

Bewegungsparcours

Nutzerorientiert planen und erfolgreich kommunizieren

Ein illustrierter Leitfaden



Autor: Mathias Knigge
grauwert – Büro für Inklusion
und demografiefeste Lösungen

www.grauwert.info

Bewegung – Schlüsselfaktor im demografischen Wandel

Bewegung bietet eine gute Möglichkeit auch im Alter lange gesund zu bleiben. Dies fällt leicht, wenn niedrigschwellige Bewegungsangebote im öffentlichen Raum einfach und kostenlos genutzt werden können. Mit Bewegungsparcours können auch ungeübte Menschen ermutigt werden, sich auf Aktivitäten im Freien einzulassen.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass durch kleinste, regelmäßige Bewegungen der Gleichgewichtssinn geschärft und die geistige Aktivität bis ins hohe Alter gestärkt wird.

Bewegungsparcours können überall entstehen wo sie leicht erreichbar und direkt genutzt werden können: in der Nähe von Wohngebieten, Seniorenheimen, Reha-Zentren, Krankenhäusern, Sportvereinen sowie in Parkanlagen oder auf Plätzen. Sie fordern im Vorbeigehen dazu auf, sich in der freien Natur ein wenig zu bewegen und dienen Gruppen als Treffpunkt.



Training der Armmuskulatur an der Arm-Kurbel



Bewegungsangebot in Altenwohnanlage der AWO Kulmbach

Planungsleitfaden – von Erfahrungen profitieren und Inspirationen aufgreifen

In Deutschland gibt es schon gute Beispiele für Bewegungsparcours. Die Erfahrung zeigt, dass dafür einiges zu beachten ist, um nicht am zukünftigen Nutzer vorbeizuentwickeln und eine langfristige Nutzung sicherzustellen.

Mit dem Leitfaden bietet *grauwert* Informationen zu den wichtigsten Punkten und illustriert, wie attraktiv Angebote im Freiraum sein können, die fördern, aber nicht überfordern.

Damit liegen Hinweise aus erster Hand vor, mit denen es möglich ist, selber aktiv die Realisierung eines Bewegungsparcours anzugehen.

Wir hoffen der Leitfaden sorgt dafür, dass die Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum weiter verfolgt wird. Hierzu stehen wir mit Rat und Tat für Sie zur Verfügung.

*Mathias Knigge
Büro grauwert*

Hamburg, Juni 2021

Mit Partnern stark

Welches Netzwerk kann für die verschiedenen Herausforderungen eines Bewegungsparcours aufgebaut werden?

Wer einen Bewegungsparcours realisieren möchte, kann finanzielle Lasten und Verantwortlichkeiten auf viele Schultern verteilen. Um Planung, Finanzierung und die Bereitstellung des Grundstückes zu sichern, sowie die Nachhaltigkeit durch Pflege und eine eventuelle Betreuung zu gewährleisten, sind verschiedene Initiatoren, Betreiber und Partner möglich:

- Kommunen, Grünflächenämter, Seniorenbeauftragte
- Sportvereine
- Seniorengruppen
- Kirchliche Organisationen
- Volkshochschulen
- Wohnungsunternehmen/Baugenossenschaften
- Seniorenheime
- Reha-Kliniken
- Krankenkassen



Übung im Sitzen durch Ausgleichsbewegungen am Pedal.

Frühzeitige Einbindung

Wer sollte frühzeitig mit in die Planung einbezogen werden?

Die Partizipation verschiedenster Akteure wie Nutzer, Multiplikatoren und Vereine erlaubt die Entwicklung eines besonders guten Angebotes, das ansprechend ist und von allen gern genutzt wird.

