wegen der zunehmend älter werdenden Bevölkerung wachsen. Die schnelle Erreichbarkeit für Kinder, Jugendliche und wenig mobile Älterer wird an Bedeutung gewinnen. In bevölkerungsarmen Regionen werden große Sportanlagen nur an zentralen Standorten vorgehalten werden können. Die Weiterentwicklung von Sportanlagen bedingt eine breitere Vielfalt an Bauformen und Sportanlagentypen sowie eine höhere bauliche Anpassungsfähigkeit.

Die Bürgerinnen und Bürger wünschen mehr Sport- und Spielangebote im öffentlichen Raum sowie wohnortnahe Spiel- und Sportanlagen. Es gibt einen Trend zu mehr selbstorganisiertem Sport außerhalb der „klassischen Sportstätten“. Folgerichtig nutzen immer mehr Städte und Gemeinden Grünanlagen, Parks und Plätze zur Ermöglichung von Sportangeboten. Diese Entwicklung ist nicht vollkommen neu. Viele kennen noch Trimmly, das Gesicht der Trimm-Dich-Bewegung des damaligen Deutschen Sportbundes in den 60er- und 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Die Trimm-Dich-Pfade wurden in Naherholungsgebieten und den Peripherien der Städte und Gemeinden errichtet. Heute ist entscheidend, dass die Angebote möglichst wohnortnah angeboten werden.

Städte und Gemeinden sollten so konzipiert sein, dass die Einwohnerinnen und Einwohner mehr das Fahrrad nutzen oder zu Fuß gehen. Der DStGB unterstützt die Förderung des Radverkehrs in den Kommunen (vgl. DStGB-Dokumentation Nr. 124).

Bewegungsparks im öffentlichen Raum bieten der Bevölkerung die Möglichkeit, sich im Alltag fit zu halten. Gründe für die Inanspruchnahme gibt es viele: Der Spaß an den Übungen, die Aktivitäten im Freien ausüben zu können und die Bandbreite der angebotenen Übungen. Für viele Menschen ist auch von Bedeutung, dass die Angebote kostenlos sind oder die Nutzung zumindest nicht vom persönlichem Einkommen abhängig ist. Sie können spontan mit Freunden und Bekannten besucht werden. Die Angebote werden wirkungsvoller, wenn Übungsleiter vor Ort die Geräte erklären und angeleitete Übungskurse anbieten. Die Parcours stehen auch nicht in Konkurrenz zu den Vereinsangeboten,

sondern können und sollten mit diesen gemeinsam gestaltet werden. Entscheidend ist, dass die Bewegungsparks für Sportler und Ambitionierte ebenso interessant sind wie für Freizeitsportler, für Ältere wie für Jüngere. So schaffen sie Bewegungsangebote für die ganze Familie. Kitas und Schulen können sie ebenso nutzen wie Betriebe und Verwaltungen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

FINANZIERUNG

Städte und Gemeinden sind sich im Klaren, dass Sportanlagen nicht umsonst zu haben sind. Sport kostet Geld und unstrittig bedroht die finanzielle Notlage vieler Städte und Gemeinden auch die Sportförderung. Es muss zunächst der Wille vor Ort bestehen, den Sport zu fördern.

Den Kommunen bleibt kein anderer Weg, als angesichts geringerer finanzieller Spielräume Prioritätensetzungen innerhalb der Sportförderung vorzunehmen. Die Städte und Gemeinden müssen die aktive Sportgestaltung als ihre Aufgabe erkennen. Die finanzielle Lage der Kommunen macht es erforderlich, eine kooperative Sportentwicklungsplanung zu etablieren und dabei die konkreten Bedürfnisse der Bevölkerung zu berücksichtigen. Wie sollte sonst angesichts geringerer oder fehlender finanzieller Spielräume Prioritätensetzungen vorgenommen und Fehlinvestitionen vermieden werden. Diese Maßnahmen sollten gemeinsam mit den Akteuren vor Ort geschehen. Dabei sollte man sich von den Zielsetzungen der Förderung der Gesundheitssituation der Gesamtbevölkerung, der Integration sogenannter „Randgruppen“, der besonderen Förderung von Kindern sozial benachteiligter Familien sowie der Verzahnung mit anderen kommunalen Aufgabenfeldern, wie zum Beispiel der Familien- und Jugendhilfe, den Schulen und der Sozialarbeit leiten lassen. Auch muss man vor Ort erkennen, dass die Sportförderung Teil einer kommunalen Gesamtstrategie sein muss. Dies setzt allerdings voraus, dass die Fachämter kooperieren und gemeinsam eine Sportentwicklungsplanung im Rahmen der Stadtentwicklungsplanung erarbeiten.

Auch Bewegungsparks und -parcours kosten Geld. Die Städte und Gemeinden müssen mindestens mit einem niedrigen fünfstelligen Eurobetrag rechnen. Die Beispiele aus den Städten und Gemeinden zeigen aber, dass nicht nur kommunales Geld eingesetzt werden muss. Sicherlich wird man nicht überall das Glück haben, dass eine Stiftung die Kommune unterstützt, aber örtliche Unternehmen und Paten können zur Finanzierung gewonnen werden. Wichtig ist, dass die Städte und Gemeinden einen Finanzierungsplan erstellen, der auch die Folgekosten zur Erfüllung der Verkehrssicherungspflichten und Gerätewartung umfasst. Die praktischen Beispiele in der Dokumentation zeigen unterschiedliche Wege der Finanzierung auf.



2 Prävention durch Bewegung

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse

Martina Wendt, B. A. (Bachelor of Arts)

Zentrum für Gesundheit und Sport durch Bewegung

Deutsche Sporthochschule Köln

Er verlängert das Leben, beugt Krankheiten vor und kann sie sogar heilen – der Superfaktor Bewegung wirkt ohne Nebenwirkungen und dennoch wie eine hochdosierte Arznei. Ein aktiver Lebensstil und regelmäßiger Sport fördern das individuelle Wohlbefinden, den Stressabbau, schützen vor Herz-Kreislauf-erkrankungen und beugen einer Vielzahl an Zivilisationskrankheiten vor. Wenngleich diese Bandbreite an positiven Effekten auf die Gesundheit der Bewegung und des Sports bekannt ist, so befinden wir uns gesamtgesellschaftlich betrachtet dennoch in einer Phase der Degeneration. Bedingt durch den technisierten Fortschritt, auf unterschiedlichsten Ebenen, wird dem Menschen in seinem Alltag stetig weniger Bewegung abverlangt. Ob in der Freizeit, auf dem Weg zur Arbeit oder am Arbeitsplatz selbst – in der Summe erreichen gerade einmal etwa 54 Prozent die empfohlenen Richtwerte der World Health Organization (WHO).¹

Betrachtet man den Einfluss der positiven und ressourcenstärkenden Faktoren von Bewegung und Sport auf die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit, wird die persönliche Investition in die eigene Gesundheit unabdingbar. Wer seinen Alltag aktiv gestaltet und in seiner Freizeit Sport treibt, Wege des täglichen Bedarfs mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigt, schützt damit die eigene Gesundheit (primär-)präventiv vor chronischen Erkrankungen, frühzeitiger Degeneration und erhält die eigene Mobilität und Lebensqualität zudem auf einem hohen Niveau. Doch einen solch gesundheitsfördernden Lebensstil findet man in Deutschland selten vor. Nur etwa jeder Neunte erfüllt die Kriterien eines gesunden Lebensstils.² Der Großteil der Bevölkerung entscheidet sich, wenn er vor der Wahl steht, weitestgehend für die bequeme und ressourcenschonende Option.

Wenngleich beispielsweise ein Mangel an zeitlichen Ressourcen für ausreichende Bewegung oder Sport in der Freizeit Probleme auf persönlicher Ebene darstellen und für jeden Menschen von großer individueller Relevanz sind, so muss diese Entwicklung ebenso die individuelle Ebene verlassen und eine größere gesamtgesellschaftliche Relevanz erlangen, die – zum Wohle der Gesundheit – neue bewegende Konzepte in den Mittelpunkt stellt.

Es stellt sich also die Frage „Wenn die Menschen nicht zur Bewegung und zum Sport kommen, wie bringt man diese zu

ihnen?“ Ein noch recht junges Konzept, das in Zukunft sicherlich eine bedeutende Rolle zur Förderung und Forderung von körperlicher Aktivität als Präventionsinstrument einnehmen kann, ist das Thema generationsübergreifende Bewegungsparcours im öffentlichen Raum. Sie „erschweren“ den Weg durch kleine Hürden, aber ermöglichen ebenso dank spezieller Allwettertrainingsgeräte die unentgeltliche Möglichkeit des gezielten Muskel- und Ausdauertrainings im Freien. Dabei zielen solch spezielle Parcours darauf ab, alle Generationen Willkommen zu heißen, so dass Mobilität für jede Form individueller Exposition ermöglicht wird und einen positiven Einfluss auf diese übt. Durch die Integration in den alltäglichen Lebensraum und damit in den individuellen Alltag der Bevölkerung sinken die Zugangsbarriere und etwaige Motivationshürde, die es zu überwinden gilt, um beispielsweise in einem Fitnessstudio, einem Sportverein zu trainieren oder Naherholungsgebiete in Anspruch nehmen. Ein urbaner Lebensstil gewährt auf diese Art und Weise der Bevölkerung, Aktivität und Mobilität zu vereinen.

Die zur Bewegung animierende Gestaltung von Wegen, Parkanlagen und weiteren öffentlichen Räumen würde mit der erfolgreichen Integration in Städten und Kommunen eine bedeutende Investition in Public Health bedeuten, um dem weitverbreiteten Bewegungsmangel innerhalb der bundesdeutschen Gesellschaft aktiv entgegenzuwirken. Die Erfolge dieser Investition münden letztlich nicht nur in einer geringeren Krankheitslast der Bevölkerung, sondern auch in einer daraus folgenden erheblichen Reduzierung der Kosten für das Gesundheitssystem. Denn Sport und Bewegung in regelmäßiger Ausübung stellen eine der bedeutendsten Gesundheitsressourcen dar, um die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten, zu verbessern oder gar aufzubauen. Neben der Aktivierung und Förderung wird sowohl die Verzögerung des Leistungsabfalls in zunehmendem Alter herbeigeführt als auch gleichermaßen die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in einer facettenreichen Bandbreite auf sozialer, psychischer, (senso-)motorischer, kognitiver und physiologischer Ebene gefördert und unterstützt.

Eine Betrachtung der Problematik Bewegungsmangel auf (kommunal)politischer Ebene könnte die vorherrschenden negativen Entwicklungen innerhalb der Gesellschaft positiv beeinflussen.

Bewegungsparcours fungieren somit als primär präventives Instrument, das eine wichtige Handlungsstrategie für eine gesunde gesamtgesellschaftliche Bevölkerung in Kommunen

¹ Froböse I., Wallmann B. (2012): DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ (Hrsg. DKV Deutsche Krankenversicherung).

² Froböse I., Wallmann B. (2012): DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ (Hrsg. DKV Deutsche Krankenversicherung).

Für zu viele Menschen spielt Bewegung im Alltag keine Rolle. Wie kann man sie motivieren?

Schon kleine Schritte sind wichtig! Es sollte nicht das Ziel sein vom Nicht-Sportler zum Marathonläufer zu werden. Deshalb sind realistische Ziele der Schlüssel zum Erfolg. So hat man immer wieder Erfolgserlebnisse. Besonders im Alltag ist es verhältnismäßig einfach seine Aktivität zu steigern. So kann man sich zum Beispiel zum Ziel setzen, möglichst viele Wege zu Fuß zu machen! Oder das Auto nicht direkt vor dem Büro parken, sondern etwas weiter weg!

