

Lëtzebuerg lieft Sport

MINDMAP

Bewegung und Sport für den kommunalen Bereich



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

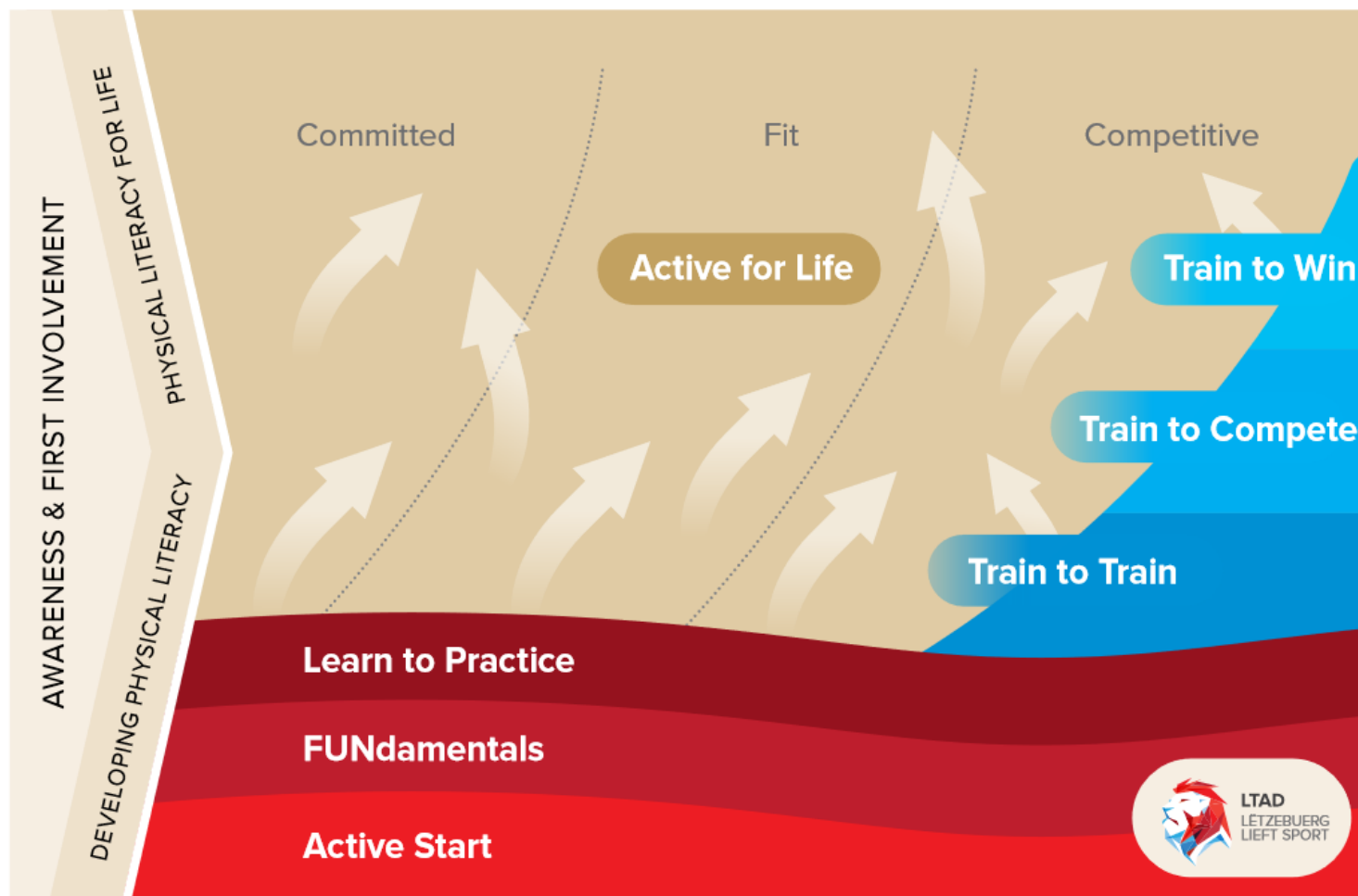


ENEPS

Ecole Nationale de l'Education
Physique et des Sports

#LëtzebuerglieftSport





▼
Abb. 1
das Modell LTAD –
Lëtzebuerg lieft Sport

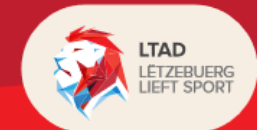






Abb. 2

das komplexe Wirkungsgeflecht
Good People - Good Programs - Good Places



MINDSTEP 1:

GOOD PEOPLE,
Verankerung des Sports
in der Gemeinde !

MINDSTEP 3:

GOOD PROGRAMS,
Potenzial der aktiven
Mobilität ausschöpfen!

MINDSTEP 5:

GOOD PLACES,
Bewegungsfreundliche
Orte schaffen!

MINDSTEP 2:

GOOD PROGRAMS,
Bewegung auf dem
Schulweg fördern!

MINDSTEP 4:

GOOD PROGRAMS,
Bewegung und Sport
sensibilisieren!

MINDSTEP 6:

GOOD PLACES,
Offenheit für Trend-
Sportarten zeigen!



