

**L
U
Z
E
R
N**



Bewegungsfreundliche Gemeinden

Förderung der Lebensqualität



**Dienststelle
Gesundheit und Sport**

gesundheit.lu.ch

Bewegungsfreundliche Gemeinden

Förderung der Lebensqualität

Für eine Gemeinde lohnt es sich, auf bewegungsfreundliche Freiräume zu achten, bzw. diese gezielt zu fördern. Wenn Strassen, Plätze, Wege, Wohnsiedlungen, Schulanlagen und Quartiere die Lust wecken, sich zu bewegen, erhöht sich die Lebensqualität in der Gemeinde und somit ihre Standortattraktivität.

Merkmale einer bewegungsfreundlichen Gemeinde

Damit sich Jung und Alt, Aktive und körperlich Beeinträchtigte in einer Gemeinde gerne bewegen, müssen Strassen und Wege, Plätze, Gärten, Parkanlagen und Innenhöfe verschiedene Anforderungen erfüllen. Vor allem sollten sie viele Aktivitäten zulassen: zu Fuss gehen und mit dem Velo fahren, spielen, sich treffen, verweilen, sich erholen usw.

Dafür sind folgende Aspekte entscheidend:

- Trottoirs, Velowege und Fussgängerstreifen bilden ein dichtes Netz.
- Wo möglich werden Massnahmen wie Fussgängerzonen oder 30er- bzw. 20er-Zonen umgesetzt.



Die kleine Mauer an der verkehrsberuhigten Strasse (30er-Zone) lädt zum Sitzen und Balancieren ein.

- Orte zum Wohnen und Arbeiten sowie des alltäglichen Bedarfs (Einkaufen) und der Freizeit liegen nahe beieinander bzw. sind zu Fuss oder mit dem Velo gut und sicher zu erreichen.

- Es ist ein gut ausgebautes ÖV-Angebot vorhanden, das die Mobilität mit dem Auto in vielen Bereichen ersetzen kann.

Attraktive und sichere Aussenräume sind zum Beispiel:

- Spielplätze, die Angebote für verschiedene Altersgruppen mit unterschiedli-

chen Aktivitäten aufweisen (klettern, springen, hüpfen, schaukeln, balancieren, Velo fahren usw.), naturnah gestaltet sind und Schutz vor Sonne und Regen bieten.

- Infrastrukturen wie Rampen oder Sitzgelegenheiten, die den Bedürfnissen älterer oder bewegungseingeschränkter Menschen entgegenkommen.
- Strassenräume mit abwechslungsreichen Fassaden, blumenreichen Grünstreifen oder schattenspendenden Baumalleen, in denen Bewegung sicher und kurzweilig ist.
- Unterführungen mit guter Beleuchtung und einer übersichtlichen Gestaltung, die die objektive und subjektive Sicherheit erhöhen.

Vorteile einer bewegungsfreundlichen Gemeinde

Bewegungsfördernde Massnahmen tragen zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Wohnbevölkerung bei, fördern den sozialen Zusammenhalt, schaffen einen attraktiveren Siedlungsraum und leisten einen Beitrag an den Umweltschutz.

Gesundheit: Bewegung fördert eine gesunde Entwicklung von *Kindern und Jugendlichen*. Dürfen Kinder selbstständig in ihrem Wohnumfeld spielen, erhöht dies ihr Selbstvertrauen. Im *Erwachsenenalter* wirkt sich Bewegung positiv auf ganz unterschiedliche Merkmale wie zum Beispiel Körpergewicht, Herz- und Lungenfunktionen, Knochendichte oder Schlafqualität aus und schützt vor nicht übertragbaren Krankheiten wie Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei *älteren Menschen* erhöht Bewegung die Selbstständigkeit und verbessert die kognitiven Funktionen. Zudem vermindert sie das Risiko von Stürzen und dasjenige an Demenz zu erkranken.



Verkehrsberuhigung von Quartierstrassen dank Einbahnregime, mit Ausnahme für Velos.

Soziales: Wo Kinder im Freien spielen, treffen sich auch Erwachsene und reden miteinander. Wenn Menschen zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs sind, steigen die Gelegenheiten für soziale Kontakte. Diese erhöhen das Wohlbefinden der Wohnbevölkerung und deren subjektives Sicherheitsempfinden.

Umwelt: Bewegen sich die Bewohnerinnen und Bewohner einer Gemeinde vermehrt mit dem Velo und zu Fuss, lassen sich Lärm-, Luftschadstoff- und Treibhausgasemissionen reduzieren. Grünflächen und grosse Bäume inmitten von Siedlungen verbessern das Klima, filtern die Luft und bieten Raum für Tiere und Pflanzen.



Verschiedene Sitzgelegenheiten ermöglichen es älteren Menschen, sich beim Einkaufen zu erholen.

Herausforderung anpacken – Massnahmen umsetzen

Die Schaffung einer bewegungsfreundlichen Gemeinde ist eine Querschnittsaufgabe und verlangt einen langen Atem. Die Investition lohnt sich. Ist einmal eine Massnahme realisiert, hat sie langfristige Auswirkungen auf viele Menschen.



Markierungen erhöhen auf stark frequentierten Strassen die Sicherheit für Velofahrende.