Welche Form von Bewegung wirkt am besten, wo sind die Grenzen?

Zuerst einmal ist jede Form der Bewegung besser als gar keine Bewegung. Schon durch kleine Alltagsaktivitäten, wie tägliches Treppensteigen haben positive Effekte auf die Gesundheit. So fördern bereits fünf Stockwerke am Tag das Herz-Kreislaufsystem. Wer regelmäßig Sport treibt, sollte eine gute Mischung finden, zwischen Ausdauer und Krafttraining. So werden die Strukturen des Körpers vielseitig gefordert. Zum „Sportler“ wird man dadurch aber nicht, denn dafür sind die Reize dann doch zu wenig.

Was können und sollten Städte und Gemeinden tun, um den Bewegungsmangel entgegenzuwirken?

Dem gesunden Menschen sollten nicht alle Hindernisse im Alltag genommen werden. Durch immer mehr Aufzüge im öffentlichen Raum wird verhindert, dass die biologischen Strukturen gefordert werden. Es gilt: Nur was genutzt wird entwickelt sich, was ungenutzt bleibt verkümmert! Deshalb sollte Barrierefreiheit so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich im öffentlichen Raum umgesetzt werden. Hier sind Städte und Gemeinden in der Pflicht einen guten Kompromiss zu finden. Vor allem sollte der Mensch auch die biologischen Grundbedürfnisse und Bewegung wieder in den Städteplan einbetten. Insbesondere die Frage des Autoverkehrs, denn nur gesunde und fitte Menschen können langfristig am Straßenverkehr teilnehmen.

Gibt es bereits gute Beispiele?

In Kopenhagen sind Fahrräder das dominante Fortbewegungsmittel. In Köln plant die GAG in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln aktuell ein bewegtes Stadtquartier in Köln Ossendorf. Vorreiter in der Bewegung im öffentlichen ist Australien. Parks und öffentliche Grünanlagen werden zu öffentlichen Fitnessstudios umfunktioniert.

und Gemeinden darstellen kann. Entsprechend der Verhältnisprävention, die Sorge dafür trägt Lebensbedingungen dahingehend zu verändern, dass gesundes Verhalten möglich ist und Risikofaktoren ferngehalten werden, wäre eine Verantwortung dieses Bereiches durch Bund und Länder aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht erstrebenswert und notwendig. Diese mehrdimensionale Maßnahme könnte somit einerseits die als Protektoren wirkenden Ressourcen der Bevölkerung stärken und andererseits Risikofaktoren mindern. Das Potenzial der Präventionsmaßnahme Bewegungsparcours richtet sich dabei an eine universelle Zielgruppe! Angefangen bei Kindern und Jugendlichen profitieren darüber hinaus alle folgenden Generationen, so dass nahezu die gesamte Lebensspanne „versorgt“ werden kann. Dabei ist bereits bei der Konzeption von derlei Bewegungsparcours zu beachten, dass aus präventionswissenschaftlicher Sicht eine methodische Zielgruppenspezifität einer solchen Maßnahme heute als unabdingbar für den Erfolg³ gilt.

Das bedeutet, bei der Konzeptionierung eines Bewegungsparcours ist es unerlässlich zielgruppenspezifische Maßnahmen zu vereinen. Denn verschiedene Altersgruppen verlangen ebenso nach unterschiedlichen Voraussetzungen, wie etwa gehandicapte Menschen. Die Herausforderung besteht nicht zuletzt darin, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, sie bei der Planung zu beachten und bei der Umsetzung zu vereinen, so dass

alle Zielgruppen von der Entstehung eines Bewegungsparcours profitieren und diese nutzen können.

Vorteilhaft ist die Entstehung von öffentlichen Bewegungsparcours auch deshalb, weil dieser den Ansprüchen unterschiedlich eingestufte Gruppen entspricht. Bei Risikogruppen dient der Parcours als Präventionsinstrument, während andere ihn als „Primordialprävention“, also als Gesundheitsfürsorge, nutzen.

Im Kontext der Verantwortung von Bund und Ländern ist der Bewegungsparcours zudem eine bedürfnisorientierte Lösung, um die erforderlichen Rahmenbedingungen zu schaffen, die eine eigenverantwortliche Gesundheitsfürsorge fördert und fordert. Es werden in einem autarken Rahmen Anreize gesetzt, das eigene Bewegungsverhalten zu ändern. Um im kommunalen Setting wirkungsvoll zu implementieren, wenn auf ein Zusammenspiel von verhaltensbezogenen und verhältnisbezogenen Interventionsmaßnahmen abgezielt wird.⁴ Ein Schritt in die richtige Richtung also, wenn Gesundheit als Prozess betrachtet wird, der Menschen aller Generationen und sozialen Ständen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihrer Gesundheit ermöglicht und sie damit zur Stärkung ihrer eigenen Gesundheit befähigt. Nicht zuletzt, weil auch die Gesundheitsförderung eine Aufgabe aller Politikbereiche darstellt, die in den konkreten Lebenszusammenhängen („Settings“) stattfinden, ist hier ein sensibilisiertes Verantwortungsgefühl von großer Bedeutung für die gemeinsame Aufgabe der (rezeptfreien) Public Health⁵ und damit auch die Integration gesundheitlicher Chancengleichheit.

3 Leppin A. (2004): Konzepte und Strategien der Krankheitsprävention. In: Hurrelmann K./Klotz, T./Haisch, J. (Hrsg. Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Verlag Hans Huber.

4 Altgeld T./Kolip P. (2004): Konzepte und Strategien der Gesundheitsförderung. In: Hurrelmann K./Klotz, T./Haisch, J. (Hrsg.): Lehrbuch der Prävention und Gesundheitsförderung, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber, S. 41-51.

5 Ottawa-Charta der WHO.

3 Was sollte man beachten, wenn man einen Bewegungsparcours errichten will?

Den nun folgenden Ausführungen zum Thema Planung, Errichtung und Pflege eines Bewegungsparcours liegt das Ziel zugrunde, dass die entstehenden Anlagen ein sportwissenschaftliches und fundiertes Konzept haben und dass sie möglichst nachhaltig in Anspruch genommen werden, um eine positive Wirkung zu entfalten. Dazu gehört selbstverständlich zunächst eine genaue Analyse, welche Zielgruppen man erreichen will oder die als zukünftige Nutzer in Frage kommen. Dementsprechend müssen die Geräte ausgewählt werden. Die Standortwahl ist genauso wichtig wie eine „Belebung“ des Bewegungsparcours durch Aktionen und Aktivierung der potenziellen Nutzer. Hier kommt auch der Kooperation mit den Vereinen vor Ort eine besondere Bedeutung zu. Schließlich müssen die Kommunen auch die Pflege der Anlage und den Schutz vor Vandalismus im Auge haben.

Vor der Planung eines Bewegungsparcours sollten die Städte und Gemeinden so viele Installationen und Parcours wie nur möglich ansehen und eigene Erfahrungen mit Bewegungsgeräten sammeln. Sie sollten möglichst viele Referenzen miteinander vergleichen und mit den Betreibern/Planern der Anlagen sprechen, um von deren Erfahrungswerten zu profitieren. Die eigene Erfahrung und Wahrnehmung kann durch keinen Hochglanzprospekt ersetzt werden, vor allem dann, wenn es sich bei dem Projekt um Ihren ersten Bewegungsparcours handelt.

Für eine erfolgreiche Planung, im Sinne einer nachhaltigen Nutzung, sind drei grundlegende Schritte zu berücksichtigen:

- 1 | Zielgruppendefinition und daraufhin abgestimmte Ausstattung
„Für wen und zu welchem Zweck?“
- 2 | Standortauswahl und Gestaltung
„Wo und wie gut erreichbar?“
- 3 | Belebung und Aktivierung durch Kommunikation
„Aktionen zur nachhaltigen Nutzung“



3.1 ZIELGRUPPENDEFINITION

Die erste Frage, die sich stellt, ist die nach der gewünschten Zielgruppe eines Bewegungsparcours. Dabei geht es darum, die häufigsten Nutzer der Anlage im Vorfeld zu identifizieren. Grundsätzlich sollte aber jede Anlage ein möglichst breites Nutzerspektrum berücksichtigen. (Alt und Jung, Sportlich und Unsportlich, Dick und Dünn...).

Natürlich hängt dies auch sehr eng mit der Standortwahl und Ausstattung zusammen. Entscheidend ist aber immer, den Nutzer mit seinem Bedürfnis sich bewegen zu wollen ernstzunehmen und ihn in den Mittelpunkt zu stellen.

Beispielhaft können sechs Zielgruppen benannt werden, die bei der Planung zu berücksichtigen sind:

- a sportliche Nutzer (unorganisierte Breitensportler),
- b Sportvereine und Gruppen,
- c ältere Nutzer (Senioren),
- d Menschen mit Behinderungen,
- e Schulen,
- f „Nichtbeweger“.

Dabei gilt es zu beachten, dass ein öffentlich zugänglicher Bewegungsparcours nicht nur für eine Zielgruppe, sondern für möglichst viele geeignet sein sollte. Außerdem sollte eine Nutzung durch Teilnehmer aller Altersstufen möglich sein. Die Zielsetzung eines generationsübergreifenden Bewegungsbereiches ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe. Hier stehen motivierende und spielerische Koordinationselemente im Vordergrund, um Menschen einen erfahrbaren Bewegungseinstieg anzubieten. Es gilt hier: „Durch Spiel zur Bewegung...“. Auch kooperative Bewegungselemente, die erst durch gemeinsame Nutzung ihre Funktion entwickeln, werden empfohlen.

Im Folgenden beschreiben wir, wie sich einzelne Nutzergruppen einem Bewegungsparcours nähern:

a Sportliche Nutzer

Sportliche Nutzer sind Menschen (unabhängig vom biologischen Alter), die sich Bewegungsparcours im Sinne eines zielgerichteten Trainings nähern. Für diese Zielgruppe ist ein ausgewogenes Bewegungsangebot wichtig, welches die vier Kernelemente körperlicher Fitness (Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer) berücksichtigt.

b Sportvereine und Gruppen

Grundsätzlich sind Vereine und Gruppen immer eine Zielgruppe für einen Bewegungsparcours. Auch hier ist ein ausgewogenes Angebot der passende Ansatz. Auch wenn Sportvereine sehr häufig eigene Trainingsorte haben, sind sie jedoch über Abwechslung und „Open-Air“-Angebote sehr dankbar.



Für diese Zielgruppe ist eine möglichst große Installation mit vielen Einzelübungen wichtig, damit sie zeitgleich durch mehrere Nutzer verwendet werden kann.

c Ältere Nutzer / Senioren

Diese Gruppe steht häufig im Fokus bei der Erstellung eines Bewegungsparcours. Selten weiß man jedoch, wer genau damit gemeint ist beziehungsweise welcher körperliche Leistungsstand vorhanden ist. Grundsätzlich aber gilt auch bei älteren Nutzern, dass ein ausgewogenes Bewegungsangebot erfolgreich ist.

Bewegungsparcours für diese Zielgruppe sollten niederschwellige Aktivitätsanreize beinhalten, jedoch differenzierbare Steigerungsmöglichkeiten bieten.

