



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## BEWEGUNGS(T)RÄUME

### **MACHT PLATZ!**

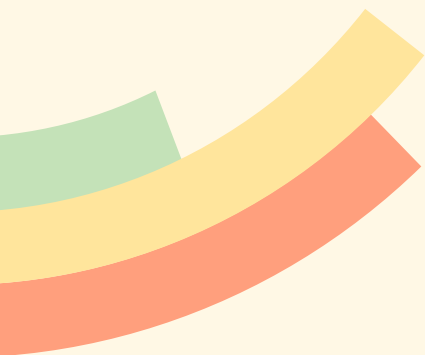
MEHR BEWEGUNGSRÄUME  
FÜR KINDER IM KOMMUNALEN UMFELD



## BEWEGUNGSRÄUME UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

---

Kinder und Jugendliche bewegen sich in ihrem Alltag nicht ausreichend. Das städtische Umfeld bietet zu wenig attraktive Bewegungsmöglichkeiten. Eine nachhaltig wirksame Gesundheitsvorsorge muss daher auch hinsichtlich der Bewegungsräume betrachtet werden.



## SYMPOSIUM BEWEGUNGS(T)RÄUME

---

Auf dem Symposium Bewegungs(t)räume diskutierten am 26. und 27. November 2007 erstmals kommunale Akteure aus den Bereichen Stadtentwicklung, Sport, Kinder- und Jugendarbeit sowie Wissenschaftler und Vertreter freier Träger über Hemmnisse bei der Einrichtung von Bewegungsräumen und erarbeiteten gemeinsam neue Lösungswege. Im Blickfeld standen sowohl öffentliche als auch private Räume. Neben den wissenschaftlichen Impulsvorträgen wurden Planungsinstrumente und Beispiele guter Praxis aus Sport, Stadt- und Sozialplanung vorgestellt und diskutiert.

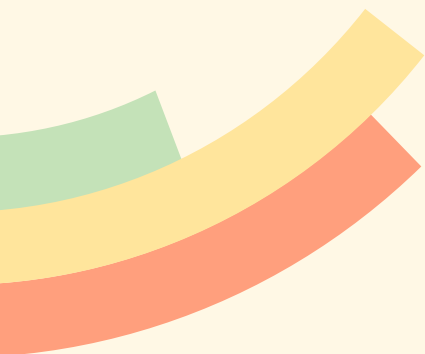


## HINTERGRÜNDE

---

### Mehr übergewichtige Kinder

In den letzten Jahren hat sich der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher um 50 Prozent erhöht – die Zahl der adipösen Kinder und Jugendlichen hat sich im gleichen Zeitraum sogar verdoppelt. Hauptursache hierfür ist, dass bei kaum veränderter Energiezufuhr die körperliche Bewegung und damit der Energieverbrauch deutlich abgenommen haben. Dieses Missverhältnis lässt den Anteil übergewichtiger und fettleibiger Kinder und Jugendlicher kontinuierlich ansteigen, während die Bewegung und damit die Fähigkeit zu Koordination und Stressabbau zurückgehen.





## Mangelnde Alltagsbewegung

Bewegung ist ein wesentlicher Faktor für die gesunde Entwicklung und für Kinder der wichtigste Zugang zur Außenwelt. Die Ergebnisse des Motorik-Moduls der KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts zeigen jedoch, dass die körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen gravierende Defizite aufweisen. Während Kinder und Jugendliche sich weiterhin zahlreich in Sportvereinen engagieren und bewegen, geht die Alltagsbewegung erheblich zurück.

Diese Entwicklung ist auf veränderte Lebensstile und das sich wandelnde Lebensumfeld von Kindern und Jugendlichen zurückzuführen:

- Der Aktionsradius der Kinder im Wohnumfeld hat stark abgenommen.
- Bewegungsräume sind für Kinder ohne die Hilfe von Erwachsenen oft allein nicht mehr erreichbar.
- Die täglichen Wege (z. B. zur Schule, KiTa, Freunden, Freizeiteinrichtungen) werden seltener zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt.
- Vorhandene Bewegungsräume und -möglichkeiten erscheinen oftmals als unattraktiv bzw. werden nicht als Bewegungsräume erkannt und genutzt.

