

AGFS-Kongress 2014

**Nahmobilität
& Gesundheit**
Bewegungsräume in der Stadt



Bewegungsaktivierende Stadträume

Gitta Axmann, Fachberaterin für BreitenSport-Entwicklung

21. Februar 2014, AGFS-Kongress, Messe Essen

Bewegungsaktivierende Stadträume



Gitta Axmann

21. Februar 2014, AGFS-Kongress, Messe Essen

Ausgangslage

Rückgang der körperlichen Aktivität und Leistungsfähigkeit
bei Kindern/ Jugendlichen,
Erwachsenen und
Älteren!

Definition:

Als **körperliche Aktivität** wird jede Bewegungsform definiert, die mit einer Steigerung des Energieverbrauchs einhergeht!

(Casperson et al., 1985, vgl. Graf et al.2013)

Welche Folgen treten auf?

- ☑ **Entwicklung** von **Übergewicht** >> gesundheitliche Risiken
- ☑ **Weitere Krankheitsbilder** in den Bereichen Herz-Kreislauf-System, Muskel- und Bewegungsapparat, Nerven-, Stoffwechsel sowie Hormonsystem
- ☑ **Entwicklung motorischer Defizite** bzw. Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit

Entgegenwirken von Politik, Wissenschaft und Sport

...durch Vorschläge zur körperlichen Aktivität
(Verhaltensprävention)

...durch Berücksichtigung von räumlichen Bedingungen
(Verhältnisprävention)

Wie reagiert Politik, Gesellschaft, Sport?

- ausgewählte Beispiele -

- **Politik:**
 - **NAP IN FORM** zu ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung
 - **Aktionsplan** der NRW Landesregierung zur Förderung der Nahmobilität
 - **AG 'Bewegung aktivierende Infrastruktur'** des Sportministeriums NRW
- **Gesellschaft:**
 - Kommerzielle Anbieter zur Nutzung informeller Bewegungsräume
- **Sport:**
 - Der **Landessportbund NRW** mit dem Handlungsfeld Sporträume

Konsequenzen für Kommunen

Städte und Kommunen
Gestalten ihre **Lebensräume**
bewegungsfreundlich!
(Verhältnisprävention)



Überblick

1. Was sind bewegungsaktivierende Stadträume?
2. Gründe dafür!
3. Nutzung wie?
4. Was können Städte und Kommunen tun?
5. Handlungsmaßnahmen für attraktive bewegungsaktivierende Stadträume

1. Bewegungsaktivierende Stadträume sind

...informelle Bewegungsräume!

- ... sie stehen ALLEN zur Verfügung!
- ... sind bedürfnisgerecht!
- ... sind überwiegend nicht normiert
- ... dienen zum Wohl(fühlen) unserer Bürgerinnen und Bürger

Das können sein:

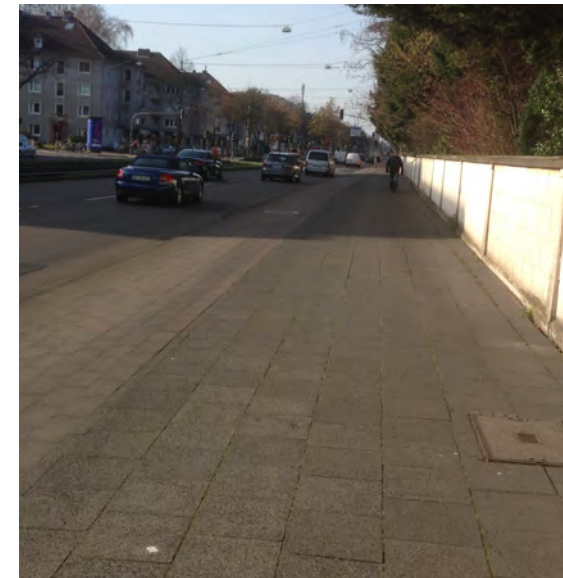
- Park- und Platzanlagen
- Grün- und Waldflächen
- Blauflächen



- Freiflächen und-wege mit unterschiedlichen Untergründen



- Verbindungsstrecken zwischen den Anlagen
- Radwegenetz
- Breite Fußwege
- Brachflächen



Diese können gestaltet werden mit:

- Geräteanimationen wie
 - TT-Platten,
 - Tennisplätze aus Asphalt,
 - Basketballkörbe/ Fussballtore
 - Generationenparks,
 - (Abenteuer)Spielplätze,
 - Balancierstationen,
 - Beschilderungen für Ausdauersportarten,
 - Bewegungsanimierende Kunstobjekte, u.a. mit Klängen
 - Sinnesparcours usw.



2. Gründe dafür?

Standortvorteil durch Schaffung von Ermöglichungsräumen

- Gesundheit
- Soziales
- Ökonomie
- Ökologie

aber gezieltes Stadtmarketing ist zur Umsetzung und Nutzung notwendig!!

Die Stadt wird zum Sport- und Bewegungsplatz!!

- Ohne normierte Räume
- Organisiert und nicht organisiert
- Multifunktionell
- Altersübergreifend
- Adressatenorientiert

3. Nutzung wie?

- Fun and run or bike
- Ballspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- Outdoor-Krafttraining
- Entspannung
- Ernährung und Bewegung
- ...



4. Was können Städte und Kommunen tun?

- a) Neue planerische Konzepte und **politische Entscheidungen**
- b) Management/ **Koordination**
- c) Bedarf einer **integrierten** Stadtentwicklungsplanung
- d) **Qualifizierung** öffentlicher Räume
- e) Prüfung gesetzlicher und **förderrechtlicher** Aspekte
- f) ‚Räumliche‘ **Monitoring**-Systeme

5. Mögliche Handlungsmaßnahmen

- **Sauberkeit:**

- Hundekot
- Abfallbehälter
- gepflegte Wiesenflächen

- **Sicherheit:**

- Zusammenhängende Infrastruktur
- Vermehrte Beleuchtungen
- Sichere Querungsstellen
- Tempo-Limits

- **Praktikabilität**

- Parkplätze für Fahrräder, Autos
- Umkleidemöglichkeiten/ Schließfächer
- WC-Anlagen
- Markante Treffpunktstationen
- E-bike-Stationen



- **Übersichtlichkeit:**
 - Bewegungsfördernde Schilder
 - Generell gute Beschilderung
- **Gestaltete Stadträume**
 - Unterschiedliche Wegbeläge
 - Bouleplätze
 - Ruhezonen für Erwachsene
 - Aktivitätsstationen im Stadtraum
 - Verkehrsfreie, -beruhigte Zonen
 - Themen-Spielstrassen
 - Rad- und Wanderwege
- **Versorgung:**
 - Trinkbrunnen
 - Verpflegungsstationen



**„Wer für Autos und Verkehr plant,
erhält Autos und Verkehr.**

**Wer für Menschen und Lebensraum plant,
erhält Menschen und Lebensraum!“**

Fred Kent



Vielen Dank für Ihre Zeit und Aufmerksamkeit!



Gitta Axmann

Kontakt: axfrau@gmx.net

Quellen

- Prof. Dr. Gerhard Steinebach; Gesunde Kommune – Raumbedeutsamkeit von Sport und Bewegung
- Aktionsplan der Landesregierung NRW zur Förderung der Nahmobilität
- Prof. Dr. Ralf Roth et al.: Menschen bewegen – Gründflächen entwickeln
- Prof. Dr. Christine Graf et al.: Vorschläge zur Förderung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ein Expertenkonsens.