Eine Einschränkung auf ausschließlich niederschwellige Angebote ist nicht zu empfehlen.

d Menschen mit Behinderungen

Wenn Kommunen einen Parcours für kranke Menschen planen (psychische oder physische Erkrankung) sollten diese immer einen Facharzt, Physiotherapeuten oder sportwissenschaftlichen Berater mit einbeziehen. Hierbei ist sicherlich auf gute und sichere Zugänglichkeit und Erreichbarkeit zu achten.

e Schulen

Je nach Schulart beziehungsweise Alter der Schüler steht hier ein spielerisches Bewegungsangebot im Vordergrund. Auch die Einbindung in den Sportunterricht ist möglich und gewünscht. Eine Nutzung außerhalb des strukturierten Unterrichts ist dabei sicherlich auch ein wünschenswertes Ziel.

f „Nichtbeweger“

Die große Gruppe der weniger aktiven Menschen kann durch ein spielerisches und spaßorientiertes Bewegungsangebot als Nutzergruppe aktiviert werden. Auch hier gilt: „Durch Spiel und Spaß zur Bewegung...“ Auch passende Gruppenangebote (zum Beispiel durch Sportvereine) bieten hier einen guten Anreiz.

Ausstattung

Wenn Kommunen sich über die Zusammensetzung ihrer potenziellen Zielgruppen im Klaren sind, sollten sie sich über die Ausstattung Gedanken machen.

Die Geräteauswahl ist entscheidend für die Attraktivität und die Funktionalität eines Bewegungsparcours. Neben

den Bewegungsgeräten sollte man sich auch über weitere Ausstattungsgegenstände wie zum Beispiel Sitzmöglichkeiten, Fahrradständer, Abfalleimer, gegebenenfalls Beleuchtung und Toiletten, Gedanken machen.

Wenn Städte und Gemeinden nicht über das notwendige sportliche und/oder Bewegungs-Know-how verfügen, sollten sie sich Hilfe holen! Ein Gespräch mit den lokalen Sportvereinen oder anderen Experten über die Zielgruppen ist genau wie ein Test von Praxisbeispielen hilfreich! Auch ein Besuch von bestehenden Bewegungsparcours und ein Vergleich unterschiedlicher Ansätze ist hier förderlich. Wir empfehlen auch dringend die Kontaktaufnahme mit dem entsprechenden Betreiber beziehungsweise der dazugehörigen Kommune.

Eine Prüfung der Geräteauswahl, ob der Anbieter ein Bewegungskonzept oder ausschließlich Bewegungsgeräte anbietet, ist darüber hinaus ebenfalls nützlich. Häufig führt ein fundiertes und ausgewogenes Konzept zu einer höheren Nutzung der Gesamtanlage.

Eine Einleitungstafel sollte vorhanden sein, denn sie erklärt den Zweck der Anlage und gibt eine generelle Orientierung und konkrete Übungsanleitung. Jedem Bewegungselement muss eine differenzierte Übungsanleitung (auch deutlich lesbar) zugeordnet sein. Diese bietet dem Einsteiger eine wichtige Anleitung und dem Fortgeschrittenen eine motivierende Variation. Bildliche Darstellungen erleichtern die Nutzung ebenfalls (Sprachbarriere, Leseschwäche etc.).

Man sollte einen passenden Namen für das Projekt suchen, der bei der Planung und allen Schritten (auch der späteren Vermarktung) verwendet werden kann. Optimalerweise finden sich hier die vorher definierten Zielgruppen wieder.

Häufig genutzte Namen für Bewegungsparcours sind:

- Bewegungsparcours
 - Mehrgenerationen-Spielplatz
 - Aktiv-Park
 - Aktionspark
 - neuer Trimm-Dich-Pfad
 - Generationenpark
- etc...

DIN 79000 Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich – Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren; 2012-05

Die deutsche Norm DIN 79000 legt sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren für standortgebundene Fitnessgeräte in Außenbereichen, die frei zugänglich sind, fest. Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich sind für Personen ab 14 Jahre bestimmt. Sie sind keine Spielplatzgeräte nach DIN EN 1176, auch wenn sie den Anforderungen dieser Norm entsprechen. Die Geräte sollten auf Sicherheit geprüft und zertifiziert sein. Damit ist gewährleistet, dass von den Geräten selbst keine Gefahr für Nutzer ausgeht.

Bei der Auswahl ist darauf zu achten, dass die Geräte durch Prüforganisationen wie zum Beispiel durch den TÜV auf Sicherheit geprüft und zertifiziert sind. Ferner sind die Hersteller dazu verpflichtet, Montage und Einbauanleitungen für die einzelnen Geräte mitzuliefern, damit sichergestellt wird, dass die Anleitungen für den Einbau sowie die Anforderungen für Sicherheitsabstände und für Bodenbeläge beachtet werden.

Die Geräte sind stand- und betriebssicher einzubauen. Die Geräte werden in der Regel einbetoniert. Einbautiefen für Fundamente sind in DIN EN 1176 sowie in der DIN 79000 geregelt und betragen je nach Fundamentausprägung 40 Zentimeter beziehungsweise bei abgeschrägten Fundamentkanten 20 Zentimeter. Sicherheitsabstände und erforderliche Bodenbeläge sind in DIN 79000 ebenfalls geregelt. Grundsätzlich gilt, dass um die Geräte mindestens ein Sicherheitsabstand von 1,5 Metern umlaufend einzuhalten ist. Je nach Gerätetyp und der freien Fallhöhe kann der nötige Sicherheitsabstand auch größer sein. Für diesen Fall geben die Herstellerinformationen Auskunft.

Für Geräte, deren freie Fallhöhen 60 Zentimeter nicht übersteigen, ist auch nach der DIN 79000 kein Fallschutz erforderlich. Hier können Rasen oder feste Bodenbeläge verwendet werden. Bei freien Fallhöhen bis 1,5 Metern genügt in Deutschland Rasen als Fallschutz. Es ist jedoch zu prüfen, ob auch andere Bodenbeläge eingesetzt werden sollten. Bei Geräten mit freien Fallhöhen ab 1,5 Metern ist ein stoßdämpfender Fallschutzbelag erforderlich. Hierzu bieten sich Fallschutzplatten, Fallschutzbeläge im Ortseinbauverfahren, Holzschnitzel an. Diese sind nach DIN EN 1176 Teil 1, DIN EN 1177 zertifiziert. Alternativ sind auch spezifische lose Bodenmaterialien möglich. Genaue Informationen dazu sind auf der BSFH-homepage www.bsfh.info nachzulesen.

Die Inspektion und Wartung von Bewegungsparcours unterliegt den gleichen Bedingungen wie Kinderspielplätze, so dass sie regelmäßig und fachgerecht zu kontrollieren sind. Die Anforderungen werden in der DIN 79000 geregelt, wobei auch die Wartungsanleitungen des Herstellers oder Lieferanten zu beachten sind. Zudem empfiehlt es sich, Inspektionspläne zu erstellen und die regelmäßigen Wartungen auch schriftlich zu dokumentieren.

3.2 STANDORT

Im Gegensatz zu den alten Trimm-Dich-Pfaden gilt für den modernen Bewegungsparcours der Grundsatz: Nähe zur Zielgruppe fördert nachhaltige Nutzung. Optimal sind zum Beispiel öffentliche und halböffentliche Grünanlagen (Parkflächen, Vereinsgelände und ähnliche), die gut erreichbar sind, geeignet.

Es gilt unterschiedliche Aspekte zu beachten, wie zum Beispiel die Frage, ob die Zielgruppe bei der Nutzung der Anlage beobachtet werden möchte. Gerade bei älteren Nutzern ist dies nicht der Fall. Diese wünschen sich häufig eine eher zurückgezogene Installation mit Abstand zu anderen Einrichtungen (zum Beispiel Kinderspielplatz). Jedoch sollte man dabei darauf achten, dass kein uneinsehbarer „Angstraum“ geschaffen wird.

Weitere Aspekte bei der Standortbewertung sind auch:

- Erreichbarkeit mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖPNV)
- Sind Toiletten erreichbar?
- Ermöglicht die Standortgröße überhaupt ein sinnvolles Bewegungsangebot?
- Ist Beleuchtung sinnvoll?

Bei der Planung eines Bewegungsparcours in der Nähe oder in Kombination mit einem Kinderspielplatz, ist zu beachten, dass gemäß der Sicherheitsnorm DIN 79000 und prEN 16630 für Fitnessgeräte im Außenbereich ein Abstand zu Kinderspielplätzen einzuhalten ist, der eine eindeutige Unterscheidung von Kinderspiel und Bewegungsparcours möglich macht. Bei einer Kombination von Bewegungsgeräten und Kinderspielplatzgeräten müssen auch die Bewegungsgeräte den Bestimmungen der DIN EN 1176 für Kinderspielplatzgeräte entsprechen.

3.3 BELEBUNG UND AKTIVIERUNG DURCH KOMMUNIKATION

Die Möglichkeiten von guter Kommunikation sind für die nachhaltige Nutzung des Bewegungsparcours sehr hilfreich.

Planungspartner früh einbinden

Bei der Planung sollten Vertreter der gewünschten Zielgruppen und anderer relevanter Gruppen früh mit einbezogen werden. Damit schafft man eine größtmögliche Identifikation.

Sportvereine

Die intensive Einbindung von Sportvereinen in der Planungs-, Realisierungs- und Betriebsphase hat sich als sehr positiv für die Nutzung eines Bewegungsparcours herausgestellt. Das sportfachliche Wissen, die Vernetzung in der regionalen Struktur und das hohe soziale Engagement sind dabei entscheidende Elemente.

Betreute und angeleitete Übungsangebote durch Vereine (ohne starre Vereinsbindung) sind besonders für Unsportliche und ältere Menschen (im Sinne einer Anleitung) sinnvoll und für die große Gruppe der „Nichtbeweger“ eine zusätzliche Motivation.

Einweihungsfeier

Sinnvoll ist auch die Veranstaltung einer Eröffnungsfeierlichkeit, zu der auch mögliche Multiplikatoren (Vereine, Physiotherapeuten, Schulen etc.) einladen werden und die Möglichkeiten der Nutzung erläutert werden. Dies wirkt als Initialzündung, um Nutzern das WAS, WO und WIE des Bewegungsparcours nahezubringen.

Regelmäßige Veranstaltungen

Im Sinne einer Einweihungsfeier sollte der Bewegungsparcours auch in regelmäßigen Abständen zum Beispiel durch Sportfeste, Spiel-Sportfeste mit Vereinen oder anderen Institutionen belebt werden. Dadurch wird die generelle Akzeptanz und auch die Bedeutung der Anlage als Treffpunkt gestärkt.

Sportinfrastruktur

Bewegungsparcours können einen wichtigen Beitrag zur Sportinfrastruktur einer Kommune, Gemeinde oder eines Stadtteils leisten. Ein Bewegungsparcours bietet gerade dadurch, dass er jederzeit und für jedermann nutzbar ist, eine wichtige „Bewegungs-Gelegenheit“ im öffentlichen Raum.

Durch Aufnahme in entsprechende Publikationen (Stadtmarketing) als Sportstätte, wird die Aufmerksamkeit deutlich erhöht.

3.4 PFLEGE UND VANDALISMUS

Ein Bewegungsparcours ist bezüglich Wartung und Pflege im Grunde wie ein Kinderspielplatz zu behandeln und unterliegt der DIN 79000 (eine europäische Norm prEN 16630 wird im Laufe



des Jahres 2015 veröffentlicht). Darin sind auch die entsprechenden Wartungsintervalle erläutert, die denen für Kinderspielplatzgeräten entsprechen.