MINDSTEP 1

**GOOD PEOPLE,
Verankerung des Sports
in der Gemeinde!**



GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

MINDSTEP 1

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| 1 | Lokaler Sportkoodinator | 5 | Sportvereineatlas |
| 2 | Sportentwicklungsplan | 6 | Sportumfrage |
| 3 | Lokale Konzepte zum Thema Sport und Bewegung | 7 | Zuschüsse für diplomierte Übungsleiter |
| 4 | Sportstättenatlas | 8 | Sportlerehrung |



MINDSTEP 1: GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

1

- Die Gemeinden können die Stelle eines **Sportkoordinators** vorsehen.
- Dieser sollte als konkreter Ansprechpartner für alle Belange betreffend den Sport fungieren.
- Er kann die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteuren – Gemeinden, Schulen, Sportvereinen, LASEP, Eltern und Kinderbetreuungseinrichtungen – erleichtern und koordinieren.
- Kleinere Gemeinden können sich zusammenschließen und sich solch einen Posten teilen, ähnlich wie beim agent municipal oder garde champêtre.



MINDSTEP 1: GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

2

Erstellung eines Sportentwicklungsplanes

- Der Ausgangspunkt eines Sportentwicklungsplanes ist die Auseinandersetzung mit dem Thema Sport im kommunalen Kontext.
- Aus einer gemeindeplanerischen Perspektive soll untersucht werden, welche Rolle die Sportentwicklung als Teilbereich der kommunalen Entwicklung einnimmt bzw. zukünftig einnehmen kann.
- Die Umsetzung von diesem strategischen Dokument würde dann begleitet von Fachpersonal, sowie im Einklang mit der kommunalen Sportskommission und mit Einbeziehung aller Sport- und Bewegungsrelevanten Akteure.



MINDSTEP 1: GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

3

- Positive Erfahrungen der Gemeinden Hesperingen, Junglinster, Mersch, Monnerich und des Kantons Redingen zeigen jeweils wie lokale Konzepte **zum Thema Sport und Bewegung** (Hesper bewegt sech, Jonglënster gutt drop, Fit Kanner Miersch, Multsport Monnerech (MuMo)) zu initiieren sind.
- Es geht vor allem um die kindliche Motorik von klein auf mit sportlichen Aktivitäten, die das Angebot der lokalen Sportvereine ergänzen, zu fördern.
- Die Sportvereine, die Lasep und die Maison Relais werden mit einbezogen, um die körperliche Entwicklung junger Menschen in einem gemeinsamen Projekt zu optimieren.
- Es wird eine hochwertige Betreuung gewährleistet und Interessierte sollen entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten und jeweiligen Motivation an die Sportvereine weitergeleitet werden.



MINDSTEP 1: GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

4

- Einfach zu gewährleisten ist das Aufstellen eines **Sportstättenatlas**, in dem alle Sportstätten und Sportgelegenheiten unabhängig von der Trägerschaft aufgelistet werden.
- Hierzu zählen nicht nur Sportplätze oder Sporthallen, sondern alles, was die Gemeinde zu bieten hat, also vom Beachvolleyfeld, über Pétanqueplätze, bis Walkingstrecken.
- Initiator hiervon könnte der lokale Sportkoordinator und/oder die lokale Sportskommission sein.



MINDSTEP 1: GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

5

- Ein **Sportvereineatlas** mit allen Details zu Angebot und Kontaktpersonen bietet Bürgern eine Übersicht, welche Sportarten von den verschiedenen Vereinen angeboten werden.
- Dieser Sportvereineatlas sollte natürlich auch auf dem Webportal der Gemeinde abrufbar sein.
- Initiator hiervon könnte der lokale Sportkoordinator und/oder die lokale Sportskommission sein.



MINDSTEP 1: GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

6

- Die Gemeinde könnte eine **Sportumfrage** starten.
- Per Fragebögen an alle Einwohner könnte gefragt werden, welche sportlichen Aktivitäten die Personen gerne machen würden und was sie sich für ein Angebot in den Sportvereinen wünschen.
- Ziel soll ein nachfrageorientiertes sportliches Angebot sein.
- Das Sportangebot der Gemeinde sollte möglichst breit gefächert sein, und den unterschiedlichen Bedürfnissen der Bevölkerung gerecht werden.



MINDSTEP 1: GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

7

- Die Gemeinde könnte **Zuschüsse für diplomierte Übungsleiter** an die Sportvereine geben.
- Somit könnte die Vergabe von Subsidien für Sportvereine an Kriterien wie z. B. die Einstellung von ausgebildeten Trainer, die Bemühung um Integration und die Nachwuchsarbeit mit Kindern und Jugendlichen geknüpft werden.
- In diesem Kontext müssen auch die Formationen zur Aus- und Weiterbildung der Trainer und Cadres administratifs der ENEPS erwähnt werden, sowie ebenfalls auf das Beihilfeprogramm Qualité+ des Sportsministeriums für die Sportvereine hingewiesen werden.



MINDSTEP 1: GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

8

→ Die Gemeinde sollte idealerweise auch eine Veranstaltung einer „**Journée des récompenses**“ für verdienstvolle Sportler und Laureaten von Freizeitaktivitäten organisieren.



MINDSTEP 2

**GOOD PROGRAMS,
Bewegung auf
Dem Schulweg fördern!**



GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

MINDSTEP 2

- 9** Temporäres Fahrverbot
- 10** Pedibus
- 11** Traffic Snake Game Network
- 12** Eher aus dem Auto aussteigen
- 13** Mam Vëlo op d'Schaff oder an d'Schoul



MINDSTEP 2: GOOD PROGRAMS, Bewegung auf dem Schulweg fördern!