Aus diesen Gründen wird der Außenraum, welcher der Schlüssel zur Bewegung ist, nicht ausreichend in Anspruch genommen.

## LÖSUNGSANSÄTZE

---

### Qualifizierung von Bewegungsangeboten

Zur stärkeren Nutzung von Außenräumen ist es notwendig, die vorhandenen Bewegungsangebote zu qualifizieren und an die sich verändernden Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen anzupassen. Zudem sind die Zugänge zu verbessern und die Bewegungsangebote zu vernetzen.

### Kooperationen

Im Auf- und Ausbau von Netzwerken und von ressortübergreifenden Kooperationen liegen die Potenziale, um Bewegungsräume für Kinder und Jugendliche zu identifizieren und zu entwickeln.

Dies gilt in besonderer Weise für die Ganztagschulen – denn der Ausbau dieser Schulform bietet zukünftig den zentralen Ansatzpunkt zur motorischen Förderung der Kinder.

### Freies Spielen

Entscheidend für die Förderung der Bewegung von Kindern und Jugendlichen ist das freie Spielen in der Gruppe. Soziale Kontakte und soziale Kontrolle haben wesentlichen Einfluss auf das



Bewegungsverhalten. Viele Spiel- und Bewegungsformen lassen sich nur in Gruppen umsetzen. Entsprechend ist die Freundesgruppe ausschlaggebend für die Bewegung im Alltag. Darüber hinaus werden Sport und Bewegung dann am zeitintensivsten betrieben, wenn Kinder unter sich sind.

### **Mobilität**

Der wichtigste Anlass zur Alltagsbewegung ist die aktive Mobilität zur Überwindung von Wegstrecken (z. B. zu Fuß, mit dem Rad). Der Anteil passiver Mobilität (Auto, öffentliche Verkehrsmittel) im Bewegungsnahraum ist jedoch erheblich. Daher sollten passive in aktive Bewegungszeiten umgewandelt werden. Voraussetzung hierfür ist die Überwindung persönlicher Hemmnisse sowie die sicherere und attraktivere Gestaltung kindlicher Wegstrecken.

### **Soziale Risikogruppen – Zielgruppenorientierung**

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen tritt insbesondere bei sozialen Risikogruppen auf. Daher sollten Maßnahmen der Bewegungsförderung auf soziale Brennpunkte in urbanen Räumen konzentriert werden.

Um erfolgreich zu sein, müssen die Angebote zielgruppenorientiert gestaltet werden, d. h. Faktoren wie Alter, sozioökonomischer Status, Migrationshintergrund oder Geschlecht sind zu berücksichtigen.