- Visuelle Kontrolle (mindestens einmal wöchentlich bis zu einmal täglich je nach Nutzung),
- Operative Kontrolle (alle ein bis drei Monate),
- Hauptkontrolle (einmal jährlich).

Die Kontrollen müssen zusätzlich auch schriftlich dokumentiert werden.

Werden Bewegungselemente in unmittelbarer Nähe oder als integrativer Bestandteil eines Kinderspielplatzes verwendet, müssen die Geräte auch den Vorschriften der DIN EN 1176 entsprechen. Gegebenenfalls sollten die Gemeinden und Kommunen sich dies durch ein Gutachten eines unabhängigen Sachverständigen bestätigen lassen.

Eine möglichst gute Nutzung stellt den besten Schutz vor Vandalismus dar. Soziale Kontrolle verhindert häufig größere Vandalismusschäden.

Bodenbeläge

Grundsätzlich ist bei der Wahl der Bodenbeläge zunächst einmal die vom Hersteller angegebene Fallhöhe des Gerätes zu berücksichtigen. Genauere Informationen zu den Anforderungen finden Sie in der Infobox für die DIN 79000.

Darüber hinaus sollten bei der Gestaltung der Böden aber auch noch andere Gesichtspunkte berücksichtigt werden. So sind Standflächen vor Geräten immer besonderer Belastung ausgesetzt. Hier ist – unabhängig von der Falldämpfung – eine Gestaltung mit künstlichen oder zumindest griffigen Böden empfehlenswert, um die Standfestigkeit zu erhöhen.

Auch in Bodenbereichen um und in einem Gerät, die während der Übung einer hohen Belastung ausgesetzt sind, sollte man auf eine möglichst hohe Griffbarkeit und Standfestigkeit achten. **Nicht jeder nach Norm zulässige Bodenbelag ist auch aus Sicht der Funktion optimal!** Bei einem hohen Nutzungsgrad können auch unschöne Wasserstellen entstehen, die die Nutzungsmöglichkeit einschränkt. Das gilt es auf jeden Fall zu verhindern. Hier muss je nach Planung entschieden werden, welcher Bodenbelag passend und für die Nutzung optimal ist.



4 Aus der Praxis für die Praxis



4.1 KÖLN: SPORTLICHE MÖGLICHKEITEN UND BEWEGUNGSRÄUME

Fit in Köln ...

In den 1970er-Jahren wurden an verschiedenen Stellen in Köln Trimm-Dich-Pfade mit jeweils unterschiedlicher Ausstattung angelegt. Über die Jahre mussten Geräte entfernt werden – ohne dass neue aufgestellt wurden. Von den verschiedenen Einrichtungen ist nur ein Trimm-Dich-Pfad im Lindenthaler Bereich des Äußeren Grüngürtels erhalten geblieben. In einem Waldstück liegend stellte die Einrichtung das Amt für Landschaftspflege und Grünflächen in Bezug auf die Aufrechterhaltung der Verkehrssicherheit immer wieder vor neue Herausforderungen. Ein Entfernen des Parcours war jedoch politisch nicht umsetzbar und so wurde immer wieder das Nötigste unternommen, um die Einrichtung funktionsfähig zu halten.

Zum Ende der 1990er-Jahre wurde auf Initiative des damaligen Regierungspräsidenten Antwerpes eine zehn Kilometer lange Laufstrecke rund um den Decksteiner Weiher im Äußeren Grüngürtel ausgewiesen. Die Kennzeichnung der Laufstrecke erfolgte durch eine einfache Beschilderung auf Holzpfählen. Aufgrund der landschaftlich reizvollen Situation und der guten Erreichbarkeit wird diese Laufstrecke von vielen Kölner Bürgern genutzt. Eine Befragung der Sporthochschule Köln aus dem Jahre 2006 belegt die hohe Frequentierung und die Attraktivität dieser Laufstrecke über das ganze Jahr hinweg. Der vorstehend genannte Trimm-Dich-Pfad lag am Rande dieser Laufstrecke.

2011 trat Matthias Scherz, ehemaliger Spieler des 1. FC Köln, an die Stadt Köln heran mit dem Ziel, einen Bewegungs-Parcours gezielt für Jugendliche und Kinder einzurichten, um unter dem Motto „Fit statt Fett“ präventiv gegen Bewegungsmangel und Krankheiten vorzubeugen. Nach gemeinsamen Gesprächen mit der Stadtverwaltung wurde festgelegt, dass eine Verbindung des Parcours mit der vorhandenen Laufstrecke das Sport- und Bewegungsangebot in diesem Bereich wesentlich verbessern könnte. Zunächst war noch an eine Aufwertung des alten Standortes

gedacht worden, aufgrund der Lage im Wald und der damit verbundenen Eingriffe in den Wurzelbereich wurde jedoch ein neuer Standort direkt an der Laufstrecke auf einer vorhandenen Wiese ausgewählt. Die Auswahl der Geräte erfolgte in enger Absprache mit der Sporthochschule Köln. Ziel war es, sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für alle Nutzer der Laufstrecke ein neues Trainingsangebot zu schaffen, das die Aspekte heutiger Sportforschung berücksichtigt. In engem Kontakt mit der Sporthochschule Köln und dem Amt für Landschaftspflege und Grünflächen wurde das Konzept erstellt und der Ausbau durch Scherz e. V. beauftragt. Die Einweihung des neuen Parcours, mit Gesamtkosten von 48000 Euro, erfolgte im März 2012.



Vom ersten Tag an wurde die neue Anlage rege von den Bürgern angenommen und genutzt und so kam sehr schnell der Ruf nach einer weiteren Einrichtung in diesem Bereich des Äußeren Grüngürtels auf. Die Kölner Grün Stiftung griff diesen Wunsch auf und stellte die Finanzierung eines weiteren Parcours in Aussicht.

Die gesamte Planung und Bauleitung lag in diesem Fall in der Hand des Amtes für Landschaftspflege und Grünflächen. Als potenzielle Standorte standen mehrere Flächen zur Auswahl. Letztendlich wurde ein Standort ausgewählt, der der spezifischen Gestaltung des Äußeren Grüngürtels gerecht wird und gleichzeitig sinnvoll in die Laufstrecke um den Decksteiner Weiher werden konnte. Beide Parcours liegen nun am Beginn und auf halber Strecke der Laufstrecke. Das Konzept für den neuen Parcours orientiert sich an der ersten Einrichtung, es wurde jedoch um Trainingseinheiten für Oberkörpermuskulatur, Armzugtrainer und Klimmzüge erweitert. Im Juni 2013 konnte die mit Gesamtkosten von 57000 Euro errichtete Anlage von dem Amt für Landschaftspflege und der Kölner Grün Stiftung der Öffentlichkeit übergeben werden. Seit dem berichtet die Kölner Presse regelmäßig über diese Einrichtung, bei der man „...sonntags ab 10.00 Uhr kein freies Gerät mehr findet“. Mit Unterstützung der Kölner Grün Stiftung konnte gleichzeitig die Markierung und Streckenführung der zehn Kilometer langen Laufstrecke nachhaltig erneuert werden. Die neuen Markierungen wurden vom



Amt für Landschaftspflege entwickelt und in eigener Regie hergestellt.

Mit den beiden Bewegungs-Parcours und der überarbeiteten Laufstrecke ist rund um den Decksteiner Weiher eine attraktive öffentliche Frei-

zeitsportanlage entstanden. Dies konnte nur mit aktiver Unterstützung privater Sponsoren erfolgen. Die dauerhafte Pflege- und Unterhaltung der Einrichtungen erfolgt durch das Amt für Landschaftspflege und Grünflächen. Das Amt übernimmt auch die Gewährleistung der Verkehrssicherheit im Rahmen der Spielplatzkontrolle. Aus diesem Grund stand neben der sportlichen Eignung vor allem auch der Aspekt der Unterhaltung bei der Auswahl der Geräte im Vordergrund. Die Lage im Äußeren Grüngürtel machte eine Berücksichtigung des Landschaftsschutzes und der Denkmalpflege erforderlich. Der Rat der Stadt Köln hat die Spende von Scherz e.V. und der Kölner Grün Stiftung als Schenkung angenommen. Zurzeit gibt es in Zusammenarbeit mit der Kölner Grün Stiftung konkrete Überlegungen zur Einrichtung weiterer Parcours.



Weitere Informationen

Amt für Landschaftspflege und Grünflächen
 Stadthaus Deutz – Westgebäude
 Dr. Joachim Bauer
 Willy-Brandt-Platz 2, 50679 Köln
 Tel. 0221 221 260 36
 joachim.bauer@stadt-koeln.de

4.2 GENERATIONENBEWEGUNGSPARCOURS IM FAMILIENSORTPARK VIERNHEIM

Das Konzept aus der kooperativen Sportentwicklungsplanung der Stadt

Die in Viernheim (Süd Hessen, 33000 Einwohner) seit 2008 gelebte Sportentwicklungsplanung formulierte neben vielen anderen Projektideen auf Angebots-, Organisations- und Infrastrukturebene den Wunsch nach der Umgestaltung einer der drei Fußballanlagen zu einem offenen, generationenübergreifenden Familiensportpark.

Dieser Herausforderung hat sich eine Arbeitsgruppe aus Vereinen, Jugend- und Seniorenvertretern und Schnittstellenämtern der Verwaltung unter Leitung des Kommunalen Freizeit- und Sportbüros angenommen. Die Arbeitsgruppe hat ein Konzept entwickelt, das auf einem Zehn-Jahresplan, neuen Umsetzungs- beziehungsweise Finanzierungsmodellen und ehrenamtlicher Mitarbeit basiert. In der ersten Phase sollten im neu geschaffenen Familiensportpark ein Generationenbewegungsparcours, eine Kneipp-Anlage, ein Kleinkinder-Spielplatz, ein BMX-Parcours, eine Radfahr-Lernstrecke und ein Sinnesparcours verwirklicht und die bestehende Skateranlage verbessert werden. Wichtig war und ist es, von Anfang an möglichst alle Generationen an dem Projekt zu beteiligen.



Bei der Auswahl der 14 Stationen des Generationenbewegungsparcours im Hinblick auf die Funktionsbereiche Beweglichkeit, Koordination und Kraft wurden neben der fachkundigen Beratung durch den Hersteller auch Sportpädagogen aus Viernheimer Vereinen eingebunden.

Die Lage

Vor der Einbindung des Generationenbewegungsparcours in den am westlichen Ortsrand gelegenen Familiensportpark war zunächst die generelle Standortfrage zu diskutieren, denn grundsätzlich ist die direkte Platzierung in den Wohnquartieren natürlich wünschenswert. Allerdings gab es in Viernheim zahlreiche und letztlich ausschlaggebende Gegenargumente:

- Gerade Senioren wollen ihre Übungen nicht „auf dem Präsentierteller“ absolvieren.
- Das zwar offene, aber durch einen Zaun und ein Tor eingefriedete Gelände hilft, Vandalismusschäden deutlich in Grenzen zu halten.
- Die Geräteaufstellung war auf einer zusammenhängenden Fläche (etwa 800 Quadratmeter) möglich, wo sogar ein über die Jahre gewachsener Baumbestand Schatten gewährt.
- Und nicht zuletzt wirkt sich die vorhandene Infrastruktur mit sanitären Anlagen positiv auf die Akzeptanz – gerade bei älteren Bürgerinnen und Bürgern – aus.



