

Universität  
Bremen

---

# BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM FREIEN

Maßnahmen für die  
ältere Bevölkerung



aequipa  
outdoor active



## **Herausgebende & Kontakt**

OUTDOORACTIVE - Projektteam

Karin Bammann (Projektleitung)

Universität Bremen

Institut für Public Health und Pflegeforschung

bammann@uni-bremen.de

[www.aequipa.de/teilprojekte/outdoor-active](http://www.aequipa.de/teilprojekte/outdoor-active)

## **Text**

Carina Recke, Imke Stalling, Birte Albrecht, Linda Föttinger, Karin Bammann

## **Gestaltung**

Birte Albrecht

## **Förderung**

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF); Förderkennzeichen: 01EL1422B und 01EL1822B

Bremen, Oktober 2022

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## Entstehung

Regelmäßige körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit sowie das Wohlbefinden und ist somit ein entscheidender Faktor für gesundes Altern. Gleichzeitig zeigt sich jedoch, dass das Ausmaß an körperlicher Aktivität mit dem Alter sinkt. Bewegung ist nicht nur Sache des Einzelnen, sondern auch Umgebungsfaktoren tragen einen großen Teil bei.

Hier setzt das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt OUTDOOR ACTIVE an, welches ein Teilprojekt des Forschungsverbundes zur Primärprävention und Gesundheitsförderung AEQUIPA ist. Seit 2015 beschäftigen wir uns in OUTDOOR ACTIVE mit der gemeindebasierten Bewegungsförderung im Freien für Erwachsene zwischen 65 und 75 Jahren. Gemeinsam mit der älteren Bevölkerung und den Akteuren in neun verschiedenen Bremer Ortsteilen wurden Maßnahmen zur Bewegungsförderung entwickelt und umgesetzt. Für die vorliegende Maßnahmensammlung wurden diese durch weitere Ideen ergänzt, die über die Projektlaufzeit gesammelt wurden. Dabei wurde eine Vielzahl von gemeindebasierten Faktoren beachtet, die einen Einfluss auf die körperliche Aktivität haben können.



## **Ziel**

Mit der Maßnahmenammlung möchten wir die Ergebnisse aus OUTDOOR ACTIVE anderen Gemeinden zur Verfügung stellen.

Die Maßnahmenammlung richtet sich an Akteure einer Gemeinde. Das Kartenformat lädt zum spielerischen Umgang ein: Sie können alleine oder mit mehreren die Karten zusammenstellen, sortieren, auslegen oder weglegen. Die Interaktion mit den Maßnahmenkarten eignet sich auch besonders für eine lebendige Kommunikation. Für die Planung und Umsetzung einzelner Maßnahmen oder Maßnahmenpakete ist die partizipative Einbeziehung der Bevölkerung wichtig. Dabei sollten die Interessen und Bedürfnisse möglichst aller Nutzungsgruppen (wie Ältere, Kinder, Familien) berücksichtigt werden.

## **Aufbau der Karten**

Jede Karte beschreibt jeweils eine Maßnahme. Die einzelnen Maßnahmen sind unterschiedlichen Oberkategorien zugeordnet: Sitzmöglichkeiten, Vermüllung, Freizeitflächen, aktive Mobilität, Toiletten, Bewegungsangebote.

## **Warum ist das wichtig?**

Sitzmöglichkeiten im öffentlichen Raum können als Treffpunkt dienen, zum Entspannen und Verweilen einladen oder die Teilhabe am öffentlichen Leben unterstützen. Für ältere Personen und Personen mit Mobilitätseinschränkungen sind Sitzmöglichkeiten besonders wichtig, um bei Bedarf kurze Verschnaufpausen einlegen zu können und so den Aufenthalt im Freien und die aktive Mobilität überhaupt zu ermöglichen.



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

## **Die Idee**

Sitzbänke gibt es in den unterschiedlichsten Formen und Materialien. In einigen Städten werden auch Einzelsessel zu einem Ensemble gruppiert. Je nach Ausgestaltung und Platzierung laden Sitzbänke bzw. -sessel zum Entspannen, zur Kommunikation und zum sozialen Miteinander ein.

## **Planung & Umsetzung**

- Anschaffungspreis: ca. 200-1.000€, je nach Material und Design; Empfehlung: Rücken- und Armlehne, warmes Material (z.B. Holz)
- Standort: entlang häufig benutzter Wege (z.B. zum Ausruhen) unter Berücksichtigung der Wetterverhältnisse (z.B. Schatten, Wind) und Blickrichtung (z.B. schöner Ausblick, Mitmenschen beobachten)
- Kommunikative Ausgestaltung möglich (z.B. Gruppentische)
- Mülleimer in direkter Nähe platzieren

## **Weitere Informationen**

Instandhaltung:

- Regelmäßige Wartung (abhängig vom Material)
- Beseitigung/Pflege des umliegenden Grüns
- Beseitigung von Vandalismus-Schäden

## Warum ist das wichtig?

Sitzmöglichkeiten im öffentlichen Raum können als Treffpunkt dienen, zum Entspannen und Verweilen einladen oder die Teilhabe am öffentlichen Leben unterstützen. Für ältere Personen und Personen mit Mobilitätseinschränkungen sind Sitzmöglichkeiten besonders wichtig, um bei Bedarf kurze Verschnaufpausen einlegen zu können und so den Aufenthalt im Freien und die aktive Mobilität überhaupt zu ermöglichen.



## **Die Idee**

Die besitzbare Stadt ist ein preisgekröntes Projekt der Stadt Griesheim. Hier wurde gemeinsam mit älteren Menschen der Bedarf an Sitzmöglichkeiten im öffentlichen Raum ermittelt. Die Ausgestaltung der eigens entwickelten Sitzmöglichkeiten orientierte sich dabei am ermittelten Zweck, je nachdem ob ein kurzzeitiger Aufenthalt oder eine längere Sitzpause alleine oder in Gruppen ermöglicht werden sollte. Zusätzliche Möglichkeiten bieten Gartenmauern und andere Objekte. Weitere Städte (z.B. Brühl) nahmen die Idee auf.

## **Planung & Umsetzung**

- Anschaffungspreis: variabel
- Standort: gemeinsam mit der Zielgruppe auswählen

## **Weitere Informationen**

Instandhaltung:

- Regelmäßige Wartung (abhängig vom Material)
- Beseitigung/Pflege des umliegenden Grüns
- Beseitigung von Vandalismus-Schäden

## Warum ist das wichtig?

Sitzmöglichkeiten im öffentlichen Raum können als Treffpunkt dienen, zum Entspannen und Verweilen einladen oder die Teilhabe am öffentlichen Leben unterstützen. Für ältere Personen und Personen mit Mobilitätseinschränkungen sind Sitzmöglichkeiten besonders wichtig, um bei Bedarf kurze Verschnaufpausen einlegen zu können und so den Aufenthalt im Freien und die aktive Mobilität überhaupt zu ermöglichen.



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

## **Die Idee**

Sitzbänke können unterschiedlich genutzt werden und nicht immer sind die Bedürfnisse der Nutzenden gleich. Mottositz-  
bänke weisen anhand eines Schildes oder einer Beschriftung  
auf die Wünsche bzw. ihren genauen Zweck hin. So lädt z.B. die  
„Kommunikationsbank“ zum Gespräch mit anderen Personen  
ein und die „Ruhebank“ zum gemeinsamen stillen Entspannen.