9

- **Die Einführung eines temporären Fahrverbots** (eine Viertel- bis halbe Stunde vor Schulbeginn und nach Schulende) vor Schulen bzw. im unmittelbaren Schulumfeld kann dazu führen, dass Eltern ihre Kinder nicht mehr oder seltener mit dem Auto in die Schule bringen.
- Hier geht es um Bewusstseinsbildung der Eltern, bzw. die Erziehung der Kinder hin zu einer selbstständigen, aktiven Mobilität.



MINDSTEP 2: GOOD PROGRAMS, Bewegung auf dem Schulweg fördern!

10

- Einführung eines **Pedibus**.
- Um Zufußgehen für Kinder attraktiv zu machen, wird der Schulweg als „Buslinie“ dargestellt. Kinder können bei den vereinbarten Haltestellen in den Pedibus „zusteigen“ und werden von Aufsichtspersonen begleitet.
- Je nach Gemeindegröße können eine oder mehrere Linien eingerichtet werden.



MINDSTEP 2: GOOD PROGRAMS, Bewegung auf dem Schulweg fördern!

11

- Während eines zweiwöchigen Aktionszeitraumes sammeln die Schüler Punkte für zu Fuß, mit dem Fahrrad, einer Fahrgemeinschaft oder dem öffentlichen Verkehr durchgeführte Wege.
- Diese Punkte werden in der Schule oder Klasse auf einen „Verkehrsschlangen-Banner“ geklebt.
- Jede Schule oder Klasse setzt sich dabei eigene Ziele, die die Länge des Banners bedingen.
- Das Spiel ist unter der Bezeichnung „**Traffic Snake Game Network**“ in ganz Europa verbreitet.



MINDSTEP 2: GOOD PROGRAMS, Bewegung auf dem Schulweg fördern!

12

- Während eines zu definierenden Aktionszeitraumes werden Eltern dazu aufgefordert, ihre Schulkinder **eher aus dem Auto aussteigen** zu lassen, damit diese die letzten 500 Meter zur Schule gemeinsam und zu Fuß zurücklegen können.
- So können die Kinder sich eventuell auch dem Pedibus anschließen oder gar Punkte für das Traffic Snake Game Network sammeln.
- Besser ist natürlich eine permanente Kiss & go Zone außerhalb des direkten Schulgeländes einzurichten, von wo aus die Schüler selbstständig und gefahrenfrei zur Schule laufen können.



MINDSTEP 2: GOOD PROGRAMS, Bewegung auf dem Schulweg fördern!

13

- Eine Gemeinde kann auch eine eigene Variante der Aktion **Mam Vélo op d'Schaff oder an d'Schoul** organisieren.
- Kinder und Jugendliche sollen so dazu motiviert werden, in einem zu bestimmendem Aktionszeitraum möglichst viele Kilometer auf dem Fahrrad zurückzulegen.
- Gezählt werden alle Kilometer – also auch die, die in der Freizeit gefahren werden. Unter allen teilnehmenden Schulklassen, die mehr als eine bestimmte Anzahl an Kilometern zurückgelegt haben, werden von der Gemeinde zur Verfügung gestellte Sachpreise verlost.



MINDSTEP 3

**GOOD PROGRAMS,
Potenzial der aktiven
Mobilität ausschöpfen!**



GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

MINDSTEP 3

- 14** Tour du Duerf
- 15** Außerschulische Kurse
- 16** Fußgänger- oder Fahrradkarte
- 17** Radfest oder ein Radwochenende
- 18** Fahrräder, Pedelecs sowie Lastenräder
- 19** Fahrradprämie



MINDSTEP 3: GOOD PROGRAMS, Potenzial der aktiven Mobilität ausschöpfen!

14

- Teilnahme der Gemeinde an der jährlichen Sensibilisierungskampagne **Tour du Duerf**, organisiert vom luxemburgischen Klimabündnis.
- Ziele der Kampagne sind, alle Einwohner der Gemeinde zur Nutzung des Fahrrads im Alltag zu sensibilisieren sowie das Thema auch verstärkt in den Gemeinderat einzubringen.
- Die Mitglieder des Gemeinderates und der beratenden Kommissionen radeln in Teams, zusammen mit den anderen Einwohnern der Gemeinde.
- Innerhalb von 21 Tagen sammeln sie, einzeln oder in der Gruppe, möglichst viele Fahrradkilometer für ihr Team. Schulklassen, Vereine, Organisationen, Unternehmen, etc. sollen ebenfalls sensibilisiert und motiviert werden, um eigene Teams bilden.



MINDSTEP 3: GOOD PROGRAMS, Potenzial der aktiven Mobilität ausschöpfen!

15

- Im Sinne des Umsteigens auf kinder- und umweltfreundliche Mobilität kann eine Gemeinde **außerschulische Kurse** für Eltern und Kinder anbieten, bei denen es darum geht, den Kindern das Radfahren im Straßenverkehr und die Bedeutung des Radfahrens für den Klimaschutz und die Gesundheit näher zu bringen.
- Übergeordnetes Ausbildungsziel ist ein Verständnis von einem Miteinander, Kommunikation und Kooperation mit anderen Verkehrsteilnehmern.
- Ähnliches ist auch vorstellbar für die Zielgruppe 50+, die über längere Zeit kein Fahrrad mehr gefahren ist und deshalb wieder eine Eingewöhnungsphase benötigt.



MINDSTEP 3: GOOD PROGRAMS, Potenzial der aktiven Mobilität ausschöpfen!