Unabdingbar ist, dass der gewählte Standort für Menschen jeglichen Alters und Familien gut zu erreichen ist, sei es durch Busanbindung, Rad- und Spazierwege oder dem Auto.

Die finanzielle Umsetzung

Es war von Anfang an klar, dass eine Komplettfinanzierung des Generationenbewegungsparcours über den kommunalen Haushalt nicht möglich ist. Deshalb schlug das Kommunale Freizeit- und Sportbüro als federführende Stelle den Parlamentariern folgende Regelung vor: Die Kommune übernimmt von den rund 80000 Euro Gesamtkosten ein Drittel, wenn es gelingt, Partner oder Paten für die einzelnen Stationen zu finden, die letztlich zwei Drittel der Kosten finanzieren. Dieses Modell funktionierte innerhalb kurzer Zeit sehr gut. Als Gegenleistung wurden alle Paten auf den einzelnen Stationstafeln verewigt, sie wurden in die Öffentlichkeitsarbeit rund um die Einweihung eingebunden, und sie durften ihre geförderte Station selbst eröffnen. Es gibt für diese Unternehmen und Organisationen darüber hinaus jederzeit die Möglichkeit, bewegungsorientierte Incentives für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Familiensportpark zu veranstalten.

Die ersten Maßnahmen und Erfolge

Für den langfristigen Erfolg des neuen Angebots für die Einwohner der Stadt sind die strategische und kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit und spezielle Angebote ein absolutes Muss. Zwei Übungsleiter im beruflichen Ruhestand stehen für Gruppen zur Verfügung, die den Generationenbewegungsparcours kennenlernen wollen oder zum Beispiel auch für Erzieher/innen und Lehrer/innen, um eine sportfachliche Unterweisung zu vereinbaren. Ein spezieller Info-Flyer wird bei vielfältigen Kommunikationsmaßnahmen immer wieder gezielt eingesetzt. Seit 2010 findet jährlich im September ein Familiensporttag statt, bei dem Vereine Mitmachangebote konzipieren, eine Familienolympiade gestalten und Vorführungen zeigen. Der Generationenbewegungsparcours ist auch hier ein wichtiger Bestandteil des Tagesprogramms.



Natürlich ist für die Verwaltung und alle am Projekt mitarbeitenden Menschen die Resonanz im Alltag ein wichtiges Erfolgsbarometer für den Generationenbewegungsparcours und den kompletten Familiensportpark. Durch die unerwartet große Wahrnehmung und Nutzung seit dem Eröffnungsfrühjahr 2012 musste dafür gesorgt werden, dass der von den Ehrenamtlichen des platzbetreuenden Vereins in den Abendstunden und am Wochenende gepflegte Parcours auch tagsüber stundenweise betreut wird. Dies wird seit dem Jahr 2013 durch eine Mitarbeiterin der Haustechnik des Rathauses gewährleistet. Ein weiterer Schritt ist nun eine Evaluierung, die in Zusammenarbeit mit einer Hochschule vorgesehen ist. Hier sollen nicht nur Nutzerzahlen und Frequenzen ermittelt, sondern die verschiedenen Nutzergruppen inhaltlich befragt werden.

Unser Fazit

Der Generationenbewegungsparcours ist ein kleiner aber wichtiger Baustein für ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für alle Altersgruppen, das insbesondere dem steigenden und mitunter sehr rüstigen Seniorenanteil der Bevölkerung gerecht wird, dem Trend zu sich vereinzelnden Generationen entgegenwirkt und Raum für neue Sportarten schafft (zum Beispiel Calisthenics). Letztlich ist auch das Thema Integration durch Bewegung Teil der Philosophie des gesamten Familiensportparks Viernheim.

Ein großes Anliegen der Stadt Viernheim ist es nun, bei einer Weiterentwicklung des Parcours den Inklusionsgedanken mit zu berücksichtigen. Derzeit wird dazu ein umfassendes Konzept erarbeitet.



Weitere Informationen

Stephan Schneider
Leiter Kommunales Freizeit- und SportBÜRO
Am Neuen Markt 6, 68519 Viernheim
Tel. 06204 988208
www.viernheim.de

4.3 DARMSTADT: VOM BEWEGUNGSPARCOURS ZUM BEGEGNUNGSTREFF

Ausgangslage, Planungen und Voraussetzungen

Zur Initiierung eines Bewegungsparcours trafen in Darmstadt drei Handlungsstränge zusammen: a) eine Sportentwicklungsstudie mit entsprechenden Handlungsempfehlungen, b) die Mitgliedschaft der Wissenschaftsstadt Darmstadt im „Gesunde-Städte-Netzwerk“ und hierzu erstellte Leitlinien sowie c) eine von Seiten des Hessischen Sozialministeriums und des Landessportbund Hessen durchgeführte interdisziplinäre Studie.

Eine Arbeitsgruppe unter Beteiligung des Amtes für Soziales und Prävention, des Grünflächenamtes sowie des Sportamtes diskutierte alle relevanten Fragen zu Standorten, Ausstattungen, Bezeichnungen, Zielgruppenorientierung usw. gemeinsam. Externe Experten wurden eingebunden.

Standort

Als attraktiver Standort für den Bewegungsparcours wurde der „Bürgerpark“ ausgewählt, da er als Naherholungsraum von vielen Bevölkerungsgruppen genutzt wird. Weiterhin sind unterschiedliche Sportanlagen Teil der Parkgestaltung oder liegen in unmittelbarer Nähe. Der Bürgerpark ist gut durch den ÖPNV erreichbar. In der Wohnumgebung des Parks befinden sich verschiedene Wohnanlagen für ältere Menschen. Noch dichter grenzen Schulen nahezu aller Schulformen an den Park.

Im Park selbst wurde bei der Standortwahl darauf geachtet, dass – zumindest teil- und zeitweise – Beschattung gegeben ist und Sitzgelegenheiten in der Nähe vorhanden sind. Sanitärmöglichkeiten sind ebenfalls vorhanden.

Gleichermaßen stellt der Bewegungsparcours die Gestalt eines „eigenen Raumes“ innerhalb des Parks dar.

Zielgruppen

Mit Priorität sollen Menschen der älteren Generationen durch den Bewegungsparcours angesprochen werden. Dabei wird darauf Wert gelegt, dass der Parcours auch von Menschen genutzt werden kann, die bislang keinen Bezug zu sportlichem Handeln, keine „Sportvorerfahrung“ haben. Selbstverständlich können auch alle diejenigen, die in Sportarten, im Vereinssport oder in anderen sportlichen Feldern versiert und/oder trainiert sind, den Parcours ebenfalls nutzen.

Vereine wurden angeschrieben, den Bewegungsparcours als neue Infrastruktur zu betrachten und Angebote für ihr Programm zu entwickeln. Dabei wurde angeregt, neue Angebote

zu schaffen, „Schnupperangebote“ zu entwickeln und auch Sport- und Bewegungskombinationen vorzusehen. (Walking und Bewegungsparcours, Radfahrt zum Bewegungsparcours mit anschließendem Stationentraining usw.)

Durch einzelne Stationen (zum Beispiel Zahlen- und Buchstabenfeld) im Parcours, aber auch durch die Sportinfrastruktur im Bürgerpark insgesamt wird eine generationsübergreifende Nutzung beobachtet.

Schüler und Trainierende der Sportvereine nutzen den Parcours in Pausen, vor und nach den Trainings- und Lerneinheiten.

Geräteauswahl und Gerätenutzung

Die Auswahl der Geräte erfolgte unter der Schwerpunktsetzung, besonders durch Training die Alltagsmotorik älter werdender Menschen zu (re)aktivieren und zu verbessern. Der Durchlauf des Parcours ersetzt unter anderem spezielle „Sturzprophylaxe-Kurse“. Balance und Gleichgewicht werden genauso gefördert wie Stand-, Tritt- und Griffsicherheit. Stationen, die koordinative Fähigkeiten fordern, wurden mit Ausdauereinheiten und Kraftaufbau fördernden Geräten kombiniert.

Die Zusammensetzung der Stationen eignet sich auch, um mit speziell beeinträchtigten Zielgruppen (zum Beispiel demenziell Erkrankte, Schlaganfallpatienten) zu trainieren.

Lerngruppen aus Förderschulen nutzen den Parcours für ihren Sportunterricht und zum Teil auch für fachübergreifendes Lernen.

Betreuung, Qualität, Kontrolle und Weiterentwicklung

Von Beginn an wurde großer Wert darauf gelegt, dass regelmäßig qualifizierte Betreuung gewährleistet ist. Die eingesetzten Vereinsübungsleitungen sind entweder im Gesundheitssport oder in der Seniorenarbeit besonders qualifiziert.

Der qualifizierte, regelmäßige und kompetente Kontakt zwischen den



Übungsleitungen und den Trainierenden wird nach Aussagen der Trainierenden mit der höchsten Priorität gewichtet.

Per Aushang wird am Parcours auf die betreuten Trainingszeiten hingewiesen.

In Kooperation mit dem Landessportbund Hessen und seinen Untergliederungen ist geplant, spezielle Qualifizierungsmodule für Betreuungen am und Hinführung zum Bewegungsparcours zu entwickeln.

Die Verantwortung für die betreuten Übungseinheiten liegt in der Zuständigkeit des Sportkreises Darmstadt-Dieburg.

Es ist gewährleistet, dass niemand aufgrund seiner persönlichen Einkommensverhältnisse von einer Nutzung und gleichzeitig qualifizierten (und Kosten verursachenden) Betreuung ausgeschlossen wird. Für die Nutzung betreuter Stunden wurde ein Zeitkartensystem entwickelt, in dem „10er Karten“ für 20 Euro ausgegeben werden. Als Anreiz und im Rahmen der oben erwähnten „Nichtausgrenzung“ erhalten Seniorencard-Inhaber, sowie Personen, die eine gültige Mitgliedschaft in einem Sportverein nachweisen, die 10er-Karte mit einem Rabatt von 50 Prozent.

Zur Auslastung und Nutzungsintensivierung des Bewegungsparcours müssen regelmäßig geeignete Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit ergriffen werden. Dies ist besonders dann wichtig, wenn „sport- und bewegungsferne“ Zielgruppen („Nichtbeweger“) angesprochen und erreicht werden sollen.

Regelmäßige „Reflektionsrunden“ mit den beteiligten Organisationen greifen die Dynamik der Nutzung am Bewegungsparcours und dem Begegnungstreff auf. Der Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird dabei einbezogen.



Weitere Informationen

Ralf-Rainer Klatt
Magistrat der Wissenschaftsstadt
Darmstadt – Sportamt –
Frankfurter Straße 71, 64293 Darmstadt
Tel. 06151 13 2941
Ralf-Rainer.Klatt@darmstadt.de

4.4 GEISENFELD: EIN GENERATIONS-ÜBERGREIFENDER BEWEGUNGSPARCOURS FÜR ALLE ALTERSSTUFEN

Auch in Zeiten klammer Haushaltskassen bei Kommunen können durchaus Projekte realisiert werden, die bei der Gemeinde oder Stadt nicht in der Haushaltsplanung vorgesehen sind. So geschehen im oberbayerischen Geisenfeld in der Nähe von Ingolstadt. Hier wurde mit dem Bau des „Bewegungspark an der Ilm“ ein generationsübergreifender Bewegungsparcours für alle Altersstufen geschaffen.