## **Planung & Umsetzung**

- Es können vorhandene Bänke genutzt werden.
- Anschaffungspreis für neue Bank: ca. 200-1.000€, je nach Material und Design; Empfehlung: Rücken- und Armlehne, warmes Material (z.B. Holz)
- Kommunikative Ausgestaltung möglich (z.B. Gruppentische)
- Motto gut sichtbar platzieren (z.B. auf der Rückenlehne); Motto an den Standort anpassen
- Mülleimer in direkter Nähe platzieren

## **Weitere Informationen**

Instandhaltung:

- Regelmäßige Wartung (abhängig vom Material)
- Beseitigung/Pflege des umliegenden Grüns
- Beseitigung von Vandalismus-Schäden

## Warum ist das wichtig?

In vielen Kommunen stellt illegal entsorgter Müll im öffentlichen Raum ein großes und leider zunehmendes Problem dar. Der herumliegende Müll mindert die Aufenthaltsqualität und beeinträchtigt das Sicherheitsgefühl. Zudem provoziert herumliegender Müll weitere illegale Entsorgungen und zieht Schädlinge an. Daher ist eine möglichst frühzeitige und konsequente Entsorgung des illegal abgelegten Mülls wichtig.



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

## **Die Idee**

Das Vorhandensein von ausreichend vielen und genügend großen Abfallbehältern ist eine grundlegende Maßnahme zur Müllvermeidung im öffentlichen Raum. Besonders an Orten mit viel Publikumsverkehr oder längerer Aufenthaltsdauer sollten ausreichend Behälter vorhanden sein.

## **Planung & Umsetzung**

- Größe und Menge der Abfallbehälter an Standort anpassen (Publikumsverkehr, Aufenthaltsdauer, Aktivitäten)
- Regelmäßige Entleerung
- Je nach Standort können selbstlöschende Behälter oder Behälter mit geschlossenem Deckel, integrierter Müllpresse, Pfandflaschenablage oder für spezielle Müllarten (z.B. Hundekot, Batterien) empfehlenswert sein.
- Anschaffungspreis: ab 100€, je nach Material und Funktion auch deutlich teurer

## **Weitere Informationen**

Instandhaltung:

- Regelmäßige Reinigung
- Beseitigung von Vandalismus-Schäden
- Reparatur oder Austausch beschädigter Abfallbehälter

## Warum ist das wichtig?

In vielen Kommunen stellt illegal entsorgter Müll im öffentlichen Raum ein großes und leider zunehmendes Problem dar. Der herumliegende Müll mindert die Aufenthaltsqualität und beeinträchtigt das Sicherheitsgefühl. Zudem provoziert herumliegender Müll weitere illegale Entsorgungen und zieht Schädlinge an. Daher ist eine möglichst frühzeitige und konsequente Entsorgung des illegal abgelegten Mülls wichtig.



Quelle: Anastasia Gepp

## **Die Idee**

Die Bevölkerung kann selbstorganisiert aktiv Einfluss auf die Beseitigung von herumliegendem Müll im öffentlichen Raum nehmen und einen gemeinschaftlichen Beitrag für eine saubere Kommune leisten. Hierzu übernehmen Einzelpersonen, Gruppen oder Vereine die Patenschaft für ein begrenztes Gebiet, z.B. einer Straße, einem Platz oder einem Park. Hier beseitigen die Paten regelmäßig den illegal entsorgten Müll oder melden größere Mengen den zuständigen Stellen.

## **Planung & Umsetzung**

- Kostenübernahme (Müllgreifer, Müllbeutel, Handschuhe, evtl. Warnwesten) klären
- Entsorgung des gesammelten Mülls klären
- Koordination der Gruppen, z.B. durch einfache Liste
- Anlaufstelle benennen
- Evtl. Kooperationen suchen

## **Weitere Informationen**

- Ein Beispiel für Müllpatenschaften sind die CleanKeeper in der Stadt Dortmund.

## Warum ist das wichtig?

In vielen Kommunen stellt illegal entsorgter Müll im öffentlichen Raum ein großes und leider zunehmendes Problem dar. Der herumliegende Müll mindert die Aufenthaltsqualität und beeinträchtigt das Sicherheitsgefühl. Zudem provoziert herumliegender Müll weitere illegale Entsorgungen und zieht Schädlinge an. Daher ist eine möglichst frühzeitige und konsequente Entsorgung des illegal abgelegten Mülls wichtig.



Quelle: adege

## **Die Idee**

Durch Öffentlichkeitsarbeit können Menschen auf das Thema Müll und illegale Entsorgung und dessen Folgen aufmerksam gemacht werden, Informationen erhalten und dazu angeregt werden, das eigene Verhalten zu reflektieren.

## **Planung & Umsetzung**

- Mögliche Inhalte: Wie wird Müll richtig entsorgt? Was macht die Stadt- und Straßenreinigung? Was passiert durch achtlos entsorgten Müll? Was können wir für eine saubere Umwelt beitragen?
- Unterschiedliche Adressaten, z.B. Erwachsene, Kinder
- Evtl. mehrsprachiges Angebot
- Unterschiedliche Kanäle verwenden, um möglichst viele Personen zu erreichen (z.B. Zeitung, Soziale Medien, Informationsstände)
- Evtl. Kooperationen suchen

## **Weitere Informationen**

- Kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit wichtig für nachhaltigen Effekt

## Warum ist das wichtig?

In vielen Kommunen stellt illegal entsorgter Müll im öffentlichen Raum ein großes und leider zunehmendes Problem dar. Der herumliegende Müll mindert die Aufenthaltsqualität und beeinträchtigt das Sicherheitsgefühl. Zudem provoziert herumliegender Müll weitere illegale Entsorgungen und zieht Schädlinge an. Daher ist eine möglichst frühzeitige und konsequente Entsorgung des illegal abgelegten Mülls wichtig.



## **Die Idee**

Müllmelder bieten der Bevölkerung die Möglichkeit, illegal entsorgten Müll und überfüllte Müllbehälter im öffentlichen Raum den zuständigen Stellen zu melden. Dadurch wird die Stadt- und Straßenreinigung bei ihrer Arbeit unterstützt und vermüllte Orte, Plätze oder Straßen können schneller gereinigt werden.

## **Planung & Umsetzung**

- Schnelle und einfache Kommunikation, z. B. per App
- Zusätzliche Telefonnummer für Bevölkerung ohne Smartphone
- Gegebenenfalls mehrsprachiges Angebot
- Bearbeitung oder Weiterleitung der Meldungen
- Meldewesen aktiv bekannt machen und bewerben

## **Weitere Informationen**

- Ein Beispiel ist die deutschlandweite App MÜLLweg!DE (siehe [www.muell-weg.de](http://www.muell-weg.de)).

## Warum ist das wichtig?

In vielen Kommunen stellt illegal entsorgter Müll im öffentlichen Raum ein großes und leider zunehmendes Problem dar. Der herumliegende Müll mindert die Aufenthaltsqualität und beeinträchtigt das Sicherheitsgefühl. Zudem provoziert herumliegender Müll weitere illegale Entsorgungen und zieht Schädlinge an. Daher ist eine möglichst frühzeitige und konsequente Entsorgung des illegal abgelegten Mülls wichtig.