16

- Eine spezifische **Fußgänger- oder Fahrradkarte** für eine Gemeinde und/oder Region klärt die Bürger auf, dass es sichere Wege zu Fuß oder mit dem Rad gibt, um von A nach B zu kommen, ohne Hauptstraßen benutzen zu müssen.
- So erwerben sie eine neue Orientierung, greifen auf alternative Routen, verkehrsberuhigte Wege und praktische Abkürzungen, etwa durch Parkanlagen und Innenhöfe, zurück, um aktiv an ihr Ziel zu gelangen.



MINDSTEP 3: GOOD PROGRAMS, Potenzial der aktiven Mobilität ausschöpfen!

17

- Die Gemeinde könnte einmal jährlich im Frühjahr ein **Radfest oder ein Radwochenende** organisieren.
- Um den Radfahranteil zu vergrößern, soll das Fahrrad mit diesem Start der Radfahrseason wieder stärker ins Bewusstsein der Einwohner rücken. Zielgruppe sind vor allem Familien mit Kindern.
- Neben Animation und Vorführungen zum Thema wären die Organisation eines Fahrrad-Gebrauchmarkts, sowie eine gemeinsame Familienausfahrt die Höhepunkte der Veranstaltung.
- Die hohe Nachfrage an Fahrrädern und Material übersteigt mitunter den Handel, weshalb Fahrradbörsen oder Gebrauchtfahrradmärkte Hochkonjunktur haben.



MINDSTEP 3: GOOD PROGRAMS, Potenzial der aktiven Mobilität ausschöpfen!

18

- Die Gemeinde könnte sich **Fahrräder, Pedelecs sowie Lastenräder** für ihre eigenen Mitarbeiter zulegen.
- Kurze Wege innerhalb der Gemeinde werden somit auch vom Gemeindepersonal vorbildlich autofrei zurückgelegt.
- Zwecks Sensibilisierung der Einwohner könnten diese Räder und Lastenräder zeitweise von den Einwohnern ausgeliehen und getestet werden.
- Falls die Gemeinde keine eigenen Räder besitzt, könnten für die Aktion auch Leihräder bei einem Anbieter ausgeliehen und den Bürgern zur Verfügung gestellt werden.



MINDSTEP 3: GOOD PROGRAMS, Potenzial der aktiven Mobilität ausschöpfen!

19

→ Die Gemeinde könnte den Bürgern beim Kauf eines neuen Fahrrades oder Pedelecs eine **Prämie** zahlen.



MINDSTEP 4

**GOOD PROGRAMS,
Bewegung und Sport
sensibilisieren!**



GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

MINDSTEP 4

- 20** Organisation eines Sport- und Gesundheitstages
- 21** European Week of Sport und European Mobility Week
- 22** Austausch mit den ausländischen Partnergemeinden
- 23** Trendsportarten



MINDSTEP 4: GOOD PROGRAMS, Bewegung und Sport sensibilisieren!

20

- **Organisation eines Sport- und Gesundheitstages**, Sport- und Spielfest, oder Teilnahme an der Nuit du Sport.
- Eine Veranstaltung ist ein gutes Mittel, um Aufmerksamkeit zu erregen und zu informieren.
- Mit der Durchführung eines Sport- und Gesundheitstages können Sportvereine auf ihre gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangebote aufmerksam machen und neue Mitglieder gewinnen.
- Mit einem ansprechenden und qualitativ hochwertigen Informations- und Bewegungsprogramm können „Bewegung und Sport“ in einem attraktiven Rahmen gezeigt werden.



MINDSTEP 4: GOOD PROGRAMS, Bewegung und Sport sensibilisieren!

21

- Die Gemeinde kann sich an der **European Week of Sport** oder der **European Mobility Week** beteiligen. Aktionswochen, in denen unter einem spezifischen Thema in Gemeinden Maßnahmen zur Förderung des Sports bzw. nachhaltiger Mobilität umgesetzt werden.
- Für die Gemeinden steht jeweils ein umfangreiches Unterstützungsprogramm bestehend aus Leitfäden, Marketingmaterial etc. zur Verfügung. Die Gemeinde entscheidet selbst, was sie wie konkret umsetzt.



MINDSTEP 4: GOOD PROGRAMS, Bewegung und Sport sensibilisieren!

22

- Der **Austausch mit den ausländischen Partnergemeinden** könnte ebenfalls durch den Bereich des Sports gefördert werden.
- So könnten in regelmäßigen Zeitabständen Treffen mit Sportveranstaltungen organisiert werden.



MINDSTEP 4: GOOD PROGRAMS, Bewegung und Sport sensibilisieren!

23

Organisation von Events, wo **Trendsportarten** thematisiert und vorgezeigt werden. Folgend einige Beispiele in Bezug auf die gängigsten Trends:

- Fangen Spielen für Erwachsene so wird die neue Trendsportart «**Chase Tag**» häufig kurz und knackig beschrieben.
- **Dodgeball** ist ein Ballsport, bei dem die Spieler, ähnlich wie beim Völkerball, die gegnerischen Spieler abschießen, den Bällen ausweichen oder sie fangen sollen.
- **Hobby Horsing** ist eine Sportart mit Gymnastikelementen, bei der Bewegungsabläufe ähnlich derer beim Springreiten oder Dressur teilweise in Parcours nachgestellt werden, ohne dass echte Pferde zum Einsatz kommen. Stattdessen benutzen die Teilnehmer überwiegend selbst gefertigte Steckenpferde.