Initiiert durch den Sportreferenten der Stadt Geisenfeld hat sich ein kleines ehrenamtliches Team gebildet, das in kompletter



Eigenregie das Projekt „Bewegungspark an der Ilm“ ins Leben rief. Ziel dieses Projektes war es, in zentraler Lage mitten im Schul- und Sportzentrum unmittelbar neben dem Ilmtalradwanderweg, Alt und Jung eine Gelegenheit zu bieten, frei zugänglich, sowie zeitlich unabhängig, Geschicklichkeit, Koordination und Kraft zu trainieren.

Bewegungsbegeisterte Senioren hatten „keine Lust mehr, ihren Enkeln beim Spielen auf althergebrachten Spielplätzen nur zuzusehen...“. Ihre Vorstellung war es, aktiv dabei zu sein, egal ob alt oder jung, sportlich trainiert oder nicht, ob alleine oder in der Gruppe. Es sollte eine Anlage entstehen, auf der sich alle, je nach Ihrer Bewegungsneigung, aktiv betätigen können.

Auf Vorschlag der Projektgruppe stellte die Stadt ein Grundstück zur Verfügung, das den Rahmenbedingungen des Projektes entsprach. Mit Unterstützung eines örtlichen Gartenbaubetriebes und des Playback Beraters entstand ein sportwissenschaftlich ausgewogener Parcours.

Die Stadt Geisenfeld erklärte sich bereit, das entsprechende Gelände kostenfrei zur Verfügung zu stellen, sowie 30 000 Euro für die Realisierung des Bewegungsparks zu übernehmen. Die Organisatoren akquirierten etwa ein Drittel der veranschlagten Gesamtkosten von 90 000 Euro in Form von Spendengeldern bei ortsansässigen Sponsoren. Lokale Baufirmen erbrachten Arbeits- und Sachleistungen als Sponsoring Maßnahmen, die ebenfalls ein Drittel der Kosten abdeckten.

Mit einer Vorlaufzeit von etwa 18 Monaten konnte der Bewegungspark an der Ilm im Juni 2010 eröffnet werden. Er fand sofort großen Anklang bei allen Bevölkerungsschichten. Schulen und Kindergärten, Leistungs- und Freizeitsportler schätzen die große Gerätevielfalt der 15 verschiedenen Stationen. Hervorzuheben ist die Einbindung unseres Bewegungsparks in überörtliche Aktivitäten der Stadt Geisenfeld wie „Mission Olympic“, „Initiativen, die Sport- und Bewegungsräume schaffen“ und „Der Ideale Ort“.

Die anhaltende Akzeptanz seit der Eröffnung des Bewegungsparks an der Ilm animierte das Projektteam, den Gerätepark in den Folgejahren zu erweitern. Preisgelder im Rahmen von Mission Olympic, Geldspenden von örtlichen Sponsoren, dem Bürgergremium und Zuschüsse der Stadt ermöglichten das Aufstellen



von vier zusätzlichen Geräten (20000 Euro). Slackline, Hip-Hop Surfer, Kletterwand und Rota Plate tragen zu einer besonderen Attraktivität unseres „Bewegungspark an der Ilm“ bei.

Das aktuelle einladende Erscheinungsbild unseres Bewegungsparks spiegelt sich im Leitgedanken der Initiatoren „Miteinander – Füreinander“ wider.



Weitere Informationen

Herbert Eifertinger
Tel. 08452 70787
Herbert.Eifertinger@t-online.de

4.5 PEITING: DAS FITNESS-STUDIO IM PARK

Die Marktgemeinde Peiting realisiert einen „Faszicours“, einen im Freien befindlichen Fitnessparcours, der nach modernsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebaut ist.

Immer mehr wetterfeste Fitnessparcours sprießen in unseren Parks aus dem Boden. Sie bieten Trainern und ihren Übungsgruppen die Möglichkeit, diese gezielt für Outdoor-Trainingseinheiten mit dem Schwerpunkt Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit zu nutzen oder sie im Rahmen eines Ausdauerkurses (Walking, Nordic Walking, Jogging) in die Trainingsstunde einzubauen. Denn diese Geräte stehen im öffentlichen Raum und sind deshalb in der Regel für alle zugänglich. Öffentliche Fitnessparcours in unseren Grünanlagen, die die Chance zum Training an frischer Luft bei freier Zeiteinteilung bieten, stellen keine Konkurrenz zu unseren Vereinsangeboten dar. Im Gegenteil, sie geben Vereinen, die häufig sehr eingeschränkt bezüglich ihrer Sporträume und Nutzungszeiten sind, neue Möglichkeiten für ihr Trainingsangebot.

Bewegung braucht Begleitung! Sportwissenschaftler raten, in Bewegungsparcours Anleiter und Begleiter einzusetzen. Bei der Planung und Betreuung öffentlicher Fitnessparcours kooperieren Kommunen (Grünflächenämter, Sportämter) häufig mit Vereinen. Gemeinsam mit den zukünftigen Nutzern entwickelt und gestaltet, wird ihr Nutzungswert erhöht und auf die Dauer brauchen solche Parcours auch „Kümmerer“.

Auf diesen Grundlagen wurde beispielhaft ein Fitness-Parcours mit verschiedenen Stationen in der Gemeinde Peiting realisiert, der für alle von drei bis 99 Jahren etwas zu bieten hat: Von Balancieren über Liegestützen bis hin zum Reifenhüpfen und der In-Sportart Slackline.

Peitings Bürgermeister Michael Asam: „Ich sehe das als zusätzliches attraktives Angebot im Ort – das ist eine Entscheidung über den Sport hinaus.“

„Den können gleichermaßen Sportler, Einheimische und Gäste nutzen“, freute sich der Gemeindechef weiter. Wohl auch vor dem Hintergrund, dass die Kosten für dieses Projekt mehr als überschaubar waren. Ganze 4000 Euro muss die Gemeinde dafür aufwenden, der Rest – die Gesamtmaßnahme kostet annähernd 50000 Euro – kam über eine Leader-Förderung und Sponsoren zusammen.

Damit soll eine Lücke im Freizeitangebot der Marktgemeinde und darüber hinaus geschlossen werden: Der Faszicours ist eine generationenübergreifende Begegnungsstätte, an dem alle ihre Gesundheit fördern können. Zielsetzung ist es, allen Menschen die Möglichkeit zu geben, ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu erhalten und auszubauen. Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot in der freien Natur bietet dafür eine Grundlage.

Der Parcours beinhaltet die Module Beweglichkeit (Station Dehnen), Koordination (Balancierstrecke, Reifenlaufen, Springfeld, Slackline) und Kraft (Situps-Beinheber-Kombi, Rückenstrecken, Rumpfeitheben, Liegestütz, Armzug).

Der Parcours ist für jeden zugänglich, auch unabhängig vom Alter, vom sportlichen Leistungsstand. Das Projekt soll pilothaft in die Region ausstrahlen.

Station 1.1 – Balancierstrecke

Funktion und Übungsbeschreibung: Es sind drei im Schwierigkeitsgrad differenzierte Balancierstrecken zu überwinden, die die Gleichgewichtsfähigkeit fördern.



Station 1.2 – Reifenlaufen

Funktion und Übungsbeschreibung: Die Reifenstrecke und die parallel laufende, zweifarbige Fallschutzfläche sind zu durchlaufen. Durch Wechsel der Laufstrecken und durch verschiedene Bewegungsgeschwindigkeiten, wird die Schwierigkeit differenziert. Hierbei werden die Rythmisierungsfähigkeit und die Frequenzfähigkeit der Beinmuskulatur gefördert.





Station 1.3 – Springfeld

Funktion und Übungsbeschreibung: Die Fläche ist durch Sprünge auf die Punkte der jeweils gleichen Farbe mehrmals zu überqueren, differenziert durch die drei Farben (verschiedene Sprungrouten) und durch das Steigern der Geschwindigkeit. Es sind die verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu durchlaufen, die die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit sowie die Auge-Fuß-Koordination fördern.



Station 1.4 – Slackline

Funktion und Übungsbeschreibung: Ein gespanntes Gummiband, welches sich unter dem Gewicht des Nutzers dehnt, ist zu überqueren. Dabei ist zunächst das Gleichgewicht im Stehen zu halten und in der Folge, unter Wechsel der Bewegungsrichtung, das Band zu überqueren. In verschiedenen Balance-Schwierigkeitsstufen wird die Gleichgewichtsfähigkeit, wie auch die Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit, trainiert.



Kraft

Station 2.1 – Situps-Beinheber-Kombi

Funktion und Übungsbeschreibung: Aus der Rückenlage mit angewinkelt aufgelegten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die Bauchmuskulatur trainiert. Beinheber: Aus der Stützposition auf den Unterarmen sind die Beine durch eine Hüftbeugebewegung an den Oberkörper heranzuziehen. Differenziert durch Absetzen der Beine und Kniewinkelstellung, wird die Hüftbeuge- und die untere Bauchmuskulatur trainiert.



Station 2.2 – Rückenstrecken

Funktion und Übungsbeschreibung: Aus der Bauchlage mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die gesamte Rückenstreckmuskulatur trainiert.



Station 2.3 – Rumpfseitheben

Funktion und Übungsbeschreibung: Aus der Seitenlage mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Die seitlichen Stützen erleichtern das Halten der Position. Differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die seitliche Rumpfmuskulatur trainiert.

Station 2.4 – Liegestütz

Funktion und Übungsbeschreibung: An zwei parallelen, gebogenen, nach unten verlaufenden Holmen sind Liegestütze durchzuführen. Differenziert durch die veränderte Stützhöhe, wird die Armstreck-, Schulter- und Brustmuskulatur trainiert.

Station 2.5 – Armzug

Funktion und Übungsbeschreibung: An zwei parallelen, gebogenen, nach unten verlaufenden Holmen ist der gestreckte Körper durch Armzughbewegungen zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet und differenziert durch die Veränderung der Grifffhöhe wird die Armbeuge-, die obere und seitliche Rücken- und Brustmuskulatur trainiert.



Beweglichkeit

Station Dehnen

Funktion und Übungsbeschreibung: Angeleitet durch eine Schautafel, sind verschiedene Dehnübungen durchzuführen. Durchlaufen Sie den Trainingsparcours drei- bis viermal. Führen Sie alle Koordinationsübungen durch und absolvieren sie an den Kräftigungsstationen Übungen, mit denen Sie jeweils 15 bis 20 Wiederholungen schaffen. Führen Sie im Anschluss an das Training an der Dehnstation die auf der Schautafel erörterten Dehnübungen für jeden Muskel zweimal durch. Halten Sie die Dehnpositionen dreißig bis vierzig Sekunden und verstärken Sie gegebenenfalls die Dehnspannung.



Weitere Informationen

Jörn Rühl

Deutscher Turner-Bund – Referent Fitness- und Gesundheitssport, Natursport

joern.ruehl@dtb-online.de

5 Verkehrssicherungspflicht in Generationenbewegungsparks

Annette Hünnekes

Bundesarbeitsgemeinschaft Deutscher Kommunalversicherer

EINLEITUNG

Generationenübergreifende Bewegungsparks sind seit geraumer Zeit auch in Deutschland ein Trend, der immer mehr Beachtung findet. Dahinter steht die Idee, einen Bereich im öffentlichen Raum, namentlich eine Grünfläche, mit Freizeit- und insbesondere Bewegungsangeboten auszustatten, die speziell auf die Aktivitäten „älterer“ Menschen ausgerichtet sind. Neben der körperlichen Fitness sollen derartige Einrichtungen regelmäßig auch als Begegnungsorte für Jung und Alt dienen. Der ursprünglich für solche Konzepte einmal vorherrschende, eher ein kindliches Verhalten assoziierende Begriff „Seniorenspielplatz“ findet sich kaum noch. Stattdessen existieren vielfältige Bezeichnungen, wie beispielsweise Mehrgenerationenspielplatz, Multifunktionsplatz, Generationenpark, Aktions- oder Bewegungsparcours oder Motorikpark. Entsprechend kann auch die konkrete Ausgestaltung einer solchen Anlage stark variieren. Dies wiederum hat Auswirkungen auf den Inhalt und Umfang der Verkehrssicherungspflicht, geht es doch insoweit sowohl um die Platz- wie auch um die Gerätesicherheit.