- Durch die Einbindung interessierter Nutzer kann von Anfang an Aufmerksamkeit geweckt und deren spezifische Bedürfnisse berücksichtigt werden.
- Multiplikatoren wie Vereine, Seniorenbeiräte, Krankenkassen kommunizieren das Bewegungsangebot und örtlich verankerte Organisationen wie Seniorenheime oder Wohnungsunternehmen können potentielle Nutzer aktivieren.
- Vereine oder Gruppen können regelmäßig oder punktuell Bewegungsangebote für den Platz entwickeln und ihn so als Treffpunkt oder Trainingsmöglichkeit etablieren.



Im Pflaster integriertes Pendelbrett und Balancebalken.

Standort und Umfeld

Wo soll der Bewegungsparcours entstehen?

Schon mit der Wahl des Standortes werden Weichen für die spätere Nutzung gestellt. Erscheinungsbild, Erreichbarkeit und das Umfeld helfen dabei, den Parcours so zu gestalten, dass viele ihn nutzen möchten.

- Ein attraktives, gepflegtes Umfeld garantiert die häufige und selbstverständliche Nutzung sowie die Bereitschaft, andere Menschen mitzubringen.
- Barrierefreie Zuwege zur Anlage bieten Nutzern mit Gehhilfen und Kinderwagen einen einfachen Zugang.
- Das Einzugsgebiet wächst mit der zentralen Lage in der Nähe von Wohngebieten, Seniorenheimen, Gesundheitseinrichtungen, Sportvereinen oder Parkanlagen sowie Plätzen.
- Eine gute Erreichbarkeit steigert den potentiellen Nutzerkreis: fußläufig mit enger Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel und Radwege.
- Das Gesamtkonzept profitiert von der Einbeziehung anderer Bewegungsangebote wie Boule-Platz, Minigolfanlage oder Barfußpark.



Gemeinsame Nutzung des Pendelbretts im Grünen.

Aufenthaltsqualität

Wie soll die Anlage gestaltet sein?

Damit ein Parcours schnell angenommen wird, muss das Umfeld die potenziellen Nutzer ansprechen und ihren Bedürfnissen genügen. Mit einer hohen Aufenthaltsqualität ist es möglich, einen entsprechenden Rahmen zu schaffen.

- Ein übersichtliches Areal, mit geschützten Räumen (Heckenstruktur) und guter Beleuchtung kommt dem Sicherheitsbedürfnis der Nutzer entgegen.
- Eine attraktive Anlagengestaltung mit teilweiser Beschattung durch Bäume oder Unterständen garantiert die häufige Nutzung.
- In Gruppen aufgestellte altersgerechte Sitzmöglichkeiten fördern die Kommunikation, Tische können den Ruhebereich ergänzen. Hierbei sollten Freiräume z.B. für Rollatoren einplant werden.
- Eine gute Infrastruktur mit Toilette, Trinkbrunnen, Gastronomie oder Kiosk dient einer breiteren Nutzung der Gesamtanlage.



Ruhebank mit abgestimmter Geometrie und Ablage für Stock und Schirm.

Gerätewahl und Bewegungsformen

Welche Geräte sollen ausgewählt werden?

Bewegung an den Geräten soll Spaß machen, aber auch der Gesundheit dienen. Ziel ist der Erhalt von Fähigkeiten und die Möglichkeit einer moderaten Steigerungen von Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

- Es empfiehlt sich, niedrigschwellige Bewegungsangebote mit einem hohem Aufforderungscharakter zu installieren, um breite Nutzergruppen anzusprechen.
- Bei der Anordnung der Geräte lohnt es sich darauf zu achten, dass diese allein und auch gemeinsam genutzt werden können.
- Geräte, mit denen verschiedene Bewegungsabläufe möglich sind, bieten den Nutzern Abwechslung.
- Eine klare örtliche Trennung von Spielplatz und Bewegungsparcours ist empfehlenswert, da sich ältere Menschen von tobenden Kindern verunsichert fühlen. Idealerweise hebt sich das Design deutlich von Spielplatzgeräten ab.
- Die Nutzung der Geräte erklärt sich von selbst, ansonsten geben übersichtliche und gut lesbare Schilder nötige Hinweise.