MINDSTEP 5

**GOOD PLACES,
Bewegungsfreundliche
Orte schaffen!**



GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

MINDSTEP 5

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 24 | Bewegungsfreundliche Freiräume | 32 | Spielplätze als Bewegungsort, für verschiedene Altersgruppen |
| 25 | Fußgänger- und Fahrradwege | 33 | Trimm-dich-Pfade |
| 26 | Tempo-30-Zonen, „Zones de rencontre“ (Shared Space) und Fußgängerzonen | 34 | Außengeräte-Fitness-Platz |
| 27 | Arbeiten, Wohnen, Einkaufen und Freizeit | 35 | Markierung und Beschilderung von Wanderwegen, Lauf-, Nordic Walking- oder MTB Parcours |
| 28 | Wohlgefühl und Sicherheit schaffen | 36 | Sportbox |
| 29 | Öffentlicher Transport | 37 | Gestaltung des Schulgeländes |
| 30 | Zugang zu den Sportinfrastrukturen | 38 | Grünanlagen, Parks und Plätze |
| 31 | Pop-up-Infrastruktur | 39 | Kompakte Multisportanlagen |



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

24

- Weniger Verkehrslärm sorgt für mehr Aufenthalt.
- Gemeinden können **bewegungsfreundliche Freiräume** schaffen.
- Ziel ist es, Straßen, Plätze, Wege, Wohnsiedlungen, Sport- und Schulanlagen räumlich so zu gestalten, dass mehr Menschen sich lieber aktiv als motorisiert fortbewegen.
- Dies erhöht einerseits die Lebensqualität, andererseits wird die körperliche Bewegung gefördert.
- Die Förderung des Fuß- und Radverkehrs ist eine wesentliche Stellschraube, um die körperlichen Aktivitäten zu erhöhen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

25

- **Fußgänger- und Fahrradwege** sollen deshalb logisch aufgebaut sein und ein dichtes Netz bilden.
- Falls machbar, sollen lokale an regionale Fahrradwege und das nationale Radroutennetz angebunden werden. Oft können auch gut geteerte Feldwege oder Forstwirtschaftswege als lokaler Fahrradweg ausgeschildert werden.
- Das für öffentliche Bauten zuständige Ministerium bietet für regionale Organisationen und Gemeinden Subventionen für regionale bzw. kommunale Radrouten/-wege, die sich an das nationale Radroutennetz anbinden, an (siehe „loi modifiée du 28 avril 2015 relative au réseau cyclable national“).
- Zur Beschilderung gibt es seit 2020 einen technischen Leitfaden zur Planung, Produktion und Montage. Dieses Dokument mit dem Titel „Wegweisende Beschilderung der Radrouten in Luxemburg“ wurde von der „Administration des ponts et chaussées“ ausgearbeitet.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

26

- Innerorts fördern **Tempo-30-Zonen**, „*Zones de rencontre*“ (*Shared Space*) und **Fußgängerzonen** die aktive Mobilität. Tempo-30-Zonen erhöhen zudem die Sicherheit für alle, reduzieren die Lärmbelastigung und sorgen für mehr Gleichberechtigung zwischen den verschiedenen Verkehrsteilnehmern.
- Gerade die ungeschützten Fußgänger und Radfahrer profitieren enorm von Tempo 30- und verkehrsberuhigenden Straßen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

27

- Je näher die Funktionen **Arbeiten, Wohnen, Einkaufen und Freizeit** räumlich bei einander liegen, desto leichter ist die Mobilität per Fahrrad oder zu Fuß auch machbar.
- Vor allem bei Neubausiedlungen empfiehlt sich bereits bei der Planung darauf zu achten, dass wichtige Anlaufstellen innerhalb der Ortschaft fußläufig oder per Fahrrad erreicht werden können.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

28

- Straßenräume mit abwechslungsreichen Fassaden, blumenreichen Grünstreifen oder schattenspendenden Baumalleen bieten **ein Wohlgefühl und eine Sicherheit**, die für Kurzweile stehen und für Orte sorgen, an denen man sich gerne aufhält.
- Gleiches gilt für innerörtliche Fahrradwege oder Unterführungen mit guter Beleuchtung und einer übersichtlichen Gestaltung – beides erhöht die objektive wie subjektive Sicherheit.
- Die **gesellschaftliche Alterung** verlangt neben sicheren Wegen auch nach mehr barrierefreien Infrastrukturen wie Rampen oder Sitzgelegenheiten, die den Bedürfnissen älterer oder bewegungseingeschränkter Menschen entgegenkommen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

29

- Ein gutes Angebot an **öffentlichen Transport** ist ein wichtiger Faktor, um die Bürger als Passagiere zu gewinnen.
- ÖPNV und aktive Mobilität sind stark miteinander verzahnt, da ÖPNV-Nutzer täglich wesentlich mehr zu Fuß gehen oder Rad fahren als Autofahrer. Neben dem Angebot des ÖPNV sollten deshalb ebenfalls die Infrastrukturen ansprechend sein.
- Dazu gehören attraktive und behindertengerechte Bushaltestellen mit aktuellen Fahrplanaushängen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

30

- Gemeindeeigene Sportsinfrastrukturen sollten voll ausgelastet, sowie noch besser zugänglich gemacht werden.
- Der **Zugang zu den Sportinfrastrukturen** sollte auch jenen Personen ermöglicht werden, die nicht in Vereinen aktiv sind.
- Ähnlich dem Buchen eines Festsaales für Privatpersonen, könnte es auch möglich sein, Sportinfrastrukturen oder Sportmaterial (ganz gemäß der circular/sharing economy) zu nutzen oder auszuleihen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