Quelle: Christoph Scütz

## **Die Idee**

Bei einer Aufräumaktion wird die Bevölkerung (oder Teile davon) dazu aufgefordert, sich aktiv zu beteiligen und ihre Umwelt an einem Aktionstag vom herumliegenden Müll zu befreien und somit einen Beitrag für eine saubere Kommune zu leisten. Durch Aufräumaktionen wird die Bevölkerung für das Vermüllung sensibilisiert. Ziel ist es, einen verantwortungsvollen und nachhaltigen Umgang mit der Umwelt zu fördern.

## **Planung & Umsetzung**

- Aktion frühzeitig bewerben
- Unterschiedliche Kommunikationsmittel (evtl. mehrsprachig) verwenden, um möglichst viele Personen zu erreichen (z.B. Zeitung, Internet, Aushänge)
- Zentrale Treffpunkte für Materialausgabe, Koordination, Sammelstelle für eingesammelten Müll einrichten
- Wettbewerbsformen möglich (z.B. größte Müllmenge; interessantester Fund etc.)
- Kosten: Material wie Müllgreifer, Müllbeutel, Warnwesten, Handschuhe

## **Weitere Informationen**

Nachhaltigkeit:

- In regelmäßigen Abständen durchführen

## **Warum ist das wichtig?**

Frei zugängliche Freizeittflächen können jederzeit von der Allgemeinheit in aller Regel kostenlos genutzt werden. Sie eignen sich für sportliche Aktivitäten, zum Entspannen und Verweilen. Hier treffen sich alle Bevölkerungsgruppen. Die Gestaltung und Ausstattung sollten daher nicht nur zur Bewegung und zum Spiel, sondern auch zum Austausch und gegenseitigem Miteinander animieren.



## **Die Idee**

Eine schriftliche Zusammenfassung aller Freizeitflächen inkl. Badeseen in der Gemeinde bietet eine gute und schnelle Übersicht.

## **Planung & Umsetzung**

- Zusammentragen aller öffentlich zugänglichen Freizeitflächen (inkl. folgender Angaben: Art und Zielgruppe(n), Adresse, ggf. Öffnungszeiten, Vorhandensein von Toiletten)
- Bereitstellung der Übersicht: Gedruckte Version ist zu empfehlen, zusätzlich online; evtl. Apps
- Auslage der Übersicht: Orte, die häufig aufgesucht werden, wie z.B. kommunale Einrichtungen, Gastronomie, Arztpraxen

## **Weitere Informationen**

Instandhaltung:

- Regelmäßige Aktualisierung der Übersicht

## Warum ist das wichtig?

Frei zugängliche Freizeittflächen können jederzeit von der Allgemeinheit in aller Regel kostenlos genutzt werden. Sie eignen sich für sportliche Aktivitäten, zum Entspannen und Verweilen. Hier treffen sich alle Bevölkerungsgruppen. Die Gestaltung und Ausstattung sollten daher nicht nur zur Bewegung und zum Spiel, sondern auch zum Austausch und gegenseitigem Miteinander animieren.



## **Die Idee**

Fest installierte Outdoor-Fitnessgeräte an öffentlichen Plätzen bieten die Möglichkeit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn zu trainieren. Sie sind für alle Altersgruppen geeignet und es gibt Geräte für unterschiedliche Fitnesslevel. Hinweis: Studien zeigen jedoch, dass Fitnessgeräte im Freien in Nordeuropa noch nicht so intensiv genutzt werden wie bspw. in Spanien.

## **Planung & Umsetzung**

- Anschaffungspreis: ab 3.000€ pro Gerät
- Für jedes Fitnessgerät sollte eine leicht verständliche Anleitung aufgestellt werden.
- Es sind auch Geräte für Personen mit Handicap erhältlich, die im Sitzen benutzt werden können.

## **Weitere Informationen**

Instandhaltung:

- Regelmäßige Wartung (abhängig vom Material)
- Beseitigung von Vandalismus-Schäden

## Warum ist das wichtig?

Frei zugängliche Freizeittflächen können jederzeit von der Allgemeinheit in aller Regel kostenlos genutzt werden. Sie eignen sich für sportliche Aktivitäten, zum Entspannen und Verweilen. Hier treffen sich alle Bevölkerungsgruppen. Die Gestaltung und Ausstattung sollten daher nicht nur zur Bewegung und zum Spiel, sondern auch zum Austausch und gegenseitigem Miteinander animieren.



## **Die Idee**

Ein Trimm-Dich-Pfad ist ein Rundkurs, bei dem sich in regelmäßigen Abständen (ca. alle 200-300m) eine Station mit Anleitung für Übungen ohne oder an einem einfachen Fitnessgerät befindet. Beispiele für Fitnessgeräte sind eine Stange für Klimmzüge oder Balken zum Balancieren.

## **Planung & Umsetzung**

- Eine gute Routenlänge sind 3-4km mit 15-20 Stationen.
- Ideal sind mehrere kürzere und längere Routen. Laufen diese teilweise parallel, können die Stationen mehrfach genutzt werden.
- Mögliche Routen gehen durch Parks, Wälder oder am Fluss entlang; mehrere kleine Grünflächen können miteinander verbunden werden, um eine längere Route zu erhalten.

## **Weitere Informationen**

Instandhaltung:

- Regelmäßige Wartung (abhängig vom Material)
- Beseitigung von Vandalismus-Schäden

## Warum ist das wichtig?

Frei zugängliche Freizeittflächen können jederzeit von der Allgemeinheit in aller Regel kostenlos genutzt werden. Sie eignen sich für sportliche Aktivitäten, zum Entspannen und Verweilen. Hier treffen sich alle Bevölkerungsgruppen. Die Gestaltung und Ausstattung sollten daher nicht nur zur Bewegung und zum Spiel, sondern auch zum Austausch und gegenseitigem Miteinander animieren.



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

## **Die Idee**

Mehrgenerationenspielplätze laden Alt und Jung zur sportlichen und spielerischen Bewegung ein. Die Spielplätze dienen als generationenübergreifende Begegnungsorte, an denen man alleine oder gemeinsam Zeit verbringen und sich dabei fit halten kann.

## **Planung & Umsetzung**

- Beispiel für eine mögliche Ausgestaltung: Spiel- und Fitnessgeräte, die von Kindern und Erwachsenen benutzt werden können, Sitzbänke, Picknicktische, Platz für weitere Spiele, Rasenfläche, Mülleimer
- Für die Planung wird ein Konzept benötigt: Welche Zielgruppen sollen angesprochen werden (z.B. Kleinkinder, Jugendliche, Ältere), welche Aktivitäten sollen dort stattfinden?
- Eine partizipative Ausgestaltung mit allen Bevölkerungsgruppen wird angeraten.

## **Weitere Informationen**

- Beispiele für Planungen gibt es im Internet, z.B. von der Gemeinde Pettstadt.