## LÖSUNGSANSÄTZE

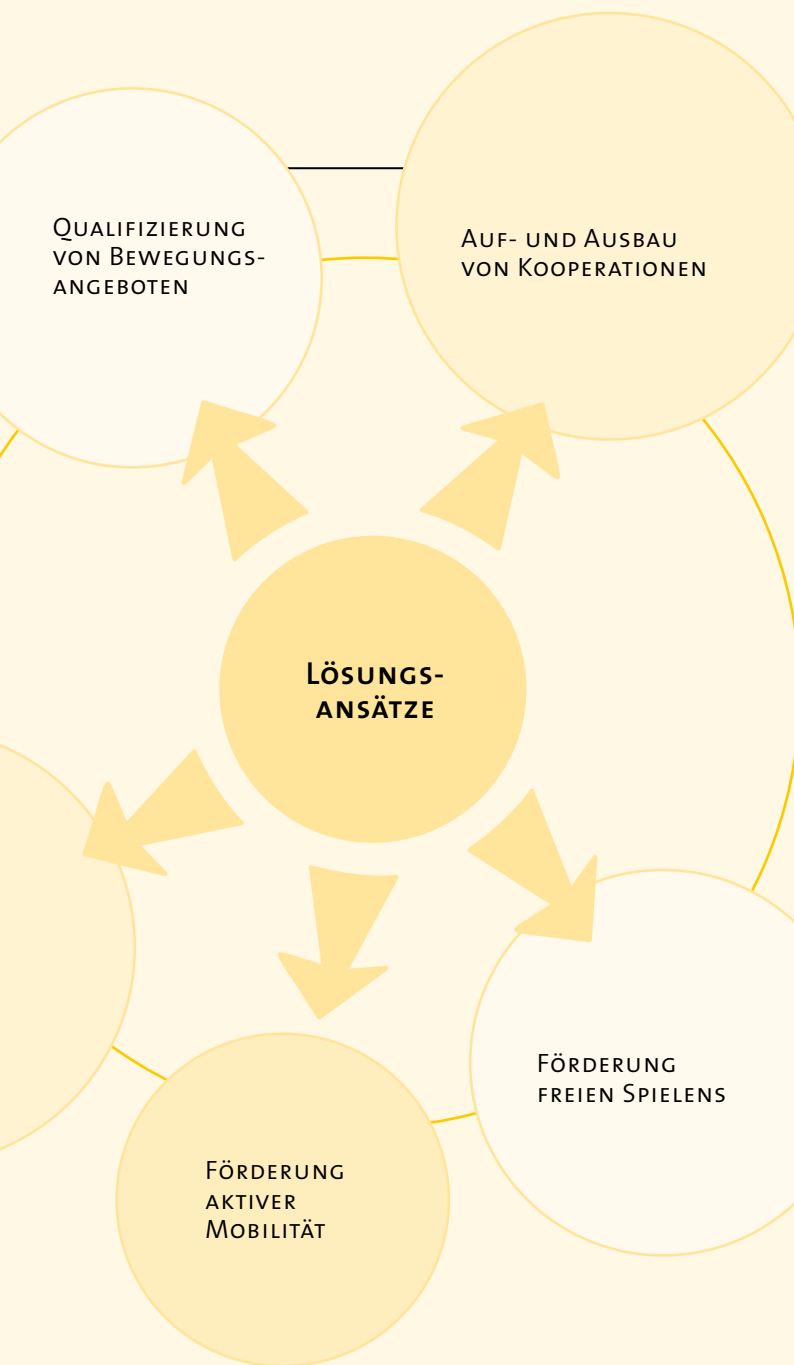
---

### Fazit

In Deutschland wachsen die Kinder in einer Umwelt auf, in der die Möglichkeiten des Bewegens, Spielens und Sporttreibens räumlich und strukturell stark eingeschränkt sind. Kinder und Jugendliche nehmen diese vorgegebenen Bedingungen jedoch nicht nur passiv hin, sondern gestalten sie kreativ. Eine kinderfreundliche Stadtplanung sollte diese Prozesse durch das Öffnen bzw. Bereitstellen von Freiräumen aktiv fördern, damit Kinder und Jugendliche ihre motorischen und sozialen Möglichkeiten entfalten können.

KONZENTRATION  
AUF RISIKO-  
GRUPPEN UND  
ANPASSUNG AN  
ZIELGRUPPEN





## BEISPIELE GUTER PRAXIS

---

In der Praxis werden bereits wirksame Planungsinstrumente angewendet und Best-Practice-Modelle erfolgreich umgesetzt. Diese modellhaften Initiativen wirken in ihrem spezifischen Umfeld. Die systematische Vernetzung und der Austausch der Erfahrungen und Erkenntnisse stehen jedoch noch aus. Der „Roll out“ dieser Initiativen kann nur auf der Grundlage der Analyse und Auswertung praxiserprobter Instrumente und Modelle erfolgen.

### PLANUNGSINSTRUMENTE:

- Spielleitplanung
- Ansätze integrativer Stadtplanung

### BEST-PRACTICE-MODELLE:

- Bremer Gemeinschaftsaktion  
„Spielräume schaffen“
- Sportgarten Bremen
- Konzept Naturerfahrungsräume
- JahnPark Bad Hersfeld
- Funsporthalle Göttingen



## PLANUNGSINSTRUMENTE:

### Spielleitplanung

Die Spielleitplanung ist ein Planungsinstrument zur Schaffung einer kinder- und familienfreundlichen Stadt.