31

- Gibt es eine öffentliche Freifläche mit ungenutztem Potenzial, die auch noch wohnortnah ist, könnte auf der Fläche temporär eine **Pop-up-Infrastruktur** im Zeichen des Sports und Bewegung entstehen. Dies wäre ein Umdenken, da diese Flächen gewöhnlich für Autoabstellplätze dienen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

32

- **Spielplätze als Bewegungsort, für verschiedene Altersgruppen** mit unterschiedlichen Aktivitäten, fördern die Bereiche der Beweglichkeit und Körpermotorik, wie Klettern, Springen, Hüpfen, Schaukeln, Balancieren.
- Diese sollten im optimalen Fall naturnah gestaltet sein und Schutz vor Sonne und Regen bieten.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

33

- **Trimm-dich-Pfade**, die es seit den 1970er Jahren gibt, feiern durch das heutzutage sehr beliebte funktionale Training, also das mit dem eigenen Körpergewicht im Freien trainieren, ein Comeback in neuer, frischer Form.
- Unter Trimm-dich-Pfad versteht man einen Rundkurs zum Laufen, bei dem sich etwa alle 200 Meter ein einfaches und robustes Turngerät befindet. So zum Beispiel Recks aus Holz, oder Holzpfeiler im Boden, Holzstangen usw.
- Ziel ist es, wenige Fremdmaterialien in den Wald zu bringen, trotzdem aber viele und nicht zu anstrengende Trainingsmethoden zu bieten.
- Könnte via QR-Codes auf How-to-do-videos hingewiesen werden.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

34

- Natürlich gibt es auch Hersteller und Anbieter für einen **Außengeräte-Fitness-Platz**.
- Bei denen kann jeder die Intensität und den Schwierigkeitsgrad der Übungen selbst bestimmen.
- Die Geräte eines Fitness-Parks sind spielerisch, unterhaltsam und leistungsstark und garantieren sportlichen wie weniger sportlichen Personen ein umfassendes und geselliges Training.
- Diese gehören entweder zentral gelegen innerhalb einer Ortschaft, oder gegebenenfalls in die Nähe einer Sportanlage. Ein anderes Konzept ist es, die Geräte verteilt an Bushaltestellen aufzustellen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

35

- Mit guter **Markierung und Beschilderung von Wanderwegen, Lauf-, Nordic Walking- oder MTB Parcours** kann man die Bürger auch zur Bewegung motivieren.
- Unter der Leitung der Generaldirektion für Tourismus haben die fünf regionalen Tourismusbüros (Office Régional du Tourisme – abgekürzt ORT) einen Leitfaden mit Standards für Markierung und Wegweisung von touristischen Wanderwegen in Luxemburg ausgearbeitet, mit dem Ziel einer Steigerung der Gesamtqualität des Wanderangebotes.
- Die Ansprechpartner für Fragen zu den touristischen Wanderwegen sind die regionalen ORT's.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

36

- Auf Grünflächen oder Sportanlagen kann die Gemeinde eine **Sportbox** aufstellen.
- Die Box, die auf den ersten Blick wie ein einfacher Stromkasten wirkt, ist im Prinzip eine Art Fitnessstudio im Mini-Format. Wer sein Smartphone zur Hand nimmt und sich in der dazugehörigen App registriert, kann ein Zeitfenster buchen und die Sportbox mit Hilfe seines Smartphones anschließend öffnen. Darin: Hanteln, Matten, Springseile, Terrabänder, Fußbälle – kurzum alles was zur körperlichen Betätigung an der frischen Luft einlädt.
- Nach der Nutzung legt der Nutzer die Gegenstände wieder an den ursprünglichen Platz in der Sportbox zurück und schließt die Tür. Somit ist die Buchung abgeschlossen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

37

- Die Gemeinde könnte dafür sorgen, dass die **Gestaltung des Schulgeländes** und der Pausenhöfe für Sport und Bewegung anregen.
- Zu einer bewegten Schulpause kann neben der Hofgestaltung, auch die Pausenausleihe von einer „bewegten Pause Toolbox“ mit Springseilen, Bällen, Stelzen usw. oder der Zugang zu einer offenen Turnhalle sorgen.
- In diesem Zusammenhang wird ebenfalls auf das Handbuch, sowie die schulinterne Formation der ENEPS zum Thema „Ballschoul“ verwiesen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

38

- Es gibt einen Trend zu mehr selbstorganisiertem Sport, außerhalb der klassischen Sportinfrastrukturen.
- Deshalb sollte eine Gemeinde auch wohnortnahe **Grünanlagen, Parks und Plätze** zur Ermöglichung von Sportangeboten vorsehen.



MINDSTEP 5: GOOD PLACES, bewegungsfreundliche Orte schaffen!

39

- Gemeinden sollten genügend Bolzplätze, also kleine **kompakte Multisportanlagen**, innerhalb der Wohnungssiedlungen vorsehen.
- Der Rasen sollte grundsätzlich ein Kunstrasen sein, sowie umzäunt, damit Bälle nicht in die Umgebung fliegen, und die Tore sollten stabil sein.
- Idealerweise sollte bei der Umsetzung künftiger Teilbebauungspläne (PAP) die Verpflichtung zur Einrichtung von multifunktionalen Sportplätzen an den verschiedenen geeigneten Standorten im Gemeindegebiet gelten.