## Warum ist das wichtig?

Frei zugängliche Freizeittflächen können jederzeit von der Allgemeinheit in aller Regel kostenlos genutzt werden. Sie eignen sich für sportliche Aktivitäten, zum Entspannen und Verweilen. Hier treffen sich alle Bevölkerungsgruppen. Die Gestaltung und Ausstattung sollten daher nicht nur zur Bewegung und zum Spiel, sondern auch zum Austausch und gegenseitigem Miteinander animieren.



Quelle: Michelle Raponi

## **Die Idee**

Spiele sind ein willkommener Anlass für Bewegung im Freien. Neben positiven Gesundheitseffekten fördern Spiele auch die kognitiven Fähigkeiten.

## **Planung & Umsetzung**

- Mögliche Spiele sind zum Beispiel Boule, Boccia, Krocket, Minigolf, Wikingerschach, Tischtennis oder Bodenschach; für diese werden jeweils unterschiedliche Geräte bzw. Untergründe benötigt.
- Gegebenenfalls Stelle, wo Material und Spielanleitungen gelagert und ausgeliehen werden können.
- Die Nutzung der Spiele sollte kostenlos bzw. gegen eine Pfandzahlung möglich sein.
- Zu empfehlen sind Sitzmöglichkeiten für Spielende und Zuschauende, zudem sollten Mülleimer in unmittelbarer Nähe sein.

## **Weitere Informationen**

Instandhaltung:

- Pflege des Spielmaterials

# ALTERSGERECHTE RADWEGE

## Warum ist das wichtig?

Mit steigender Lebenserwartung nimmt auch der Anteil älterer Erwachsener zu. Eine Berücksichtigung ihrer Bedarfe bei der Verkehrsplanung ist notwendig. Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für Tätigkeiten wie Einkauf oder Arztbesuch und somit einer selbstständigen Lebensführung. Die aktive Mobilität, d.h. Radfahren und Zufußgehen, trägt zum Erhalt der Gesundheit bei und hält fit, auch im höheren Lebensalter.

AKTIVE MOBILITÄT



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

# ALTERSGERECHTE RADWEGE

## Die Idee

Damit auch in höherem Alter auf das Fahrrad als Transportmittel zurückgegriffen wird, sind altersgerechte Radverkehrsanlagen grundlegend.

## Planung & Umsetzung

Für ältere Personen sind folgende Punkte zu empfehlen:

- Baulich getrennte Radwege sind zu bevorzugen. Ist dies nicht möglich, sollten gut gekennzeichnete Radfahrstreifen geplant werden. Schutzstreifen eignen sich nicht für ältere Personen.
- Eine Alternative sind auch Fahrradstraßen.
- Zweirichtungsverkehr bei hohem Verkehrsaufkommen nicht empfehlenswert; Radwegbreite beachten (u.a. für Lastenräder)
- Für alle Verkehrsteilnehmenden klar verständliche visuelle Hervorhebung aller Radwege (z.B. farbige Asphaltierung, Fahrradpiktogramme auf dem Radweg).
- Ebener Bodenbelag (z.B. Asphalt) minimiert die Sturzgefahr.

## Weitere Informationen

Instandhaltung:

- Regelmäßige Ausbesserung von Schäden
- Erneuerung abgenutzter visueller Hervorhebungen

# ALTERSGERECHTE GEHWEGE

## Warum ist das wichtig?

Mit steigender Lebenserwartung nimmt auch der Anteil älterer Erwachsener zu. Eine Berücksichtigung ihrer Bedarfe bei der Verkehrsplanung ist notwendig. Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für Tätigkeiten wie Einkauf oder Arztbesuch und somit einer selbstständigen Lebensführung. Die aktive Mobilität, d.h. Radfahren und Zufußgehen, trägt zum Erhalt der Gesundheit bei und hält fit, auch im höheren Lebensalter.

AKTIVE MOBILITÄT



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

# ALTERSGERECHTE GEHWEGE

## Die Idee

Damit Strecken im öffentlichen Raum sicher zu Fuß zurückgelegt werden können, ist das Vorhandensein von gut ausgebauten Gehwegen grundlegend, insbesondere für ältere Personen.

## Planung & Umsetzung

Für ältere Personen sind folgende Punkte zu empfehlen:

- Möglichst bauliche Trennung zwischen Fahrverkehr und Fußverkehr
- Ausreichende Gehwegbreite; für Personen mit Rollatoren oder Rollstühlen werden min. 2,70m empfohlen
- Absenkung des Bordsteins bei Straßeneinmündungen
- Ebener Bodenbelag (z.B. Asphalt) minimiert die Sturzgefahr.
- Der Verein FUSS e.V. stellt auf seinen Seiten interessantes Informationsmaterial bereit, auch zur Frage der Konflikte zwischen Rad- und Fußverkehr (siehe [www.fuss-ev.de](http://www.fuss-ev.de)).

## Weitere Informationen

Instandhaltung:

- Gehwege müssen freigehalten werden, für häufig auftretende Konfliktfälle (z.B. Mülltonnen, parkende Fahrzeuge aller Art, Winterdienst) sollten Lösungen gefunden werden.
- Regelmäßige Ausbesserung von Schäden

# BELEUCHTUNG

## Warum ist das wichtig?

Mit steigender Lebenserwartung nimmt auch der Anteil älterer Erwachsener zu. Eine Berücksichtigung ihrer Bedarfe bei der Verkehrsplanung ist notwendig. Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für Tätigkeiten wie Einkauf oder Arztbesuch und somit einer selbstständigen Lebensführung. Die aktive Mobilität, d.h. Radfahren und Zufußgehen, trägt zum Erhalt der Gesundheit bei und hält fit, auch im höheren Lebensalter.

AKTIVE MOBILITÄT



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

# BELEUCHTUNG

## **Die Idee**

Eine gute Beleuchtung von Plätzen, Straßen und Verkehrswegen in einer Kommune ist in den Abendstunden und in den dunklen Monaten des Jahres eine Grundvoraussetzung für eine sichere Nutzung. Ausreichend Licht steigert das Sicherheitsgefühl und minimiert die Unfallgefahr.

## **Planung & Umsetzung**

- Bestandsanalyse durchführen: Orte mit unzureichender oder fehlender Beleuchtung identifizieren; möglichst Einbezug der Bevölkerung, z.B. Begehungen, Befragungen, Aufrufe
- Gegebenenfalls neue Straßenleuchten aufstellen; Austausch alter Leuchtmittel durch energiefreundliche LEDs

## **Weitere Informationen**

Instandhaltung:

- Regelmäßige Wartung
- Gegebenenfalls Bäume, welche die Leuchten verdecken, regelmäßig zurückschneiden

# STRAßENÜBERGÄNGE

## Warum ist das wichtig?

Mit steigender Lebenserwartung nimmt auch der Anteil älterer Erwachsener zu. Eine Berücksichtigung ihrer Bedarfe bei der Verkehrsplanung ist notwendig. Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für Tätigkeiten wie Einkauf oder Arztbesuch und somit einer selbstständigen Lebensführung. Die aktive Mobilität, d.h. Radfahren und Zufußgehen, trägt zum Erhalt der Gesundheit bei und hält fit, auch im höheren Lebensalter.