Mit diesem Instrument werden die Belange von Kindern und Jugendlichen gleichrangig mit anderen Fachplanungen (z. B. Verkehrsplanung) bei der Stadtentwicklung berücksichtigt. Die Spielleitplanung richtet den Blick auf die gesamte Stadt als Spiel-, Erlebnis- und Erfahrungsraum und berücksichtigt alle öffentlichen Freiräume, in denen sich Kinder bewegen, wie Brachen, Siedlungsränder, Baulücken, Grünanlagen, Straßen, Hauseingänge, Plätze etc.

Kernstück der Spielleitplanung sind drei Planstufen:

1. Bestandserhebung
2. Entwicklung von Maßnahmen und Vorhaben
3. Umsetzung von Maßnahmen und Vorhaben

Zentraler Bestandteil aller Planstufen ist die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen. Ein weiteres stärkendes Element sind verwaltungsinterne Arbeitsgruppen, die aus Vertretern aller relevanten Fachämter bestehen. Durch den Beschluss des Stadtrates erhält die Spielleitplanung bindende Wirkung für die Verwaltung. Dies eröffnet insbesondere den Grünflächen- und Jugendämtern neue Gestaltungsspielräume.

Die Spielleitplanung wurde im Rahmen des Aktionsprogramms „Kinderfreundliches Rheinland-Pfalz“ entwickelt.

## BEISPIELE GUTER PRAXIS

---

### Ansätze integrativer Stadtplanung

Ansätze einer integrativen Stadtplanung können zur Schaffung eines kinderfreundlichen Wohnumfeldes in Städten und Gemeinden von großem Nutzen sein.

Beispiele:

---

**Ansatz 1:** Der Bewegungsarmut von Kindern in sozial benachteiligten Wohngebieten sind kind- und jugendgerechte Teilhabechancen am öffentlichen Raum entgegen zu setzen.

**Beispielprojekt:** Die Jugendinitiative „Dessau rollt“ engagiert sich für die Förderung von Trendsportarten. Dabei werden die betroffenen Jugendlichen aktiv an der Stadtentwicklung beteiligt.

---



---

**Ansatz 2:** Mit Beteiligungsinstrumenten in Schulen und Jugendeinrichtungen können der Stadtplanung neue Impulse verliehen werden.

**Beispielprojekt:** Der Kinder-Aktionskoffer „Fit für den Stadtteil“ des Deutschen Kinderhilfswerkes gibt Schulen und Jugendeinrichtungen Methoden und Arbeitsformen für die Erkundung und Evaluierung ihres Stadtteils und für ihre Interessensbekundung an die Hand.

---

**Ansatz 3:** Städte und Gemeinden müssen den Mut finden, für die Verträglichkeit von Verkehr und Kinderbedürfnissen innovative Maßnahmen zu ergreifen.

**Beispielprojekt:** Durch das EU-finanzierte Verkehrsprojekt „Shared Space“ wird die gemeinsame Nutzung des öffentlichen Straßenraums durch alle Verkehrsteilnehmer verbessert.

---

## BEISPIELE GUTER PRAXIS

---

### BEST-PRACTICE-MODELLE:

#### Bremer Gemeinschaftsaktion „Spielräume schaffen“

Das übergeordnete Ziel der Gemeinschaftsaktion ist die beispielbare Stadt. In diesem Sinne setzt sich die Gemeinschaftsaktion für die Entwicklung und Vernetzung zahlreicher, auch ungewöhnlicher, Spielorte ein.

Da in einer Großstadt wie Bremen der Spielraumbedarf durch öffentliche Spielplätze alleine nicht zu decken ist, wurde Anfang der 90er Jahre die Spielraumförderung der Stadtgemeinde Bremen grundlegend verändert. Durch die Aktivierung vieler Beteiligter und das Selbsthilfepotenzial engagierter Eltern gelang es, das Spielraumangebot zu erweitern und über das herkömmliche Verständnis von Spielplätzen hinaus zu gehen. Die Gemeinschaftsaktion berücksichtigt in ihrem Konzept auch Mehrfach- und Zwischennutzungen, ungewöhnliche Spielorte sowie Schulhöfe und Kindergärten, die ihre Gelände nachmittags und am Wochenende öffnen.