MINDSTEP 6

**GOOD PLACES,
Offenheit für
Trendsportarten zeigen!**



GOOD PEOPLE, Verankerung des Sports in der Gemeinde!

MINDSTEP 6

- | | |
|--------------------------------|---|
| 40 Radmotorikpark | 45 Förderung des Teqballs |
| 41 Pumptrack | 46 Padel court |
| 42 Outdoor-Boulder-Wand | 47 Skatepark |
| 43 Slacklining | 48 Beachvolleyball |
| 44 Parkour | 49 Boule-Anlage |
| | 50 Infrastrukturen für Fahrräder |



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

40

- Die Kinder und Jugendliche von heute verbringen weniger Zeit mit ihrem Fahrrad als das früher der Fall war.
- Konsequenz hiervon sind große Unsicherheiten auf dem Rad.
- Eine Möglichkeit, die motorischen Fähigkeiten zu verbessern, könnte der **Bau eines Radmotorikparks** sein.
- Solche Parks, die in Dänemark Radspielplätze genannt werden, bieten anhand verschiedener Stationen und Übungen Kindern einen sicheren Platz, um das Fahrradfahren zu erlernen und zu üben.



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

41

- **Bau eines Pumptracks**, entweder Neubau oder Modular. Ein Pumptrack ist ein ganz spezieller Rundkurs für Fahrräder.
- Das Besondere dabei ist, dass die Strecke ohne Treten bzw. Anschieben gemeistert werden kann. Nur durch Zieh- und Drückbewegungen („pumpen“) des Körpers nimmt der Fahrer Geschwindigkeit auf. Solche Gewichtsverlagerungen reichen aus, um die gesamte Strecke zu umfahren. Ist dies geschafft, versucht der Fahrer, den Kurs mit höherer Geschwindigkeit zu meistern.
- Anschließend kann er erste Sprünge einbinden. Pumptracks sind ideal, um die Entwicklung des Bewegungsapparats zu fördern, denn so lernt man spielerisch Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Körperkoordination.



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

42

- Der Bau einer **Outdoor-Boulder-Wand** ist zeitgemäß.
- Eine Boulderwand ist eine Kletterwand, an der ohne Seilsicherung in Absprunghöhe horizontal (also parallel zum Fußboden) geklettert wird.
- Hier liegt der Reiz in der Aufgabe, eine bestimmte Griffolge (gekennzeichnet durch Griffe in verschiedenen Farben) zu durchklettern, ohne den Boden zu berühren. Boulderwände sind so zu gestalten, dass sie nicht überklettert werden können.



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

43

- Ähnlich im Trend liegt das **Slacklining**.
- Die sogenannte Slackline (zu Deutsch: schlaffe Leine) wird zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt, wie etwa zwischen Bäumen oder Pfosten.
- Im Gegensatz zum Seiltanz auf einem Drahtseil wird das Gummiband hier nicht straff angebracht, sondern es dehnt sich unter der Last des Sportlers. Dadurch wird es möglich, beeindruckende Kunststücke zu vollführen.
- Das Slacklining fördert das Zusammenspiel von Konzentration, Balance und Koordination.



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

44

- Bau eines Trainingsparks für **Parkour**-Athleten.
- Parkour ist eine Sportart bei der man sich ohne Hilfsmittel über Hindernisse wie Geländer, Treppen, Mauern und so weiter von A nach B bewegt. Ziel ist es, möglichst effizient und kraftsparend sein Ziel zu erreichen.
- Eine Parkouranlage bietet eine Plattform, auf der nicht nur fortgeschrittene Läufer kreativ trainieren und ihre Leistungsgrenzen erfahren können, sondern auch Anfänger jederzeit ein sicheres Umfeld vorfinden, in dem sie elementare Bewegungsarten erlernen können.



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

45

- **Förderung des Teqballs** durch Aufstellen solcher Outdoor Tische in den Wohnvierteln.
- Teqball ist eine neue fußballbasierte Sportart, die für jeden geeignet ist. Ziel ist es, die technischen Fähigkeiten, die Konzentration und die Ausdauer zu entwickeln und zu verbessern.
- Teqball ist ein Ballsport, der dem Tischtennis ähnelt, aber auf einem gekrümmten Tisch mit einem fußballähnlichen Ball gespielt wird. Die Spieler können den Ball mit Ausnahme der Hände mit jeder Stelle des Körpers schlagen.
- Diese Sportart soll die Passspieltechniken, die Reaktionsgeschwindigkeit und die Kreativitäts- und Entscheidungstechniken verbessern.



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

46

- Der **Bau eines Padel court** kann zur Förderung von Sportarten mit Schläger führen.
- Der Padel Platz ist ein Rechteck zu 10x20m und wird wie beim Tennis durch ein Netz in 2 Spielhälften aufgeteilt.
- Umgeben wird der Platz von Wänden aus Glas oder Beton und Gitter, die ähnlich wie beim Squash ins Spiel einbezogen werden können.