ALLGEMEINES ZUR VERKEHRSSICHERUNGSPFLICHT

Bekanntlich folgt die Verkehrssicherungspflicht aus dem Grundsatz, dass derjenige, der eine Gefahrenquelle schafft oder sonst für sie verantwortlich ist, die notwendigen Schutzvorkehrungen zu treffen hat, um andere möglichst vor Schaden zu bewahren (vgl. zum Beispiel BGH, Urteil vom 16. Mai 2006 – VI ZR 189/05 = VersR 2006, S. 1083 f. m. weit. Nachw.; BGH, Urteil vom 2. Februar 2006 – III ZR 159/05 = VersR 2006, S. 803 f.; siehe auch Bergmann/Schumacher, Die Kommunalhaftung, 4. Aufl., Rn. 1).

Durch die Einrichtung eines Generationenbewegungsparks und Freigabe für die Allgemeinheit wird ein Verkehr eröffnet; daraus folgt die Verantwortlichkeit für diesen bestimmten räumlich-gegenständlichen Bereich. Der Umfang der Verkehrssicherungspflicht bestimmt sich nach den berechtigten

Sicherheitserwartungen des Verkehrs – wie Wahrscheinlichkeit einer Gefahrverwirklichung sowie Art und Ausmaß der Gefahren – einerseits und der tatsächlichen und wirtschaftlichen Zumutbarkeit für den Pflichtigen andererseits (vgl. Palandt-Sprau, 73. Aufl., § 823 BGB, Rn. 51 m. weit. Nachw.).

Eine Freiraumgestaltung für alle mit unterschiedlichen Angeboten, insbesondere mit verschiedenen Spiel-, Bewegungs- oder Trainingsgeräten, ist zwangsläufig – je nach konkreter Ausstattung und Nutzerkreis – mit unterschiedlichen Risiken verbunden. Es liegt auf der Hand, dass die der jeweiligen Nutzung anhaftenden Sicherheitsanforderungen und -erwartungen nicht einheitlich ausgestaltet sind.

VERKEHRSSICHERUNGSPFLICHT IN BEZUG AUF KONKRETE ANGEBOTE UND RISIKOBEREICHE

Ausgehend von dem Gedanken, Bewegungsflächen für Jung und Alt zu schaffen, ist einmal in Betracht zu ziehen, dass motorische Fitnessangebote für Erwachsene mit Kinderspielplätzen „kombiniert“ oder an solche angegliedert werden. Das Thema „Verkehrssicherungspflicht für Kinderspielplätze“ einschließlich der notwendigen organisatorischen Maßnahmen zu deren Sicherstellung dürfte bei kommunalen Trägern beziehungsweise Betreibern hinlänglich bekannt sein (hingewiesen sei an dieser Stelle auf das BADK-Sonderheft „Haftungsrechtliche Organisation im Interesse der Schadenverhütung“, Ausgabe 2011, Seite 65 ff.; dort findet sich insbesondere auch ein Muster für eine einschlägige Dienstanweisung).

Eine räumliche Nähe von Trainings- oder Fitnessgeräten einerseits und Kinderspielplatzgeräten andererseits wirft nicht zuletzt angesichts der regelmäßig gegebenen körperlichen Unterschiede und Fähigkeiten der potenziellen Nutzergruppen Bedenken auf.

So wie allgemeine sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren für Spielplatzgeräte und Spielplatzböden in der europäischen Normenreihe DIN EN 1176 geregelt sind, gibt es seit Mai 2012 auch eine deutsche Norm für frei zugängliche Fitnessgeräte im Außenbereich, nämlich DIN 79000 „Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich – Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren“. Mit dieser Norm wurde bewusst eine Abgrenzung geschaffen zur Normenreihe DIN EN 1176; DIN 79000 geht von einer Benutzung der Fitnessgeräte ab einem Alter von 14 Jahren aus und legt auf dieser Grundlage sicherheitstechnische Anforderungen fest.



Wichtig ist folgender, in Ziff. 4.1 der Norm enthaltene Hinweis: „Fitnessgeräte sind nicht für die Installation in unmittelbarer Nähe von Kinderspielplatzgeräten nach DIN EN 1176 vorgesehen. Falls sie in Verbindung mit Kinderspielplatzgeräten auf Spielplätzen oder ähnlichen Einrichtungen aufgestellt werden, müssen sie durch einen ausreichenden Abstand, Einfriedungen oder andere bauliche Maßnahmen vom allgemeinen Spielbetrieb getrennt werden.“

Auch wenn es sich bei DIN-Normen nicht um mit Drittwirkung versehene Normen im Sinne hoheitlicher Rechtsetzung handelt und somit ein Verstoß gegen diese Regeln nicht zwangsläufig einen Haftungsfall darstellt, konkretisieren sie Inhalt und Sorgfaltsmaßstab der gesetzlichen Verkehrssicherungspflicht (BGH, Urteil vom 3. Februar 2004, NJW 2004, S. 1449). Insbesondere können sie die Mindestanforderungen an zu beachtende Schutzmaßnahmen vorschreiben und eine entsprechende Verkehrserwartung begründen (so zum Beispiel OLG Hamm, Urteil vom 5. Mai 1995 – 9 U 14/95 –, BADK-Information 1996, 33).

Zur Vermeidung eines unnötigen Gefährdungspotenzials sollte daher der Aspekt des ausreichenden Abstandes bereits bei der Planung die gebührende Berücksichtigung finden.

Vergleichbar mit DIN EN 1176 Teil 7 enthält DIN 79000 unter Ziffer 9.4 (deklariert als Herstellerinformationen) Regelungen für die Art und den Umfang der Inspektion und Wartung der Fitnessgeräte. Dort sind Beispiele für die visuelle und operative Inspektion genannt; eine Parallele zu (Kinder-) Spielplatzgeräten ist unverkennbar, namentlich die empfohlenen Kontrollintervalle entsprechen denjenigen für Spielplatzgeräte.

Da der notwendigen Sorgfalt im Verkehr in der Regel Genüge getan ist, wenn der durch DIN-Normen bestimmte Sicherheitsstandard eingehalten wird (allerdings kann auch trotz Beachtung der DIN-Normen im Einzelfall eine Haftung der Verkehrssicherungspflichtigen in Betracht kommen – so zum Beispiel OLG Köln, Urteil vom 20. Juli 2000 – 7 U 209/97 –, BADK-Information 2001, 152 ff. – Wasserrutsche), sollten diese Kontroll- und Wartungsvorgaben beachtet werden.

Wie im Bereich der Kinderspielplätze und Spielplatzgeräte sind auch in Bezug auf Bewegungsanlagen mit Fitnessgeräten entsprechende Regelungen, insbesondere zum Inhalt der Kontrolle der Geräte, in einer Dienstanweisung anzuraten, damit die Kommune ihrer organisatorischen Verpflichtung in ausreichendem Maße nachkommt. So hat bereits das LG Wuppertal im Jahre 1981 im Zusammenhang mit einem Unfall an einem Sportgerät auf einem sogenannten Trimm-Dich-Pfad in seinem klagestattgebenden Urteil ausdrücklich gerügt, dass es an einer konkreten Dienstanweisung fehlte, in der hätte festgelegt sein müssen, in welcher Weise das Gerät zu überprüfen war (Urteil vom 10. November 1981 – 1 O 202/81 –). Da Bewegungsparks auch als moderne Umsetzung der früheren Trimm-Dich-Pfade, nunmehr allerdings in gut erreichbaren innerstädtischen Grünflächen, bezeichnet werden, lässt sich hier ohne weiteres eine

Parallele ziehen. Der Verkehrssicherungspflichtige zeichnet allerdings (nur) dafür verantwortlich, dass die Einrichtung als solche ohne Gefahren benutzt werden kann; Gefahren, die mit den Übungen selbst verbunden sind, sind dem allgemeinen Lebensrisiko zuzurechnen.

Soll ein generationenübergreifender Bewegungsraum vornehmlich gemeinsame Aktivitäten fördern und mehr ein Begegnungsort für Jung und Alt sein, ist auch an solche Einrichtungen zu denken, die nicht (ausschließlich) der körperlichen Fitness dienen. Darunter kann man einerseits Freizeitangebote wie zum Beispiel Minigolf, Bouleplatz, Bocciabahn oder Schachfelder fassen, aber auch verschiedenste Bewegungselemente – beispielsweise Balancier-, Schaukel- und Schwingelemente oder ein Hindernisparcours, oftmals in einem sogenannten Motorikpark zusammengefasst – können sportlich-spielerische Nutzungsmöglichkeiten für (fast) alle Altersgruppen schaffen. Zweifellos gibt es darüber hinaus noch eine Vielzahl weiterer Ausstattungselemente, die hier nicht im Einzelnen angeführt werden können.

Auch solche Einrichtungen müssen sicher sein und bedürfen selbstverständlich zur Erhaltung der Verkehrssicherheit der Wartung und Kontrolle. Soweit es sich bei den Ausstattungselementen weder um „Spielplatzgeräte“, „Fitnessgeräte im Außenbereich“ oder anderweitig „genormte“ Geräte handelt, noch sonstige, zu berücksichtigende technische Regelungen mit konkreten Hinweisen, insbesondere zur Kontrolle, existieren, kommt ausschließlich ein Rückgriff auf die allgemeinen Grundsätze der Verkehrssicherungspflicht in Betracht.

Deren Art und Umfang hängen im Wesentlichen von den Umständen des Einzelfalles ab, also insbesondere von der jeweiligen Ausstattung und dem mit ihr verbundenen Risikopotenzial, aber auch von der Frequentierung der Einrichtung und der Art der Benutzung (so sind zum Beispiel bei Anhaltspunkten für Vandalismus kürzere Kontrollintervalle erforderlich). Eine pauschale und allgemein gültige Aussage lässt sich nicht treffen. Letztendlich muss es dem pflichtgemäßen Ermessen des Verkehrssicherungspflichtigen überlassen bleiben, unter Berücksichtigung des jeweils vorhandenen Gefahrenpotenzials Umfang und Zeitabstände der Kontrollen festzulegen.

FAZIT

Abschließend bleibt festzuhalten, dass Generationenbewegungsparks wie andere Freizeiteinrichtungen auch einer periodischen Kontrolle zu unterziehen sind. Zu deren Sicherstellung bedarf es der notwendigen Organisation. Insoweit gilt es, für die jeweilige Einrichtung unter Berücksichtigung der spezifischen Ausstattung die Risiken zu erfassen und den Inhalt sowie die Intervalle der Kontrollen festzulegen. Zur Vermeidung von Haftungsansprüchen wegen Organisationsverschuldens sollten die Kommunen geeignete Regelungen im Rahmen von Dienstanweisungen für die mit der Wartung und Kontrolle betrauten Mitarbeiter treffen.