Es ist gelungen, die Gemeinschaftsaktion „Spielräume schaffen“ zu verstetigen. Die professionelle kontinuierliche Begleitung des bürgerschaftlichen Engagements wird durch den Verein SpielLandschaftStadt e. V. geleistet.



## Sportgarten Bremen

Mit dem Sportgarten Bremen wird die soziale Interaktion zwischen Kindern und Jugendlichen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und Status – gefördert. Neben Aspekten der Gesundheitsförderung ist die Förderung von gegenseitigem Respekt und Zivilcourage das pädagogische Ziel aller Aktivitäten. Dazu wird im Sportgarten eine neue Form der Jugendarbeit praktiziert, bei der Kindern und Jugendlichen Zugänge geboten und aufgezeigt werden, statt sie zu betreuen.

Auf 11.000 Quadratmetern bietet der zentral gelegene Sportgarten Bremen Sportanlagen für Fußball, Hockey, Basketball und Volleyball an. Hinzu kommen Kletterfelsen, Skateboardrampen und Freiflächen zum Entspannen. Den Nutzern steht eine pädagogische Fachkraft zur Seite, die u. a. bei der Organisation von Konzerten, Turnieren und Reisen unterstützt.

Der Impuls für das Modellprojekt wurde durch die Kinder und Jugendlichen selbst gesetzt.

## BEISPIELE GUTER PRAXIS

---

### Konzept Naturerfahrungsräume

Mit der Bereitstellung von Naturerfahrungsräumen wird das Ziel verfolgt, Kindern und Jugendlichen eine Alternative zu herkömmlichen Freizeitaktivitäten zu bieten. Phantasie, Kreativität und Entdeckungsdrang werden gestärkt. Die Kinder und Jugendlichen entwickeln höhere Aufmerksamkeit im Umgang mit „natürlichen Risiken“, ein verbessertes Körperbewusstsein sowie Freude an „wilder“ Natur.

Ein städtischer Naturerfahrungsraum ist eine naturbelassene ein bis zwei Hektar große Fläche im Wohnumfeld, auf der Kinder und Jugendliche frei, d. h. ohne pädagogische Betreuung und ohne Geräte spielen. Kinder und Jugendliche erleben hier ungestört und eigenständig die Dynamik natürlicher Prozesse. Darin unterscheidet sich diese Flächenkategorie von pädagogisch betreuten Abenteuerspielplätzen und von mit Verboten belegten Naturschutzflächen.

Das Konzept wurde durch ein Forschungs- und Entwicklungsvorhaben im Auftrag des Bundesamtes für Naturschutz erarbeitet und im Rahmen eines zweijährigen Projekts in München und drei weiteren Städten erfolgreich erprobt.





## JahnPark Bad Hersfeld

Ziel des Projektes JahnPark ist es, das bestehende Bewegungsangebot sinnvoll zu ergänzen und Sportstätten für den Freizeit- und Gesundheits-sport zu öffnen und eine multifunktionale Nutzung zu ermöglichen.

Das Sport- und Freizeitgelände bietet unterschiedliche Möglichkeiten für Bewegung und Sport. Neben einer klassischen Sportanlage umfasst das Angebot u. a. Spielareale für Kleinkinder, einen Kletterpark und eine Minigolfanlage. Das Gelände ist so gestaltet, dass Jung und Alt ihre Aktivitäten nebeneinander ungestört ausüben können.

Mit der Planung des JahnParks wurde eine interdisziplinäre Projektgruppe aus Vertretern von Politik, Verwaltung, Sportvereinen, Jugend, Schulen und weiteren Interessierten betraut. Im Rahmen des kooperativen Planungsprozesses wurde eine integrative Begegnungsstätte für Sport und Freizeit entwickelt.