AKTIVE MOBILITÄT



Quelle: Germany Photography

# STRAßENÜBERGÄNGE

## Die Idee

Straßenübergänge oder auch Querungshilfen sollen Fußgängern das Überqueren von Fahrbahnen vereinfachen und sicherer gestalten. Dazu zählen unter anderem Zebrastreifen, Ampeln und Mittelinseln.

## Planung & Umsetzung

- Empfohlener Abstand zwischen Querungshilfen: 30-300m
- Barrierefreie Gestaltung: z.B. Ampel mit Signal, taktile Oberfläche
- Ausreichend lange Ampel-Grünphasen für Fußgänger.
- Eine lokale Mängelliste kann unter Einbindung der Bevölkerung erstellt werden.

## Weitere Informationen

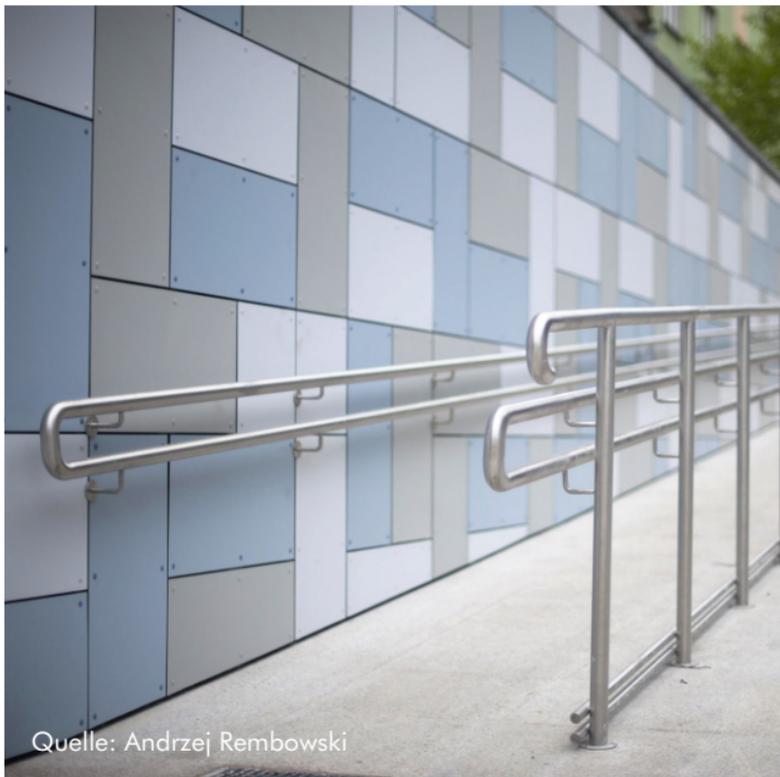
- Ampel-Grünphasen sind in aller Regel so ausgelegt, dass mit einer Geschwindigkeit von 4,3km/h die halbe Straße überquert wird. Personen mit Mobilitätseinschränkungen schaffen dies häufig nicht, hier wäre eine Verlängerung der Grünphasen wichtig.

# TREPPEN UND RAMPEN

## Warum ist das wichtig?

Mit steigender Lebenserwartung nimmt auch der Anteil älterer Erwachsener zu. Eine Berücksichtigung ihrer Bedarfe bei der Verkehrsplanung ist notwendig. Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für Tätigkeiten wie Einkauf oder Arztbesuch und somit einer selbstständigen Lebensführung. Die aktive Mobilität, d.h. Radfahren und Zufußgehen, trägt zum Erhalt der Gesundheit bei und hält fit, auch im höheren Lebensalter.

AKTIVE MOBILITÄT



Quelle: Andrzej Rembowski

# TREPPEN UND RAMPEN

## Die Idee

Treppen und Rampen dienen dazu, Höhenunterschiede zu überwinden. Im öffentlichen Raum stellen Rampen und Aufzüge barrierefreie Alternativen dar. Auch Treppen sollten jedoch so gestaltet sein, dass möglichst viele Personen diese benutzen können.

## Planung & Umsetzung

- Bestehende Treppen sollten nach Möglichkeit um eine barrierefreie Alternative ergänzt werden.
- Falls nicht vorhanden, können Treppen um beidseitige Handläufe, Markierungen oder einen rutschfesten Belag ergänzt werden.
- Auf gute Beleuchtung an Treppen oder Rampen ist zu achten.
- Eine lokale Mängelliste kann beispielsweise in Kooperation mit Menschen mit Behinderung erstellt werden. Hier ist eine partizipative Einbindung besonders wichtig.

## Weitere Informationen

- Das Behindertengleichstellungsgesetz (BGG) gewährt Menschen mit Behinderungen die gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft, hierzu zählt auch die bauliche Barrierefreiheit im öffentlichen Raum.

# FAHRRADTRAINING

## Warum ist das wichtig?

Mit steigender Lebenserwartung nimmt auch der Anteil älterer Erwachsener zu. Eine Berücksichtigung ihrer Bedarfe bei der Verkehrsplanung ist notwendig. Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für Tätigkeiten wie Einkauf oder Arztbesuch und somit einer selbstständigen Lebensführung. Die aktive Mobilität, d.h. Radfahren und Zufußgehen, trägt zum Erhalt der Gesundheit bei und hält fit, auch im höheren Lebensalter.

AKTIVE MOBILITÄT



Quelle: Andrzej Rembowski

# FAHRRADTRAINING

## Die Idee

Radfahrkurse für Erwachsene wenden sich an Personen, die das Fahrradfahren erlernen oder nach langer Pause wieder beginnen möchten. Ein weiteres Ziel der Kurse ist die Stärkung des individuellen Sicherheitsgefühls. Kulturelle und gesundheitliche Gründe sowie Unsicherheit sind entscheidende Gründe, weshalb Erwachsene kein Fahrrad (mehr) fahren.

## Planung & Umsetzung

Benötigt werden:

- Fahrräder für Personen, die nicht über ein eigenes verfügen
- Ein sicherer, abgetrennter Übungsbereich
- Materialien (z.B. Leitkegel), um einen Parkour aufzubauen
- Geschulte Kursleitung

Mögliche Inhalte:

- Straßenverkehrsordnung (StVO), Kriterien für verkehrssichere Fahrräder, praktisches Fahrtraining, Sturzprophylaxe, Vorstellung alternativer Fahrräder (z.B. Liegerad, Dreirad)

## Weitere Informationen

- Ein großer Anbieter von Fahrradkursen ist der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (siehe [www.adfc.de](http://www.adfc.de)).
- Weitere Ausgestaltungsmöglichkeiten: Kurse für Jedermann oder gruppenspezifisch, Kursgebühr oder kostenlos

# WERBEMAßNAHMEN

## Warum ist das wichtig?

Mit steigender Lebenserwartung nimmt auch der Anteil älterer Erwachsener zu. Eine Berücksichtigung ihrer Bedarfe bei der Verkehrsplanung ist notwendig. Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für Tätigkeiten wie Einkauf oder Arztbesuch und somit einer selbstständigen Lebensführung. Die aktive Mobilität, d.h. Radfahren und Zufußgehen, trägt zum Erhalt der Gesundheit bei und hält fit, auch im höheren Lebensalter.

## AKTIVE MOBILITÄT



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

# WERBEMAßNAHMEN

## Die Idee

Mit unterschiedlichen Aktionen kann aktive Mobilität beworben und die Bevölkerung motiviert werden Alltagsstrecken mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen. So können Alternativen zum Autofahren und Vorteile für die Gesundheit und die Umwelt aufgezeigt werden.

## Planung & Umsetzung

- Rallye (z.B. Standorte zu Fuß oder Rad aufsuchen wie Einrichtungen, Gastronomie, Punkte sammeln, Preise gewinnen)
- Aktionstage (z.B. Informationsstände aufbauen, kostenloser Fahrradcheck, Fahrsicherheitstraining)
- Mitmach-Aktionen/Wettbewerbe
- Kooperation mit lokalen Akteuren
- Preise (z.B. Flicksets, Nordic Walking-Stöcke)
- Aktion bewerben (z.B. Radio, Zeitung, Soziale Medien)

## Weitere Informationen

- Mögliche Anbindung der Aktionstage an bereits bestehende Feste/Aktionen der Gemeinde
- Beispiele für Mitmach-Aktionen/Wettbewerbe: Stadtradeln; Mit dem Rad zur Arbeit

# ALTERSGERECHTER ÖPNV

## Warum ist das wichtig?

Mit steigender Lebenserwartung nimmt auch der Anteil älterer Erwachsener zu. Eine Berücksichtigung ihrer Bedarfe bei der Verkehrsplanung ist notwendig. Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für Tätigkeiten wie Einkauf oder Arztbesuch und somit einer selbstständigen Lebensführung. Die aktive Mobilität, d.h. Radfahren und Zufußgehen, trägt zum Erhalt der Gesundheit bei und hält fit, auch im höheren Lebensalter.

AKTIVE MOBILITÄT



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

# ALTERSGERECHTER ÖPNV

## **Die Idee**

Ein gut ausgebautes Wegenetz des Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) unterstützt die ältere Bevölkerung beim Erhalt der Mobilität und ist somit für die Teilhabe am sozialen Leben von entscheidender Bedeutung.

## **Planung & Umsetzung**

- Flächendeckender Ausbau des Wegenetzes, Fahrtfrequenz
- Erreichbarkeit und Barrierefreiheit der Haltestellen
- Kombinationsmöglichkeiten schaffen: z.B. Fahrradmitnahme ermöglichen
- Bedarfsanalyse: Bedarfe verschiedener Nutzungsgruppen (z.B. Ältere, Jugendliche) erheben

## **Weitere Informationen**

- Alternativen bieten wie Ruf taxis (z.B. für Orte mit geringer Bevölkerungsdichte)
- Angebot: Ein- und Ausstiegstraining für Fahrgäste mit Rollstuhl oder Rollator

# ÖFFENTLICHE TOILETTEN

## Warum ist das wichtig?

Erwachsene, die ausreichend trinken, gehen ca. alle zwei- einhalb Stunden zur Toilette. Mit dem Alter nimmt die Häufigkeit der Blasenschwäche und damit der Toilettengänge deutlich zu. Daher ist das Vorhandensein von öffentlich zugänglichen Toiletten für viele Personen Voraussetzung für den Aufenthalt im öffentlichen Raum und soziale Teilhabe. Dennoch mangelt es häufig an frei zugänglichen Toiletten.

TOILETTEN



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

# ÖFFENTLICHE TOILETTEN

## Die Idee

Die Kommune stellt öffentliche Toiletten zur Verfügung und sorgt für deren Betrieb, Sauberkeit und Zugänglichkeit. Viele Städte, wie beispielsweise Paris oder Berlin, setzen dabei auf öffentlich-private Partnerschaften, um den Mangel an frei zugänglichen Toiletten zu bewältigen.

## Planung & Umsetzung

- Öffentliche Toiletten sollten barrierefrei, sauber und die Tür leicht zu öffnen sein.
- Die ideale Höhe der Toilette beträgt 46 cm (inkl. Sitzbrille) und verfügt über einen Haltegriff.
- Öffnungszeiten an den Standort anpassen
- Standort: an zentralen und häufig besuchten Plätzen
- Vorhandensein eines Leitsystems (Schilder mit Distanz- und Richtungsangaben)
- Anschaffungspreis: abhängig von Größe und Ausstattung

## Weitere Informationen

Instandhaltung:

- Materialien wie Toilettenpapier und Seife, Reinigung und Beseitigung von Schäden; abhängig von evtl. vertraglichen Ausgestaltungen

# ÜBERSICHT TOILETTEN

## Warum ist das wichtig?

Erwachsene, die ausreichend trinken, gehen ca. alle zwei- einhalb Stunden zur Toilette. Mit dem Alter nimmt die Häufigkeit der Blasenschwäche und damit der Toilettengänge deutlich zu. Daher ist das Vorhandensein von öffentlich zugänglichen Toiletten für viele Personen Voraussetzung für den Aufenthalt im öffentlichen Raum und soziale Teilhabe. Dennoch mangelt es häufig an frei zugänglichen Toiletten.

TOILETTEN



Quelle: Ylloh

# ÜBERSICHT TOILETTEN

## Die Idee

Nicht nur das Vorhandensein, sondern auch das Wissen um die Standorte von öffentlich zugänglichen Toiletten sind relevant für den Aufenthalt im öffentlichen Raum. Eine Übersicht aller öffentlich zugänglichen Toiletten einer Kommune ist insbesondere für ältere Personen sehr hilfreich.

## Planung & Umsetzung

- Zusammentragen aller öffentlich zugänglichen Toiletten in der Kommune (z.B. öffentliche Toiletten, Nette Toilette, mobile Toilettenkabinen)
- Notwendige Angaben: Art der Toilette (z.B. Nette Toilette), Adresse, Öffnungszeiten, Barrierefreiheit
- Bereitstellung der Übersicht: Gedruckte Version ist zu empfehlen, zusätzlich online; evtl. Apps
- Auslage der Übersicht: Orte, die häufig aufgesucht werden, wie z.B. kommunale Einrichtungen, Gastronomie, Arztpraxen

## Weitere Informationen

Instandhaltung:

- Regelmäßige Aktualisierung der Übersicht

# NETTE TOILETTE

## Warum ist das wichtig?

Erwachsene, die ausreichend trinken, gehen ca. alle zwei-  
einhalb Stunden zur Toilette. Mit dem Alter nimmt die Häufigkeit  
der Blasenschwäche und damit der Toilettengänge deutlich zu.  
Daher ist das Vorhandensein von öffentlich zugänglichen Toi-  
letten für viele Personen Voraussetzung für den Aufenthalt im  
öffentlichen Raum und soziale Teilhabe. Dennoch mangelt es  
häufig an frei zugänglichen Toiletten.

TOILETTEN



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

# NETTE TOILETTE

## Die Idee

Bei der Aktion "Nette Toilette" stellen teilnehmende Einrichtungen (z.B. Gastronomiebetriebe, Vereine) ihre Toiletten der Öffentlichkeit kostenfrei zur Verfügung. Dafür erhalten sie von der Kommune finanzielle Mittel für den Unterhalt der WC-Anlage und für eventuelle Umbaumaßnahmen (z.B. Barrierefreiheit). Die Einrichtungen sind für jeden sichtbar mit einem Aufkleber gekennzeichnet.

