

Bewegung im öffentlichen Raum Strategien und aktuelle Projekte

Stuttgart, Tübingen und Hessen zeigen aktuelle Entwicklungen der Infrastrukturpolitik.

Kathrin Korth

Körperliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit von Menschen. Regelmäßige körperliche Bewegung verringert das Risiko zahlreicher nicht übertragbarer Krankheiten und hat günstige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit sowie das seelische Wohlbefinden. Dabei wirkt Bewegung in jedem Alter und in jeder Lebensphase gesundheitsfördernd. Jedoch sind unsere Lebens- und Arbeitswel-

ten mittlerweile vielfach wenig gesundheitsfördernd. Wir bewegen uns viel, jedoch vor allem automobil. Neben unserem oft entfernungsintensiven und gleichzeitig bewegungsarmen Lebensstil mit langen und zeitintensiven Arbeitswegen, bewegungsarmer, überwiegend sitzender Erwerbsarbeit mit geringer körperlicher Belastung und einem bewegungsarmen Freizeitverhalten ist unsere Ernährung häufig fett- und kohlenhydratreich. All das kann zu Bewegungsmangel führen, der

durch spezifische soziale Bedingungen wie beispielsweise Einkommen und sozialer Status, Bildung und Gesundheitskompetenz, Beschäftigung und Arbeitsbedingungen noch verstärkt werden kann.

1 | Schaukeln als kommunikatives Element und Beitrag zur Bewegungsförderung, Anlagenpark Tübingen, Foto: Nikolai Benner





2 | Bewegungsförderung gut gemeint und schlecht gemacht – es reicht nicht aus, einfach nur Bewegungsgeräte aufzustellen.
Foto: Katrin Korth



3 | Ein typischer Bewegungsort mit einer stark männlichen Ausprägung.
Foto: Katrin Korth



Wenn ungünstige städtebauliche und verkehrliche Aspekte wie zum Beispiel fehlende oder gering vernetzte attraktive Freiräume, mangelhafte Fuß- und Radwegesysteme oder Stadträume mit wenig Grün hinzukommen, steigt das Risiko gesundheitlicher Beeinträchtigungen.

Krankheiten – in den entwickelten Industrienationen sind dies typischerweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neuropsychische Erkrankungen, muskuläre Erkrankungen oder Rücken-, Knie- und Hüftbeschwerden – stellen nicht nur eine Beeinträchtigung des individuellen Gesundheitszustandes dar, sondern können bei längerfristig eingeschränkter Arbeitsfähigkeit zu Einkommensverlusten führen. Letztlich sind sie ein erhebliches volkswirtschaftliches Risiko.

Bewegungsmangel scheint auf den ersten Blick ein Thema erwachsener Menschen zu sein. Tatsächlich beginnt Bewegungsmangel heute bereits bei Kindern und Jugendlichen. Zentrale Begleiterscheinungen von Kindheit und Jugend sind mittlerweile Verinselung, Verhäuslichung und Mediatisierung sowie getaktete und verdichtete Tagesabläufe mit wenig Freizeit. Spielen und Bewegen werden immer weiter nach innen verlagert oder reduziert. Die Corona-Pandemie hat diese Entwicklungen noch einmal verstärkt. Für immer weniger Kinder und Familien ist körperliche Aktivität kein oder nur geringer Bestandteil im Freizeitverhalten. Aufgrund dessen nehmen die motorischen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen seit Jahren ab. Sie können nicht mehr richtig Bälle werfen, balancieren, hüpfen oder klettern. Diese Situation ist besorgniserregend, da Kinder, die sich regelmäßig bewegen, nicht nur körperlich fitter sind, sondern auch in ihrer geistigen Entwicklung gefördert werden. Zunehmende psychische Probleme vor allem bei Jugendlichen sind eine weitere alarmierende Folge dieser Entwicklungen. Eine bewegungsfreundliche Gestaltung des Stadtraums als Teil der sozialen und physikalischen Umwelt ist damit eine wichtige Determinante für Gesundheit und gesundes Leben.



4 | Bänke zur Belebung und für bewegte Aneignung öffentlicher Räume, Anlagenpark Tübingen. Foto: Nikolai Benner

5 | Baumelbank mit eindeutigen Aufforderungscharakter, Anlagenpark Tübingen. Foto: Anne Faden

Bewegungsfördernde Stadtraumgestaltung

Wenn wir über Bewegungsförderung im stadt- oder freiraumplanerischen Kontext sprechen, liegt der Fokus häufig zunächst auf Sportstätten – vereinsgebundenen Sportstätten wie Sportplätze und Sporthallen oder auch vereinsungebundenen wie Bolzplätze, Skateanlagen, den mittlerweile etablierten Calistheic-Anlagen oder Fitnessparks mit Bewegungsgeräten.