Grosse Bevölkerungsgruppen – Kinder, Ältere, körperlich Beeinträchtigte und sozial Benachteiligte – bewegen sich vor allem in ihrem direkten Wohnumfeld. Sie profitieren somit am meisten von einer bewegungsfreundlichen Gemeinde.

Die folgenden Punkte sind Denkanstösse, die bei der Realisierung von Massnahmen zugunsten eines bewegungsfreundlichen Umfelds helfen können.

Geeignete Massnahme wählen

Massnahmen zugunsten eines bewegungsfreundlichen Wohnumfelds können sehr konkret sein (z.B. neuer Veloweg, Spielplatz, Bachzugang oder Platzgestaltung) oder eher übergeordneter Natur (z.B. Freiraumkonzept, Siedlungsleitbild oder Qualitätsrichtlinien für Spielplätze). Je nach Ziel und verfügbaren Ressourcen empfiehlt es sich, mit einer konkreten Massnahme anzufangen, um die Ergebnisse für die Bevölkerung rasch sichtbar zu machen.

Prozess partizipativ gestalten

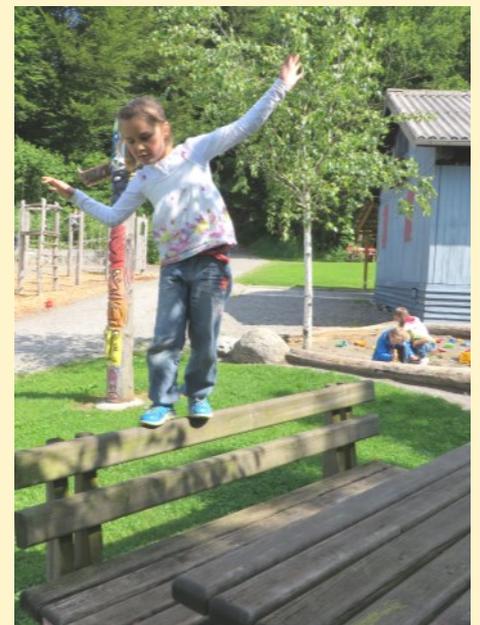
Massnahmen für ein bewegungsfreundliches Wohnumfeld sollen möglichst partizipativ entwickelt bzw. gestaltet werden. Durch die Beteiligung der zukünftigen Nutzerinnen und Nutzer fliessen ihre konkreten Bedürfnisse in den Prozess ein und sie identifizieren sich besser mit der Massnahme.

Interdisziplinäres Team bilden

Die Realisierung von bewegungsfreundlichen Freiräumen bedingt interdisziplinäre Teams. Allfällige Interessenkonflikte können so frühzeitig erfasst und gelöst wer-

den. Zudem kann die Finanzierung der Massnahme eventuell durch verschiedene Fördertöpfe erfolgreicher gesichert werden. Verbündete sind in vielen Gebieten zu finden, zum Beispiel:

- Fachbereiche der Gemeinde: Raumplanung, Langsamverkehr, Bauamt, Stadtplanung, Grünplanung, Tiefbau, Verkehrssicherheit, Polizei, Umwelt, Forstwirtschaft, Werkhof, Schule, Sozialamt, Sportförderung, bfu-Sicherheitsdelegierte usw.
- Non-Profit-Organisationen: Quartierverein, Elternrat, Seniorenrat, Naturschutzorganisationen, Jugendverbände, Sportvereine usw.
- Weitere: Baugenossenschaften, Planungsbüros, Landschaftsarchitekturbüros, Architekturbüros usw.



Kinder spielen gerne mit Sand und Wasser und suchen nach Herausforderungen.

Weiterführende Links

- *Plattform zur strukturellen Bewegungsförderung:*
<http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch>
- *Fussverkehr Schweiz:* <http://www.fussverkehr.ch>
- *Nachhaltige Quartiere:* <http://www.nachhaltige-quartiere.ch>

Gute Beispiele

- *Kanton BE, Tiefbauamt:* Berner Modell
- *Kanton BS, Präsidialdepartement:* Auf Augenhöhe 1,20 m
- *Kanton SG, Amt für Gesundheitsvorsorge:*
Checkliste Strukturelle Bewegungsförderung
- *Stadt Winterthur:* Handbuch. Raum für Bewegung und Sport

Das vorliegende Dokument mit relevanten Links sowie verwaltungsinterne Kontaktadressen, die bei der Umsetzung von Massnahmen für eine bewegungsfreundliche Gemeinde helfen, sind unter www.fi.lu.ch zu finden.



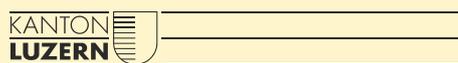
Kleine Wege zwischen Wohnsiedlungen verkürzen die Distanzen und stellen sichere Schulwege dar.



Bei grossen Strassen und Bahnlinien bieten Querverbindungen dem Langsamverkehr Erleichterung.



Gemüseärten vor der Haustür sind ein wichtiger Bewegungsfaktor, v.a. für ältere Bewohnerinnen und Bewohner.



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport
Fachstelle Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89
www.gesundheit.lu.ch
gesundheit@lu.ch



Mit fachlicher Unterstützung von:

