



## Bewegungsparcours im öffentlichen Raum

**Der BSFH hat einen neuen Ausschuss gegründet: „Bewegungsparcours im öffentlichen Raum“**

Im Mai 2013 fand in Paderborn die Auftaktsitzung der BSFH-Arbeitskreises "Bewegungsparcours im öffentlichen Raum" statt. Zunehmend sehen wir, dass sich das Bedürfnis der Menschen, sich im öffentlichen Raum zu bewegen, in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Als Untergruppe des BSFH ist 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 demographischen Wandel berücksichtigen will. So wie die Idee von öffentlichen Räumen, die dem Spiel von Kindern gewidmet ist, sich durchgesetzt hat, wird auch der öffentliche Bewegungsparcour 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.

## Bewegungsparcours im öffentlichen Raum

Wer kennt ihn nicht: Trimmy! Er war das Gesicht einer Kampagne in den sechziger und siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts des damaligen Deutschen-Sport-Bundes. Seit diesen Zeiten hat sich sehr viel verändert, auch das Bewegungsverhalten der Menschen. Während damals Bewegungsangebote in Form des Trimm-Dich-Pfades in den Peripherien und Naherholungsgebieten errichtet wurden, ist der heutige Trend eher ein Bewegungsangebot möglichst im benachbarten Wohnumfeld anzubieten. Der organisierte Freizeitsport hat seit Jahren Mobilisierungsprobleme, da die sportliche Betätigung, vor allem im urbanen Umfeld, immer stärker individualisiert erfolgt. Hier bieten Bewegungsgeräte im öffentlichen Raum Möglichkeiten und Chancen, Menschen freie und/oder geleitete Angebote zu machen. Als BSFH fördern und unterstützen wir diese Entwicklung! Dies tun wir mit dem Wissen, dass beispielsweise eine Ergänzung bestehender Kinderspielflächen durch Bewegungsgeräte nicht zielführend ist, sondern eine eingehende Beschäftigung mit dem Thema sinnvoll und letztlich zu Erfolgen führen kann.

## Gesundheit und Bewegung

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 einer älter werdenden 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 niedrigen Anforderungscharakters der Bewegungsparcours, das vor allem Bewegungsanfänger ansprechen soll, scheint angemessen. Dabei beeinflusst das Üben und Trainieren an einem Parcours nicht nur das Sturzrisiko, sondern ist offenbar auch geeignet, ein breiteres Spektrum im Hinblick auf die physische Leistungsfähigkeit abzudecken. 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.

### Soziale Aspekte von Bewegungsparcours

Eine bessere soziale Integration erreichen die Teilnehmer dauerhaft im Rahmen eines Programms mit Bewegungsparcours. Dabei sollte das gesamte Angebot von einem Charakter absoluter Freiwilligkeit bestimmt sein. Begriffe wie Leistung, Ehrgeiz, Stärke, Durchsetzung werden dabei kritisch reflektiert. Es geht nicht immer nur um Schneller, Höher, Weiter! Jede und jeder sollte genau das Maß und die Form von Sport und Bewegung finden, die ihren oder seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten entspricht und wie ein Maßanzug dem Leben angepasst ist. **Ein Bewegungsparcours stärkt nicht nur Körper, Geist und Seele, sondern ebenso das soziale Miteinander und mindert Ausgrenzungstendenzen und Stigmatisierungsprozesse gegenüber älteren Menschen.**

### Verzahnungen 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. Für eine nachhaltige Nutzung der Angebote, ist eine lokal verzahnte Belebung wichtig. Hierfür eignen sich alle lokalen Institutionen, die sich mit Bewegung auseinandersetzen. Dies können öffentliche Strukturen wie Sportämter sein, aber auch Sportvereine, Physiotherapeuten, freie Sporttrainer, Schulen und ähnliches.

Als BSFH fordern wir diejenigen Städte auf, die bereits einen Bewegungsraum haben oder daran denken, einen anzulegen, eine lokale Verzahnung zu initiieren und ggf. zu organisieren.

Eine dauerhafte und sinnvolle Nutzung im Sinne der Zielsetzungen, ist dadurch einfacher und schneller zu erreichen.

### Zielgruppengerechte Bewegungsparcours im öffentlichen Raum

Ausgerechnet in Zeiten der zunehmenden Vereinzelung von Menschen, sollen Flächen, die der Begegnung dienen können, wegfallen? Im Gegenteil: **Wir fordern die Erhaltung und Schaffung von Bewegungsflächen.** 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. Bei

regelmäßiger Nutzung eines Bewegungsparcours wird das individuelle Gesundheitsbefinden gefördert. 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. Es gibt auch Geräte zum Massieren von Akupunkturpunkten und zum Lockern von Muskeln. Manche Geräte sind zu zweit nutzbar und fördern so die Kommunikation untereinander.

Es gibt auch öffentliche Bewegungsparcours für Sportler und ambitionierte Aktive. Hier können durch ein Angebot betreuter Übungsstunden auch weniger Sportliche zur Nutzung der Geräte motiviert werden. Diese gemischten Parcours bieten Geräte und damit Bewegungsmöglichkeiten sowohl für Sportler als auch für weniger Geübte und ältere Menschen an.

### **Qualität made in Germany durch die Mitglieder des BSFH**

Neben qualitativ guten und langlebigen Produkten sind für gute und beliebte Bewegungsräume detaillierte und zielgerichtete Planungen entscheidend. Die Qualität bezieht sich nicht nur auf die Geräte und deren solide Konstruktion und Ausführung, sondern auch auf planerische Zuverlässigkeit und inhaltlichen Abstimmung auf die Bedürfnisse der Menschen. Dabei darf die Sicherheit bei der Nutzung der Geräte nicht unberücksichtigt bleiben. Von Mitgliedsunternehmen des BSFH gingen erste Initiativen zur Erstellung der DIN-Norm (DIN 79000) aus, die die sichere Konstruktion, auch aus Sicht der sportwissenschaftlichen Erkenntnisse, beschreibt.

**Bundesverband der Spielplatzgeräte- und  
Freizeitanlagen-Hersteller e.V.  
An der Pönt 48  
40885 Ratingen**

Stand: Januar 2014