Es gibt bereits eine Vielzahl von nachahmenswerten Projekten und auch die Spiel- und Sportgeräteindustrie hat sich seit geraumer Zeit auf das Thema eingestellt und bietet

ein großes Spektrum an Sport- und Bewegungsgeräten für den öffentlichen Raum. Bewegungsfördernde öffentliche Räume bedeuten jedoch nicht, einfach nur Sport- und Fitnessgeräte aufzustellen. Das zeigt sich beispielsweise an den sogenannten Seniorenfitnessanlagen, die eine Zeitlang vielerorts entstanden sind. Sie waren und sind gut gemeint. Dennoch funktionieren sie nur unter sehr speziellen Rahmenbedingungen, denn nicht wenige Seniorinnen und Senioren fühlen sich bevormundet, wenn ihnen explizit solche Orte angeboten werden. Auch Fitnessgeräte, die mitten in einem Kleinkinderspielplatz platziert werden, sind nicht gerade ein gutes Beispiel für bewegungsfördernde Gestaltung öffentlicher Räume. Auf einem Spielplatz für Kinder sollte es zuallererst um Spiel und idealerweise gemeinsames Spiel von Kindern gehen. Bewegungsgeräte für Erwachsene wirken da schnell deplatziert – für die Kinder, deren Begleitpersonen oder auch für Menschen, die ganz unabhängig von Kinderspiel Sport treiben möchten.

Bewegungsförderung im öffentlichen

Raum braucht eine umfassendere Betrachtung. Unsere größte freierverfügbare Bewegungsfläche ist der öffentliche Raum. Er kann alles sein: Spazierweg, Fahrradparcour, Laufstrecke, Spielfeld für Ballspiele oder Fitnessstudio. Man kann ihn frei und flexibel nutzen – wann und wo man will. Bewegung im öffentlichen Stadtraum umfasst Alltagsbewegung und Bewegung in der Freizeit, notwendige und freiwillige Bewegung sowie sportliche Aktivitäten. Der öffentliche Stadtraum bietet im besten Falle niedrigschwellige Möglichkeiten und Anreize, um aktiv zu sein oder sinnliche Erfahrungen zu machen, er ist Treffpunkt, Verweil- bzw. Begegnungsort und eben auch Bewegungsort. Bewegungsfreundlich gestaltete öffentliche Räume sind damit eine wichtige Randbedingung, um bewegt aufzuwachsen, bewegt zu bleiben und bewegt zu altern. Sie können dazu beitragen, gesundes Leben, Bewegung, Begegnung und Miteinander zu fördern.

Vor allem der Blick auf Alltagsbewegung ist bedeutend. Schon einfache Alltagsaktivitäten haben wichtige Effekte für die Gesund-

heit. Dazu zählen Alltagswege zur Arbeit, die zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt werden oder die Nutzung von Treppen statt des Aufzugs. Bei Kindern ist der Weg zur Schule oder zum Verein, den sie selbstständig zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, wichtig. Bei älteren Menschen ist es der Gang zum Briefkasten oder der Fußweg zum Einkaufen oder zum Friseur, der eine wichtige gesundheitsfördernde Aktivität darstellt, sofern der öffentliche Raum ausreichend barrierefrei ist.

Prinzipien für bewegungsfreundliche Stadtraumgestaltung

Der öffentliche Raum muss unterschiedlichen Anforderungen von Jung und Alt, von bewegungsaffinen und weniger bewegungsaffinen Menschen gerecht werden. Notwendig

sind Freiräume zum Verweilen genauso wie Freiräume mit hohem Aufforderungscharakter für sportliche Bewegung sowie Freiräume, in denen es möglich ist, sich ohne soziale und gesellschaftliche Einschränkungen generationsübergreifend aktiv zu bewegen.