## Planung & Umsetzung

- Die Kommune muss Mitglied bei der „Netten Toilette“ werden bzw. sein.
- Teilnehmende Einrichtungen melden sich direkt bei ihrer Kommune und erhalten von dieser die finanziellen Mittel für die Pflege der Toilettenanlage.
- Vorhandenes Leitsystem: Aufkleber, Flyer, Plakate, App

## Weitere Informationen

Instandhaltung:

- Kommune bezahlt Pauschalbetrag an teilnehmende Einrichtungen.
- Teilnehmende Einrichtungen übernehmen Kosten für Materialien wie Toilettenpapier und Seife, Reinigung und Beseitigung von Schäden.

# ORGANISIERTE SPAZIERGÄNGE

## Warum ist das wichtig?

Neben der Bewegung im Alltag stellen lokale Bewegungsangebote für viele Personen eine gute Ergänzung dar. Diese Angebote können sich gezielt an Personengruppen, z.B. Ältere richten. Sowohl feste Termine als auch der Kontakt zu anderen Personen können motivierend auch auf Ungeübte wirken. Eine Kursleitung kann auf Fragen eingehen und die korrekte Ausführung anleiten.

BEWEGUNGSANGEBOTE



Quelle: OUTDOOR ACTIVE

# ORGANISIERTE SPAZIERGÄNGE

## Die Idee

Spaziergehen regt den Kreislauf an und hat einen positiven Einfluss auf den Vitamin-D-Spiegel und das Wohlbefinden. Viele Menschen gehen nicht gerne alleine spazieren. Organisierte Spaziergänge können hier eine gute Alternative bieten, da diese Bewegung und soziales Miteinander verbinden.

## Planung & Umsetzung

- Eine Person, die die Spaziergänge leitet und vorbereitet (kann bei bestehenden Gruppen auch wechseln)
- Unterschiedliche Routen anbieten: Streckenlänge, barrierefreie Strecken, unterschiedliche Orte (z.B. Wald, Stadt), themenbezogene Spaziergänge (z.B. historisches Wissen)
- Bei der Routenplanung ist folgendes zu empfehlen: Vorhandensein von Toiletten beim Start- und Endpunkt sowie Sitzmöglichkeiten auf der Route für kurze Pausen

## Weitere Informationen

- Die Kommune kann die Routenplanung für Spaziergänge unterstützen und anregen, siehe z.B. Projekt „Bewegung im Stadtteil“ in Dresden.
- Termine und Treffpunkte für die Spaziergänge möglichst frühzeitig veröffentlichen, siehe z.B. Bochumer Stadtteilsparziergänge

# WALKING FOOTBALL

## Warum ist das wichtig?

Neben der Bewegung im Alltag stellen lokale Bewegungsangebote für viele Personen eine gute Ergänzung dar. Diese Angebote können sich gezielt an Personengruppen, z.B. Ältere richten. Sowohl feste Termine als auch der Kontakt zu anderen Personen können motivierend auch auf Ungeübte wirken. Eine Kursleitung kann auf Fragen eingehen und die korrekte Ausführung anleiten.

BEWEGUNGSANGEBOTE



Quelle: Richard Webb

# WALKING FOOTBALL

## Die Idee

Aktives Fußballspielen ist mit steigendem Alter häufig nicht mehr möglich, da das Verletzungsrisiko steigt oder körperliche Einschränkungen das Spielen erschweren. Walking Football stellt eine altersgerechte und gesundheitsförderliche Alternative dar. Bei dieser Fußballvariante wird im Gehen gespielt. Walking Football fördert die Gesundheit durch Bewegung bei gleichzeitiger Schonung und Stärkung der Gelenke.

## Planung & Umsetzung

Benötigt werden:

- Ein Fußball- oder Bolzplatz bzw. Halle
- Fußball, Pfeife etc.
- Trainer oder Trainerin
- Empfohlen wird eine Anbindung an einen Sportverein; hierzu sollten Vereine gezielt angesprochen werden.

## Weitere Informationen

- In Deutschland gibt es, anders als in England, noch keinen Dachverband für Walking Football. Der internationale Dachverband ist die „Federation of International Walking Football Associations“ (siehe [www.fiwfa.org](http://www.fiwfa.org)).
- Verschiedene regionale Fußballverbände engagieren sich im Walking Football, z.B. Werder Bremen.

# ARTHROSPORT

## Warum ist das wichtig?

Neben der Bewegung im Alltag stellen lokale Bewegungsangebote für viele Personen eine gute Ergänzung dar. Diese Angebote können sich gezielt an Personengruppen, z.B. Ältere richten. Sowohl feste Termine als auch der Kontakt zu anderen Personen können motivierend auch auf Ungeübte wirken. Eine Kursleitung kann auf Fragen eingehen und die korrekte Ausführung anleiten.

BEWEGUNGSANGEBOTE



Quelle: Freepik.com

# ARTHROSESPORT

## **Die Idee**

In Deutschland haben ungefähr die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer ab 65 Jahren Arthrose. Aufgrund der Schmerzen in den Gelenken bewegen sich viele betroffene Personen nicht ausreichend. Gerade bei Arthrose kann Bewegung jedoch positiv sein. Gezielte Übungen können helfen, sich wieder besser und schmerzfreier bewegen zu können.

## **Planung & Umsetzung**

Benötigt werden:

- Geeignete Räumlichkeiten; bei gutem Wetter ist die Ausübung auch im Freien möglich
- Material wie Matten, Bälle etc.
- Eine qualifizierte Kursleitung
- Empfohlen wird die Anbindung an einen Verein oder eine Einrichtung

## **Weitere Informationen**

- Grundsätzlich sind auch andere Sportarten bei Arthrose geeignet, wie z.B. Schwimmen, Aqua-Jogging oder Nordic Walking. Im Projekt OUTDOOR ACTIVE zeigte sich jedoch, dass viele Personen sich eine gezielte Bewegungsförderung der betroffenen Gelenke wünschen. Ein entsprechend eingerichtetes Angebot wurde sehr gut angenommen.

# ORGANISIERTE RADTOUREN

## Warum ist das wichtig?

Neben der Bewegung im Alltag stellen lokale Bewegungsangebote für viele Personen eine gute Ergänzung dar. Diese Angebote können sich gezielt an Personengruppen, z.B. Ältere richten. Sowohl feste Termine als auch der Kontakt zu anderen Personen können motivierend auch auf Ungeübte wirken. Eine Kursleitung kann auf Fragen eingehen und die korrekte Ausführung anleiten.

BEWEGUNGSANGEBOTE



Quelle: PublicDomainPictures

# ORGANISIERTE RADTOUREN

## Die Idee

Fahrradausflüge erweitern den Radius und ermöglichen den Besuch auch weiter entfernter Orte. In der Gruppe machen Ausflüge Spaß und die Bewegung an frischer Luft fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Mehrtägige Fahrradtouren mit Übernachtungen bieten besondere Erlebnisse und Eindrücke.

## Planung & Umsetzung

- Eine Person, die die Radtour vorbereitet und leitet (kann bei bestehenden Gruppen auch wechseln)
- Unterschiedliche Routen anbieten: Länge der Strecke, Schwierigkeitsgrad (z.B. Steigungen), Tandem-Touren, themenbezogene Radtouren (z.B. historisches Wissen)
- Bei der Routenplanung ist Folgendes zu empfehlen: Vorhandensein von Toiletten beim Start- und Endpunkt, Pausen einplanen
- Flickzeug mitnehmen!