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

47

- Der **Bau eines Skateparks** bewirkt, dass Gefährdungen der Fahrer selbst oder anderer Personen und Passanten, die sich im öffentlichen Verkehrsraum aufhalten, verringert und die Beschädigung von Häusern, Treppengeländern und anderen Bestandteilen der öffentlichen oder privaten Infrastruktur ausgeschlossen werden.
- Das Skaten, ob Skateboard, BMX, Inlineskating oder Stuntscooter, bietet eine Vielzahl an motorischen und kognitiven Lernanlässen im Bewegungsfeld Rollen, Gleiten und Fahren.
- Neben diesen offensichtlichen motorischen Herausforderungen im dynamischen Gleichgewicht, die nicht nur die spezifischen Grundtechniken der Fortbewegung, sondern auch koordinativ anspruchsvolle Tricks beinhalten, bietet das Skateboarding auch kognitive Lerninhalte, zum Beispiel Sicherheitsregeln, ausgewählte Szeneinhalte oder alternative Lern- und Sozialformen.



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

48

- Eine beliebte Outdoorsportart ist das **Beachvolleyball**.
- Die Trendsportart hat mittlerweile flächendeckend ihre Anhänger.
- Somit gehört ein geeignetes Spielfeld häufig einfach dazu, wenn es um eine attraktive Freizeitfläche im öffentlichen Raum geht. Die Feldgröße ist mindestens 16 x 25 Meter.



MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

49

→ In Wohnsiedlungen gehört auch eine **Boule-Anlage** für Pétanque. Das Kugelspiel erlebt momentan eine Renaissance und ist beliebt bei Jung und Alt.



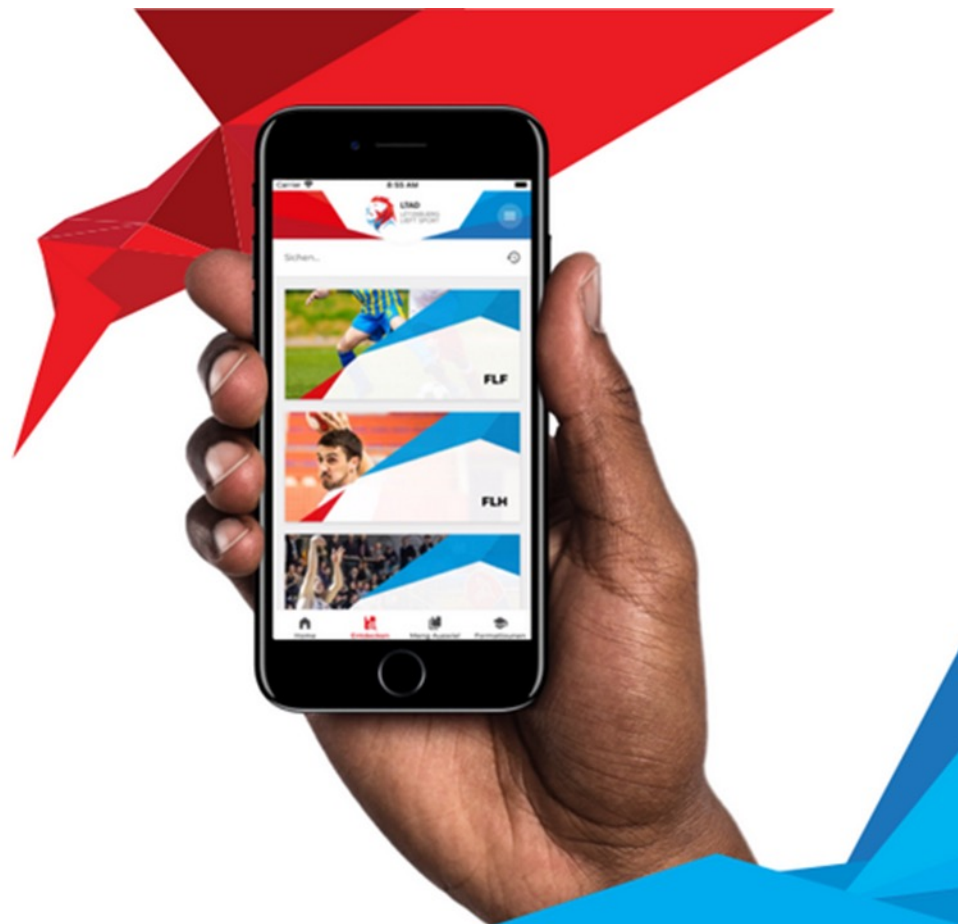
MINDSTEP 6: GOOD PLACES, Offenheit für Trendsportarten zeigen!

50

- Da Radfahren immer im Trend ist, spielen **Infrastrukturen für Fahrräder** eine wichtige Rolle.
- So sollte es bei allen öffentlichen Einrichtungen **Fahrradstellplätze** geben. Neben klassischen Fahrradhaltern bieten sich wettergeschützte Fahrradabstellanlagen oder geschlossene Fahrradeinhausungen an.
- Innerorts auf einem Fahrradknotenpunkt, bei Fahrradabstellanlagen, in der Nähe des Radmotorikparks oder Pumptracks bietet sich ebenfalls eine **Fahrrad-Reparatur-Station** an. Eine Reparatur-Station ist mit diebstahlsicher befestigtem Werkzeug mit allen gängigen Tools und einer hochwertigen Luftpumpe für alle handelsüblichen Ventile ausgestattet und ist als 24-Stunden-Pannenhilfe bei „Unterwegs-Pannen“ gedacht.
- Immer öfter gibt es Einwohner, die zuhause keine Möglichkeit zum Fahrradreinigen haben. Ideal für sie ist eine **Fahrrad-Waschstation**, bei der beim Waschen anfallenden Öl- und Schmierreste nicht im Boden versickern, sondern in einem Auffangbecken landen und anschließend fachgerecht entsorgt werden.



LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport App



#LëtzebuerglieftSport