- Ganz allgemein lässt sich sagen, dass ein anregend gestalteter öffentlicher Stadtraum, der zu Fuß gehende und fahrradfahrende Menschen in den Mittelpunkt stellt, bewegungsfördernd ist. Er ist Voraussetzung für soziales Erleben und generationenübergreifendes Miteinander. Zu so einem Stadtraum gehören neben viel Grün möglichst viele Bänke. Nun könnte man anmerken, dass zu viel Sitzen ja genau eines unserer gesellschaftlichen Probleme ist. Tatsächlich animiert aber ein öffentlicher Raum, in dem es viele und

möglichst differenzierte Sitzgelegenheiten gibt, dazu, sich in diesem Raum aufzuhalten, ihn zu erkunden und sich in ihm zu bewegen. So ein Raum wird belebt und angeeignet. Das ist im besten Sinne Bewegungsförderung im Alltag. Das Fehlen von Sitzgelegenheiten ist zudem gerade für ältere Menschen eines der Hindernisse für die Aneignung öffentlicher Räume.

- Bewegungsfreundlich gestaltete Stadträume betrachten Wege für fußläufige Bewegung und Bewegung mit dem Rad. Sind diese attraktiv oder interessant und sicher, so kann die Aneignung Freude machen und zu mehr Bewegung animieren. Aufeinander abgestimmte oder in die Wegenetze eingestreute Angebote für Bewegung, Sport und Aufenthalt schaffen zusätzliche Anreize und können so einen Anstoß zu Verhaltensänderung geben sowie zum spielerischen Bewegen und Sporttreiben auffordern.

- Während Kinder einen angeborenen Bewegungsdrang haben und Räume spielerisch erkunden, sind Erwachsene viel stärker auf Regeln und Normen konditioniert. Was gehört sich im öffentlichen Raum? Was darf ich im öffentlichen Raum für Bewegung nutzen? Das sind, abgesehen von den Ausnahmen auffälliger Gruppen, häufig unausgesprochene Fragen, die Erwachsene hindern, den öffentlichen Raum für Bewegung anzueignen. Es geht hier um die Balance von Angeboten, die möglicherweise nicht auf den ersten Blick als Bewegungsangebote erkannt werden, und der expliziten Aufforderung zu Bewegung. So kann eine Kilometrierung zeigen, dass man definierte Runden laufen oder gehen kann – einmal, zweimal oder vielfach. Man kann die Zeit stoppen und sich so Erfolgserlebnisse verschaffen. Sinnvoll und integriert eingesetzte Schilder können also Bewegung fördern.

- Ohne in zu starke Pauschalierungen verfallen zu wollen, bleibt doch festzustellen,



6 | Informationsangebote für Sport und Bewegung, Anlagenpark Tübingen.

Foto: Nikolai Benner

7 | Temporäre Bewegungsangebote auf der Interimsfläche am Europaplatz Tübingen.

Foto: Anne Faden

8 | Tischtennis als kommunikativer Bewegungsspaß auf der Interimsfläche am Europaplatz Tübingen. Foto: Anne Faden



dass es geschlechterspezifische Bedürfnisse an öffentliche Räume und an Bewegung im öffentlichen Raum gibt. Bei Frauen und Mädchen ist der kommunikative Anteil stärker ausgeprägt, bei Männern und männlichen Jugendlichen der Aspekt des Wettkampfs. Tendenziell ist bei ihnen auch das Zurschaustellen von sportlichen Fähigkeiten ausgeprägt. Hier empfiehlt sich ein kritischer Blick auf Calisthenicsanlagen. Sollen gezielt auch Frauen und Mädchen angesprochen werden, dann braucht es kommunikative Elemente. Neben Aufenthaltsbereichen seien hier vor allem Schaukeln genannt, die besonders, aber nicht nur Frauen und Mädchen ansprechen.

- Bewegung macht gemeinsam mehr Freude. Deshalb ist beispielsweise eine Tischtennisplatte besser als keine, doch schon zwei oder eine Gruppe von Tischtennisplatten schaffen einen kommunikativen Bewegungsort.

- Angebote im öffentlichen Stadtraum sollten grundsätzlich immer mehrere Nutzungsoptionen bieten: Haltestellen sind Wartebereich und können gleichzeitig Bewegungs- und

Kommunikationsorte sein. Bewegungsangebote sollten immer auch Möglichkeiten zum Verweilen bieten. Die Mehrdimensionalität nutzungs-offener gestalteter Orte und Angebote, die begrünt sind oder überraschen, verbindet aktives Handeln mit passivem oder passivaktivem Zuschauen oder Verweilen und fördert einen Stadtraum, der einladend und sympathisch ist. Bewegungsfreundlich gestalteter Stadtraum muss sich nicht neu erfinden, er kann auf Vorhandenes zurückgreifen und durch Neuinterpretation bewusst zur Nutzung als urbaner Bewegungsort auffordern.