6 Der Bundesverband der Spielplatz- und Freizeitanlagen-Hersteller e.V. (BSFH)

Der Bundesverband der Spielplatzgeräte- und Freizeitanlagen-Hersteller e.V. (BSFH) wurde 1983 gegründet und hat seine Geschäftsstelle in Ratingen bei Düsseldorf. Er ist der deutsche Branchenverband sowohl für Hersteller von Spielplatzgeräten, Fallschutzbelägen und Ausstattungen für Park- und Freizeitanlagen als auch für branchentypische Montage- und Wartungsfirmen.

Der Verband hat das Ziel und die Aufgabe, die gemeinsamen Interessen der Mitglieder auf wirtschaftlichem und technischem Gebiet zu wahren und zu fördern wie auch den lautereren Wettbewerb im Rahmen seines Interessensbereiches sowie die Mitglieder in den fachlichen Fragen zu beraten und zu unterstützen. Um die Verbandsziele in Politik und Wirtschaft umsetzen zu können, stellt sich der BSFH den Aufgaben, die gemeinsame wirtschaftliche und technische Entwicklung der von ihm zu vertretenden Branche zu fördern, die gemeinsamen fachlichen Interessen der Branche, die wirtschaftlichen und technischen Belange seiner Mitglieder gegenüber behördlichen, wirtschaftlichen und sonstigen Einrichtungen im In- und Ausland wahrzunehmen.

Trends und Entwicklungen in der Branche, normungstechnische Anforderungen an die Produkte, marktmäßige Unterstützung auf den Messen und bei den Kunden erfordert vom Branchenverband den ständigen Ausbau seiner Kompetenz, um zu aktuellen Fragen entsprechend antworten zu können. Insbesondere der hohe Repräsentationsgrad des Branchenverbandes wird von Vorstand als Verpflichtung empfunden, zukunftsorientierte Konzepte Schritt für Schritt umsetzen. Schwerpunktaufgabe im Jahr 2014 ist die ideelle Umsetzung des Projektes „Bewegungsparcours im öffentlichen Raum“.

Im Mai 2013 fand deshalb in Paderborn die Auftaktsitzung der BSFH-Arbeitskreises „Bewegungsparcours im öffentlichen Raum“ statt. Zunehmend sahen wir, dass sich das Bedürfnis der Menschen, sich im öffentlichen Raum zu bewegen, in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Als Fachgruppe des BSFH war es uns wichtig, dass die entstehenden Bewegungsräume qualitativ gut geplant und ausgestattet werden. Deshalb wollen wir als Informationsforum für kommunale Entscheider und Landschaftsarchitekten zur Verfügung stehen. Steffen Strasser, Obmann des Ausschusses: „Wir denken, dass der generationsübergreifende Bewegungsraum nicht nur ein Trend, sondern die logische Konsequenz des seit Jahren anhaltenden und nicht aufzuhaltenden demographischen Wandels ist. Gerade auch unter dem Gesichtspunkt der eigenverantwortlichen Gesundheitsprävention wird es zunehmend wichtiger, den fitnessbewussten Menschen auch konzeptionell und qualitativ gute Lösungen für individuelle Bewegungsmöglichkeiten anzubieten. Der Wunsch danach kennt eigentlich keine Altersbegrenzung und beschränkt sich natürlich nicht nur auf die sogenannten Senioren.“

Dies ist letztlich unvermeidlich, wenn man den demografischen Wandel berücksichtigen will. So wie die Idee von öffentlichen Räumen, die dem Spiel von Kindern gewidmet ist, sich durchgesetzt hat, wird auch der öffentliche Bewegungsparcours eine Entwicklung sein, die sich durchsetzen wird. Schon heute gibt es viele Kommunen, die flächendeckend in ihrem Gebiet solche Angebote schaffen wollen und bereits damit begonnen haben. Folgende Aspekte werden durch einen Bewegungsparcours im öffentlichen Raum gefördert:

Gesundheit und Bewegung

Mehr Bewegung führt zu einer besseren Gesundheit, einem intensiveren Lebensgefühl und erhöht die Lebensqualität. Unter einem Bewegungsparcours wird eine Outdooranlage mit Geräten zum Trainieren verschiedener körperlicher Funktionen verstanden. Unter der Anleitung von Tafeln oder eines Trainers kann man an diesen Geräten verschiedene Übungen absolvieren und dadurch Fortbewegung, Kraft, Gleichgewicht und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Soziale Aspekte von Bewegungsparcours

Eine bessere soziale Integration erreichen die Teilnehmer dauerhaft im Rahmen eines Programms mit Bewegungsparcours. Ein Bewegungsparcours stärkt nicht nur Körper, Geist und Seele, sondern ebenso das soziale Miteinander und mindert Ausgrenzungstendenzen und Stigmatisierungsprozesse gegenüber älteren Menschen.

Verzahren statt Bewegungslos

Bewegungsräume sind ein integrativer Bestandteil von lokalen Sport- und Bewegungsstrukturen. Dadurch, dass sie jederzeit und für jeden zugänglich sind, haben sie eine herausragende Stellung in der öffentlichen Wahrnehmung.

Zielgruppengerechte Bewegungsparcours im öffentlichen Raum

Ein Bewegungsparcours für jüngere und ältere Erwachsene ist ausgestattet mit Geräten, die leicht zu handhaben sind und auch Spaziergänger zum Ausprobieren animieren. Diese Geräte besitzen einen hohen Aufforderungscharakter und werden gut von Erwachsenen angenommen. Diese Parcours zeichnen sich durch Geräte aus, an denen ohne größere Kraftanstrengung, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainiert werden können. Einfache Anleitungen machen die Geräte leicht handhabbar.

Bundesverband der Spielplatzgeräte-
und Freizeitanlagen-Hersteller e.V. (BSFH)
An der Pönt 48, 40885 Ratingen
www.BSFH.info



Die Deutsche Fußballnationalmannschaft der Bürgermeister freut sich auf neue Spieler/-innen

Liebe Oberbürgermeister/-innen und Bürgermeister/-innen, wir, die Fußballnationalmannschaft der Bürgermeister, nimmt gerne weitere Spieler/-innen, die unser Team verstärken wollen, auf.

Sie sind ein(e) gute(r) Spieler/-in, lieben und leben den Teamgeist, wollen sich für unseren Berufsstand engagieren, dann sind Sie genau der/die, den/die wir suchen.

Sie kennen uns noch nicht?

Die Fußballnationalmannschaft der Bürgermeister gibt es seit der Europameisterschaft für Bürgermeister in Österreich im Jahr 2008. Zurzeit haben wir 20 Spieler aus acht Bundesländern mit einem Durchschnittsalter von 48 Jahren in unseren Reihen. Auch einiges an Erfolgen haben wir bereits aufzuweisen. So wurden wir im Jahre 2008 Europameister und haben im Jahr 2011 den 1. Alpencup gewonnen. Bei der Europameisterschaft im Jahre 2012 konnten wir den vierten Platz erreichen. Bisher haben wir außerhalb der drei Turniere neun Länderspiele unter anderem auch in Italien und Israel gespielt. Ganz zuletzt stand ein Spiel gegen eine Mannschaft

der Vereinten Nationen(UNO) in Bonn auf dem Spielplan. Die Mannschaft hat kommunalpolitische Reisen nach Südafrika, Israel und Brasilien durchgeführt. Unser soziales Engagement in Deutschland verbinden wir mit der Unterstützung der SOS Kinderdörfer in den Bundesländern, in denen unsere Länderspiele stattfinden. Unsere Partner sind der DStGB, DFB in Frankfurt und der DSGV in Berlin sowie das AA in Bonn/Berlin.

Weiteres über unsere Mannschaft erfahren Sie auch über unsere Homepage www.dfnb-online.de.

Sind Sie zwischen 30 und 40 Jahre und haben mindestens Bezirksliga und aufwärts gespielt oder spielen noch, dann würden wir uns sehr freuen, wenn Sie sich bei uns einmal kurz per Mail info@dfnb-online.de melden würden. Sie erhalten dann unseren Fragebogen zur Person. Unser Teamchef, Bürgermeister Joachim Schuster aus Neuenburg a. R., steht Ihnen aber natürlich auch gerne telefonisch unter 07631 791-100 für Fragen zur Verfügung (joachim.schuster@neuenburg.de).





Bisher in dieser Reihe erschienen

No. 126	Windenergieanlagen auf kommunalem Boden – zwischen Ausschreibung und Vergaberechtsfreiheit	9/2014
No. 125	Auslaufende Konzessionsverträge – Ein Leitfaden für die kommunale Praxis – 2. Auflage	7-8/2014
No. 124	Förderung des Radverkehrs in Städten und Gemeinden	6/2014
No. 123	Bevölkerungsschutz in Städten und Gemeinden	6/2014
No. 122	Kommunale Europaarbeit – Strukturen und Arbeitsformen	4/2014
No. 121	Mit Reformen vom Vater Staat zum Bürgerstaat – Bilanz 2013 und Ausblick 2014 der deutschen Städte und Gemeinden	1-2/2014
No. 120	Windenergieanlagen – Strategien zur kommunalen Steuerung und Wertschöpfung – Beispielfälle für die kommunale Praxis	10/2013
No. 119	Konzessionsverträge und Konzessionsabgaben Hinweise für die kommunale Praxis – 3. Auflage	7-8/2013
No. 118	Wirtschaftsförderung – Aufgaben, Organisation und Schwerpunkte der kommunalen Wirtschaftsförderung	7-8/2013
No. 117	Bürgerbeteiligung bei kommunalen Vorhaben und in der Stadtentwicklung	6/2013
No. 116	Städte und Gemeinden gestalten den demografischen Wandel NUR ONLINE VERFÜGBAR	6/2013
No. 115	Besuchersicherheit: Veranstaltungen zeitgemäß umsetzen – Herausforderungen für kleine und mittlere Kommunen	6/2013
No. 114	Strategie: Erneuerbar! – Handlungsleitfaden für Kommunen zur Optimierung der Wertschöpfung aus Erneuerbaren Energien	4/2013
No. 113	Reformkurs einschlagen – Erfolge sichern: Bilanz 2012 und Ausblick 2013 der deutschen Städte und Gemeinden	1-2/2013
No. 112	Demografiefeste Personalverwaltung – Sicherung leistungsfähiger Städte und Gemeinden der Zukunft – Praxisempfehlungen für Städte und Gemeinden mit Blick auf neue Herausforderungen der kommunalen Personalverantwortlichen durch Entwicklungen wie dem demografischen Wandel NUR ONLINE VERFÜGBAR	12/2012
No. 111	Kommunale Handlungsmöglichkeiten beim Ausbau der Windenergie – unter besonderer Berücksichtigung des Repowering <i>(Bestellungen von kostenlosen Print-Exemplaren ausschließlich bei der Kommunalen UmweltAktion U.A.N, Wiebke Abeling, E-Mail: abeling@uan.de)</i>	11/2012
No. 110	Lebensräume zum Älterwerden – Anregungen und Praxisbeispiele für ein neues Miteinander im Quartier	12/2012



Marienstraße 6 · 12207 Berlin
 Telefon 030 77307-0
 Telefax 030 77307-200
 dstgb@dstgb.de
 www.dstgb.de

Konzeption und Druck

WINKLER & STENZEL GmbH
 Postfach 1207 · 30928 Burgwedel
 Telefon 05139 8999-0
 Telefax 05139 8999-50
 info@winkler-stenzel.de
 www.winkler-stenzel.de