## Weitere Informationen

- In Deutschland gibt es ein gut ausgebautes Fahrradfernwegennetz, welches für die Ausflüge genutzt werden kann, und entsprechendes Kartenmaterial.
- Eine Vielzahl von Routen ist im Internet zu finden, siehe z.B. beim Allgemeinen Deutsche Fahrrad-Club ([www.adfc.de](http://www.adfc.de)).

# NORDIC WALKING

## Warum ist das wichtig?

Neben der Bewegung im Alltag stellen lokale Bewegungsangebote für viele Personen eine gute Ergänzung dar. Diese Angebote können sich gezielt an Personengruppen, z.B. Ältere richten. Sowohl feste Termine als auch der Kontakt zu anderen Personen können motivierend auch auf Ungeübte wirken. Eine Kursleitung kann auf Fragen eingehen und die korrekte Ausführung anleiten.

BEWEGUNGSANGEBOTE



Quelle: Mario Ohibsky

# NORDIC WALKING

## Die Idee

Nordic Walking ist schnelles, intensives Gehen mit Nordic Walking-Stöcken. Dabei wird die Kondition verbessert und die Muskulatur gekräftigt. Die körperliche Anstrengung ist individuell an Alter und Trainingsstand anpassbar, daher eignet sich Nordic Walking für trainierte und untrainierte Personen. Die notwendige Nordic Walking-Technik lässt sich gut in einem Nordic Walking-Kurs erlernen, der Besuch eines solchen Kurses ist sinnvoll.

## Planung & Umsetzung

Benötigt werden:

- Trainer oder Trainerin
- Nordic Walking-Stöcke

## Weitere Informationen

- Eine Möglichkeit den Sport zu fördern, sind Nordic Walking-Parks, die beschilderte Strecken für Anfänger und Fortgeschrittene enthalten. Dieses Streckennetz lässt sich auch von Wanderern und Läufern nutzen.
- Weitere Informationen gibt es beim Deutschen Nordic Walking und Präventionsverband e.V. (siehe [www.dnv-online.de](http://www.dnv-online.de)).

# TAI CHI & QIGONG

## Warum ist das wichtig?

Neben der Bewegung im Alltag stellen lokale Bewegungsangebote für viele Personen eine gute Ergänzung dar. Diese Angebote können sich gezielt an Personengruppen, z.B. Ältere richten. Sowohl feste Termine als auch der Kontakt zu anderen Personen können motivierend auch auf Ungeübte wirken. Eine Kursleitung kann auf Fragen eingehen und die korrekte Ausführung anleiten.

BEWEGUNGSANGEBOTE



Quelle: Christian Northe

# TAI CHI & QIGONG

## **Die Idee**

Tai Chi und Qigong sind Bewegungsübungen aus China, die fließende Bewegungsübungen mit speziellen Atemtechniken verbinden. Neben der entspannenden Wirkung fördern die Übungen unter anderem die Beweglichkeit, das Gleichgewicht sowie die Körperwahrnehmung. Diese sind wichtig für ein selbständiges Leben im hohen Alter.

## **Planung & Umsetzung**

Benötigt werden:

- Eine qualifizierte Kursleitung
- Einen geeigneten Ort: Klassisch und empfohlen ist die Ausübung im Freien

## **Weitere Informationen**

- In Deutschland gibt es den Deutschen Taichi-Bund (siehe [www.tai-chi-zentrum.de](http://www.tai-chi-zentrum.de)), welcher auch Fortbildungen anbietet .
- Eine Alternative bieten z.B. Heigl-Gruppen, bei denen ebenfalls bei jedem Wetter draußen Übungen durchgeführt werden.

# BECKENBODENTRAINING

## Warum ist das wichtig?

Neben der Bewegung im Alltag stellen lokale Bewegungsangebote für viele Personen eine gute Ergänzung dar. Diese Angebote können sich gezielt an Personengruppen, z.B. Ältere richten. Sowohl feste Termine als auch der Kontakt zu anderen Personen können motivierend auch auf Ungeübte wirken. Eine Kursleitung kann auf Fragen eingehen und die korrekte Ausführung anleiten.

BEWEGUNGSANGEBOTE



Quelle: Yan Krukov

# BECKENBODENTRAINING

## Die Idee

Mit dem Alter nimmt die Häufigkeit von Blasenschwäche deutlich zu. Viele Betroffene werden durch die Erkrankung in ihrer Lebensqualität eingeschränkt und können nicht in vollem Maße am öffentlichen Leben teilhaben. Durch gezielte Übungen des Beckenbodens kann die Blasenschwäche verbessert werden.

## Planung & Umsetzung

Benötigt werden:

- Geeignete Räumlichkeiten; bei gutem Wetter ist die Ausübung auch im Freien möglich
- Matten, Bälle etc.
- Trainer oder Trainerin
- Empfohlen wird eine Anbindung an einen Verein; hierzu sollten Vereine gezielt angesprochen werden.

## Weitere Informationen

- Beckenbodentraining lässt sich auch problemlos zu Hause durchführen; viele Krankenkassen stellen Informationsmaterial und Flyer mit Bewegungsübungen zur Verfügung; eine gezielte Verbreitung der Materialien könnte in Kooperation mit einer Krankenkasse erfolgen.
- Einige Sportarten trainieren zusätzlich den Beckenboden wie beispielsweise Yoga, Schwimmen und Tanzen.

# ANGEBOTSÜBERSICHT

## Warum ist das wichtig?

Neben der Bewegung im Alltag stellen lokale Bewegungsangebote für viele Personen eine gute Ergänzung dar. Diese Angebote können sich gezielt an Personengruppen, z.B. Ältere richten. Sowohl feste Termine als auch der Kontakt zu anderen Personen können motivierend auch auf Ungeübte wirken. Eine Kursleitung kann auf Fragen eingehen und die korrekte Ausführung anleiten.

## BEWEGUNGSANGEBOTE



# ANGEBOTSÜBERSICHT

## **Die Idee**

Häufig gibt es vor Ort bereits eine Vielzahl an Bewegungsangeboten für unterschiedliche Zielgruppen. Im Projekt OUTDOOR ACTIVE zeigte sich, dass vielen Teilnehmenden diese Angebote jedoch nicht bekannt sind. Entsprechend erstellte Übersichten über lokale Angebote wurden regelmäßig sehr gut angenommen.

## **Planung & Umsetzung**

- Zusammentragen aller Bewegungsangebote vor Ort (inkl. Angaben zu Anbieter, Tag und Uhrzeit, Kosten)
- Bereitstellung der Übersicht: Gedruckte Version ist für Ältere zu empfehlen, zusätzlich online
- Regelmäßige Aktualisierung der Übersicht

## **Weitere Informationen**

- Auslage an Orten, die häufig aufgesucht werden, wie z.B. öffentliche Einrichtungen, Arztpraxen, Apotheken, Bibliotheken, Geschäfte, Gastronomie
- In die Übersicht können auch weitere Begegnungsangebote mit aufgenommen werden.