Aktuelle Beispiele

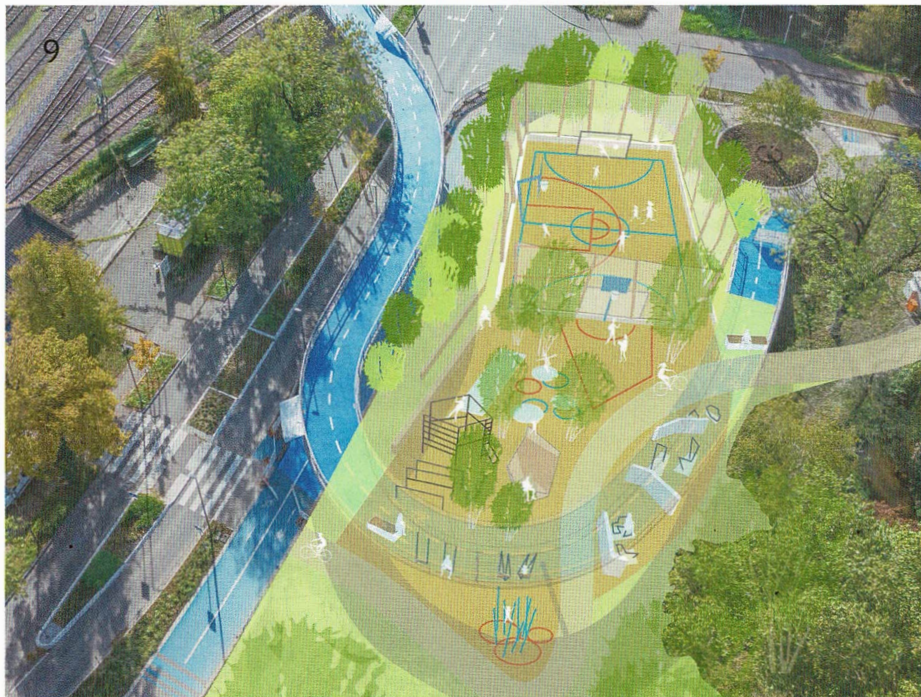
1. Masterplan für urbane Bewegungsräume der Landeshauptstadt Stuttgart

Der Masterplan für urbane Bewegungsräume entstand zwischen 2018 und 2021 durch das Amt für Sport und Bewegung sowie das Amt für Stadtplanung und Wohnen. Er ist ein strategisches Planungsinstrument, das eine Lücke zwischen verschiedenen Fachplanungen und Fachdisziplinen füllen sollte. Auf der Basis von Raumanalysen, welche öffentlichen

Räume in Stuttgart bereits für Sport und Bewegung zur Verfügung stehen und welche zusätzliche Flächenpotenziale künftig für Sport und Bewegung genutzt werden können sowie von sozialplanerischen Analysen zu den Bedarfen in der Bevölkerung, wurden Leitthemen für Stuttgart herausgearbeitet und grundsätzliche Vorschläge für die Gestaltung von Bewegungsorten gemacht. Integriert wurden gestalterische und stadträumliche Aspekte sowie sport- und gesundheitswissenschaftliche Themen. 2021 wurde der Masterplan vom Gemeinderat verabschiedet und beschlossen, ihn für zukünftige Planungen im öffentlichen Raum zugrunde zu legen. Basierend auf den Erkenntnissen des Masterplans entstehen seit dem sukzessive neue Bewegungsangebote in der Landeshauptstadt.

2. Bewegungskonzept für den Anlagenpark Tübingen

Der Anlagenpark ist eine der beiden zentralen Parkanlagen in Tübingen. Entsprechend waren bei der Umgestaltung viele Anforderungen zu berücksichtigen. Mehr Möglichkeiten für



9 | Sport- und Bewegungsareal im Anlagenpark Tübingen.
Visualisierung: Philip Flögel

Bewegung und Sport standen auf der Wunschliste vor allem jüngerer Menschen ganz oben. Hierfür wurde eine Idee entwickelt, die Bewegung und Sport in einer unaufdringlichen und selbstverständlichen Weise fördert und auf ein Miteinander setzt. Im gepflasterten Begleitstreifen entlang des Hauptweges wurden Schilder in den Belag eingelassen, die Informationen für Fitnessübungen, Sportangebote und eine Kilometrierung enthalten. In den Park eingestreut sind Bewegungsangebote wie Landschaftsschaukeln, Baumelbänke, Boulefelder, Stangen für Slackline und Netze für Ballspiele sowie ein großes Schachfeld.