## BEISPIELE GUTER PRAXIS

---

### Funsporthalle Göttingen

Das Projekt in Göttingen hat es sich zum Ziel gesetzt, neben der sozialen Integration von Neubürgern und der Attraktivitätssteigerung des Wohnumfeldes, Sport und Bewegung für Alle zu fördern.

Die Funsporthalle stellt für Kinder, Jugendliche und Bewohner des angrenzenden Quartiers einen attraktiven Anlaufpunkt mit vielfältigen Sport- und Bewegungsangeboten dar. Darüber hinaus bietet sie Räumlichkeiten und Ausstattung für Konzerte und Theater. So dient sie als Begegnungsstätte für Jung und Alt. Alle Aktivitäten werden sozialpädagogisch begleitet. Mit ihren Angeboten ist die Funsporthalle ein elementarer Bestandteil der städtischen Quartiersförderung geworden.

Träger des Projektes sind die Sportvereine SC Hainberg 1980 e. V. und ASC Göttingen von 1946 e. V. Partner der Funsporthalle ist die Göttinger Sport und Freizeit GmbH und Co. KG.



## **BEWEGUNGSRÄUME – DAS ENGAGEMENT DER PLATTFORM ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG E. V.**

---

Veranstalter des Symposiums Bewegungs(t)räume ist die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb). Mit rund 100 Mitgliedern aus allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens ist peb das europaweit größte Netzwerk zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen und setzt sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils ein.

Vor dem Hintergrund der auf dem Symposium Bewegungs(t)räume gewonnenen Erkenntnisse engagiert sich peb für neue Weichenstellungen in den folgenden Handlungsfeldern:



## Politische, rechtliche und administrative Strukturen für die Einrichtung, Erweiterung und Nutzung von Bewegungsräumen

- Besondere Berücksichtigung der Belange von Kindern und Jugendlichen in der kommunalen Politik hinsichtlich Flächennutzungsplanung, Erschließung und Verkehrsplanung
- Interdisziplinäres und ressortübergreifendes Planen und Handeln – vom Jugend- bis ins Bauamt – stärken
- Bedürfnisse der Kinder gegenüber Lärmschutzbestimmungen stärker gewichten
- Perspektivwechsel – grundsätzliche Beteiligung von Kindern bei der Planung, Gestaltung und Ausführung von Spiel- und Bewegungsräumen sowie Stärkung und Unterstützung von Eigeninitiative und bürgerschaftlichem Engagement
- Zugänglichkeit von institutionalisierten Flächen erhöhen

## BEWEGUNGSRÄUME – DAS ENGAGEMENT DER PLATTFORM ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG E. V.

---

### Qualitätskriterien für die Nutzung von Bewegungsräumen

- Maßnahmen der Planung, Gestaltung und Betreuung von Bewegungsangeboten insbesondere auf soziale Brennpunkte konzentrieren
- Bewegungsanreize bei der Planung und Gestaltung aller frei zugänglichen öffentlichen Räume berücksichtigen
- Verinselung entgegenwirken – Wegstrecken sicher und bewegungsfreundlich gestalten
- Ungenutzte Räume und ungewöhnliche Spielorte (z. B. in Grünanlagen zwischen Wohnblöcken, auf Garagenhöfen, Brachen) für Kinder nutzbar machen – auch temporär
- Sportanlagen und Schulhöfe öffnen und um spielerische und kommunikative Aspekte ergänzen

## Soziale Inszenierung zur Betreuung und Aktivierung von Bewegungsräumen

- Soziale Faktoren bei der Planung von Bewegungsräumen stärker berücksichtigen
- Betreuung von Bewegungs- und Spielangeboten im öffentlichen Raum fördern
- Vernetzung von Aktivitäten und Akteuren

Mit ihren aktuellen und zukünftigen Aktivitäten wird peb zur Förderung kommunaler Bewegungsräume beitragen und sich langfristig und nachhaltig in diesem unverzichtbaren Bereich der Gesundheitsprävention engagieren.



peb



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.



[www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)