Radtrainer für die sitzende Nutzung auf Bank oder Rollstuhl.



Impressionen aus dem Luhgarten in Winsen.

Qualität und Sicherheit

Wie stellt man Nachhaltigkeit sicher?

Damit die Investition für einen Bewegungsparcours nachhaltig und langlebig ist, sollte man auf die Qualität der Geräte achten.

- Hochwertige Geräte von Markenherstellern mit langer Erfahrung und guten Referenzen sind zu bevorzugen, damit der zukünftige Unterhalt kalkulierbar bleibt.
- Normgerechte Geräte nach DIN EN 16630 garantieren eine sichere Nutzung und hohe Qualität.
- Eine ausreichende Beschilderung unterstützt die Nutzer und klärt über Risiken und Haftung auf.
- Die Haftungssituation muss im Vorfeld geklärt und mit den Verantwortlichen kommuniziert werden.



Normgerechte und solide Ausführung in Edelstahl.

Öffentlichkeitsarbeit

Wie wird der Bewegungsparcours bekannt?

Viele Menschen sollten von einem neu errichteten Parcours erfahren und sich positiv angesprochen fühlen. Dabei helfen attraktive Bilder und gute Texte, die für die ausgewählte Kommunikation verwendet werden können. Auch der Name eines Bewegungsparcours sollte eher generationenübergreifend als nur aufs Alter fokussiert gewählt werden.

- Es ist ratsam vorab eine Entscheidung über die Mittel und Art der Kommunikation zu treffen:
Danach wird möglichst hochwertiges und aussagekräftiges Informationsmaterial mit ansprechenden Bildern erstellt, das immer wieder eingesetzt werden kann.
- Ansprache der lokalen Presse mit prägnantem Informationsmaterial und Hinweisen auf aktuelle Anlässe für die Berichterstattung.
- Dauerhafte Ansprechpartner finden und pflegen, um die Verbreitung von Informationsmaterial bei Vereinen, der Kommune und Seniorentreffs zu unterstützen.
- Eine Präsentation des Bewegungsparcours auf Veranstaltungen, wie Gemeinde- und Vereinsfesten, gibt die Möglichkeit, die breitere Öffentlichkeit zu informieren.
- Bei bundesweiten Gesundheitskampagnen kann der Parcours als funktionierendes Beispiel vorgestellt und auf diese Weise eingebunden werden.



Giro Vitale

Eine Generation fordert einen neuen Ansatz

Mathias Knigge vom Büro grauwert arbeitet seit über zehn Jahren am Thema „Gesundheitsförderung durch Bewegungsangebote im öffentlichen Raum“. In Forschungsprojekten, bei der Entwicklung von Konzepten und Geräten setzt er auf das Konzept „Design für Alle“: leicht nutzbare Lösungen, die auf eine defizitorientierte Produktsprache verzichten. Als Autor von Fachartikeln und Referent auf Tagungen und Kongressen trägt er das Thema weiter. Im Rahmen des ExWoSt-Forschungsprojekt „Innovationen für familien- und altengerechte Stadtquartiere“ wurde gemeinsam mit dem Kooperationspartner L. Michow & Sohn (Hamburg) das Bewegungskonzept Giro Vitale entwickelt (www.giro-vitale.de), das dezidiert Wünsche und Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigt. Fördern ohne zu fordern, war dabei das Leitbild. Der gesundheitsförderliche Effekt wurde inzwischen in der SNAP-Studie an der von der Charité Berlin (Forschungsgruppe Geriatrie) untersucht.

Der Bewegungsparcours Giro Vitale ist exklusiv bei L. Michow & Sohn erhältlich: www.giro-vitale.de. Ausgezeichnet mit Designpreis Focus Open Silber

grauwert – Büro für Inklusion
und demografiefeste Lösungen

Dipl.-Des. Dipl.-Ing. Mathias Knigge
Eulenstraße 91 – 22763 Hamburg
Telefon: 040.79693757
mail@grauwert.info
www.grauwert.info