Dazu kommt ein speziell gestaltetes Bewegungsareal für junge und sportlich interessierte Menschen mit Kleinspielfeld, Schaukeln, Calisthenics-Anlage, Trampolinen, Outdoor-Fitnessgeräten und einer app-basierter Sportbox mit Sportgeräten zum Ausleihen sowie differenzierten und teilweise überdachten Sitzgelegenheiten. Die Angebote sind bereits teilweise realisiert und teilweise in der Fertigstellung.

3. Temporäre Bewegungs- und Aufenthaltsangebote auf dem ehemaligen ZOB in Tübingen

Mit dem Neubau des Zentralen Omnibusbahnhofs wurde 2023 die Fläche des alten ZOB frei. Mittelfristig soll die Fläche städtebaulich entwickelt werden. Für die Zwischenzeit brauchte es ein tragfähiges Konzept für

eine Zwischennutzung. Diese Situation gibt es häufig: grundlegende Umgestaltungen sind aufwendig oder stehen erst in einigen Jahren an. Temporäre Gestaltungen können die Zeit bis dahin überbrücken. Die Möglichkeit des Ausprobierens schafft Offenheit, ist vergleichsweise kostengünstig, veränderbar und anpassbar. In Tübingen wurde eine Interimsnutzung entwickelt, die einerseits die Aufenthaltsqualität auf dem stark versiegelten Raum verbessern soll, die Informationen bietet durch wechselnde Outdoorausstellungen und die zusätzlich Anreize für Bewegung integrierte. Dabei war zu berücksichtigen, dass auf der Fläche regelmäßig kleinere und größere Veranstaltungen stattfinden. Mit Zielrichtung auf Bewegung wurden ein Kletterstangenwald, ein Basketballfeld und Tischtennisplatten realisiert.

4. Leitfaden Bewegungsförderung im öffentlichen Raum des Landes Hessen

Das Land Hessen versteht Bewegungsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe und hat sich bereits im Jahr 2017 mit seinem Landesprogramm „Sportland Hessen bewegt“ auf den Weg gemacht, den Bereich der Bewegungsförderung gemeinsam mit den relevanten Akteuren ressortübergreifend und zukunftsorientiert weiterzuentwickeln. Dabei sollen das öffentliche Bewusstsein für die Bedeutung von Sport und Bewegung geschärft, die Angebotsstrukturen über alle Lebensphasen hinweg vom Kindes- bis ins hohe Lebens-

alter ausgebaut, die Qualität der Angebote gesichert und kontinuierlich verbessert und ein Beitrag zur Vernetzung vieler gesundheitsfördernder Bemühungen in Hessen geleistet werden. Der Leitfaden Bewegungsförderung im öffentlichen Raum mit Blick speziell auf den öffentlichen Raum hat das Ziel, das Bewusstsein für die Notwendigkeit und den Mehrwert von bewegungsfreundlich gestalteten öffentlichen Räumen zu wecken und zu stärken. Er zeigt konkrete Ideen und Lösungsansätze auf, wie Bewegung im öffentlichen Raum erfolgreich umgesetzt und wie das Thema Bewegung im öffentlichen Raum in den Planungsalltag und das Verwaltungshandeln integriert werden kann. Vor allem soll der Leitfaden Lust machen, Bewegung als ein querschnittsübergreifendes Thema zu verstehen. Er will Freude und Begeisterung wecken, sich auf den Weg zu einer bewegten Kommune zu machen und gemeinsam eine aktive und bewegte Kommune zu gestalten. Die Veröffentlichung ist 2026 geplant.

LITERATUR UND QUELLEN

Dr. Katrin Korth: Urbane Bewegungsräume als Beitrag zur Gesundheitsförderung, Stadt+Grün 8/2020.

Landeshauptstadt Stuttgart: Masterplan für urbane Bewegungsräume, inhaltliche Bearbeitung: Korth StadtRaumStrategien und LS² Landschaftsarchitekten und Internationales Stadtbauatelier, 2021.

Universitätsstadt Tübingen: Umgestaltung Europaplatz und Anlagenpark, Planung bhmp Planungsgesellschaft, Bruchsal mit Dr. Katrin Korth, Projektleitung Europaplatz, 2026.

Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege: Leitfaden Bewegungsförderung im öffentlichen Raum, inhaltliche Bearbeitung: Korth StadtRaumStrategien und LS² Landschaftsarchitekten und Internationales Stadtbauatelier, Veröffentlichung für 2026 geplant



Dr. Katrin Korth
Inhaberin
StadtRaumStrategien,
Waldstr. 24,
77839 Lichtenau
katrin.korth@stadtraum-
strategien.de