© Archives Ministère des Sports

LËTZEBUERG LIEFT SPORT

MINDMAP

VORWORT

SPORTMINISTER GEORGES ENGEL

Mit dem im Jahre 2021 vorgestellten Konzept LTAD – *Lëtzebuerg lieft Sport* hat sich Luxemburg eine neue, richtungsweisende Sportphilosophie gegeben. Alle verschiedenen Phasen eines sportlichen Lebens sollen hiermit abgedeckt werden, damit eine ganzheitliche Entwicklung des Athleten und Bewegungsaktiven ins Zentrum rückt.

Zergliedert man den Titel ***LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport***, so steht der Anfangsteil mit LTAD für Long Term Athlete Development und somit für das Schaffen von großen Sportlerkarrieren, die bestenfalls in der Weltelite mitmischen sollten. Der Zusatz *„Lëtzebuerg lieft Sport"* hingegen soll ein solides Fundament für die Förderung des Sporttreibens in der Allgemeinbevölkerung darstellen, da es jeden Einzelnen bis ins hohe Alter begleitet. Neben dem föderierten Sport (organisierter Vereinssport) müssen auch noch andere Akteure und Institutionen angesprochen werden, wenn es um Bewegungserziehung und -förderung geht. Ich denke hier an Einrichtungen der non-formalen Bildung wie Kinderkrippen und -tagesstätten sowie an Gemeinden, sonstige Arbeitgeber im Bereich Sport und Bewegung, Schulen, Betriebe und nicht zuletzt Familien.

Meine Gemeindeerfahrung hat mir bestens aufgezeigt, dass für Sport- und Bewegungsförderung die Gemeinde eine enorm wichtige Rolle spielt. So stellt sie vor allem die Infrastrukturen für Schulen, Sportvereine und -organisationen zur Verfügung. Im Bereich des nicht organisierten Sports fördert und beeinflusst die Gemeinde erheblich die körperliche Aktivität der Bevölkerung mit der bewegungsfreundlichen Gestaltung des öffentlichen Raumes und weiteren strukturellen Maßnahmen. Ob nun der organisierte Vereinssport mit seiner gesellschaftlichen Integrationsfunktion oder der nicht organisierte Sport mit seiner Gesundheitsfunktion, der Sport und die Bewegung sind unverzichtbar vom kommunalpolitischen Standpunkt aus.

Die hier vorgestellte Mindmap zeigt, dass bereits eine Vielzahl an Initiativen zur Förderung des Sports und der Bewegung auf der Gemeindeebene besteht. Ein Hervorheben von Best-practice-Beispielen aus dem In- und Ausland ist sicherlich ein gutes Mittel, um die Gemeindeverantwortlichen anzuspornen, neue Ideen und Impulse zu generieren und sich mit anderen Gemeinden zu vergleichen, sowie neue Trends zu erfassen. Nur mit dem Engagement und dem Bekenntnis aller Sportsakteure zum Konzept, kann es uns gelingen, LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport für alle Einwohner erfahrbar zu machen und uns in Richtung eines Sport- und Bewegungslandes zu entwickeln.

50 VORSCHLÄGE FÜR EIN ACTIVE FOR LIFE!

Das Rahmenkonzept LTAD – *Lëtzebuerg lieft Sport*, wurde gemeinsam vom Sportministerium, der ENEPS (École nationale de l'éducation physique et des sports), dem COSL (Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois), dem LIHPS (Luxembourg Institute for High Performance in Sports) und dem Sportlycée ausgearbeitet und 2021 der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die große Stärke dieses Konzeptes besteht darin, dass sich jeder, ungeachtet seines sportlichen Niveaus, Alters oder Einsatzbereichs, darin wiederfindet. Sport und Bewegung sollen noch stärker in die Gesellschaft integriert werden, damit möglichst viele in allen Lebensphasen aktiv sind (Active for Life).

Der direkte Gesundheitsnutzen von Sport und Bewegung ist bekannt – das physische und psychische Wohlbefinden wird gestärkt. In jedem Altersabschnitt ist sportliche Betätigung von enormer Bedeutung. Für Kinder ist die Bewegung vor allem für die Entwicklung der Körper- und Raumwahrnehmung sowie zur Förderung der Entwicklung kognitiver und psychomotorischer Fähigkeiten von Nutzen. Bei Jugendlichen am Übergang zum Erwachsenenalter bedeutet Sport das Bewusstsein für den eigenen Körper zu schärfen. Im Erwachsenenalter dienen Sport und Bewegung vorrangig der Erhaltung der Fitness und dem Stressabbau. Bei den Senioren ist Bewegung eine aktive Betätigung, die als wichtigen Aspekt auch die soziale Teilhabe an der Gesellschaft beinhaltet. Sportlich aktive Menschen sind einfach in jedem Alter kognitiv deutlich leistungsfähiger und stressresistenter.

Das Rahmenkonzept LTAD – *Lëtzebuerg lieft Sport* zielt darauf ab, dass kompetente Trainer und Akteure (good people) kohärente Programme (good programs) entsprechend dem jeweiligen Alter und der Leistungsstärke in einem angepassten Umfeld (good places) anbieten können.
Eine gute Umsetzung des Programms LTAD – *Lëtzebuerg lieft Sport* beruht auf einer Durchführung auf mehreren Ebenen.

Sportvereine und -verbände stärken die Bereiche „good people" und „good programs", indem sie auf kompetente und gut ausgebildete Trainer und Formateure setzen. Das Sportministerium hat mit der Beihilfe „Qualité +" ein Werkzeug geschaffen, das die Sportvereine motiviert, qualifizierte Trainer einzustellen.

Weitere „good people" sind Lehrer und Lehrbeauftragten in Schulen, sowie Erzieher in Kindertagesstätten oder Maison relais. Auch hier kann über eine gute Ausbildung und Weiterschulung der betreffenden Akteure positiv beeinflusst werden, dass Kinder sich eine gute „physical literacy" schon früh aneignen. Hierunter versteht man die Motivation, das Selbstvertrauen, die physische Kompetenz, das Wissen und das Verständnis, sich einen körperlich aktiven Lebensstil lebenslang zu erhalten.

Ein ganz wichtiger Teil dieser Sport- und Bewegungsvermittlung findet auf Gemeindeebene statt, denn dort befinden sich die „good places". Der Sport gehört zur Identität einer Gemeinde und ist ein unverzichtbarer Bestandteil kommunaler Daseinsvorsorge. Die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Allgemeinheit geht aber weit über die rein körperliche Aktivität hinaus, da sie Schnittstellen mit Themen wie Bildung, Jugend, Senioren, Freizeit, Integration, Inklusion und Gesundheit bietet. Der Sport schlägt Brücken zwischen Menschen unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft und hilft, Vorurteile abzubauen, Minderheiten zu integrieren und Werte zu vermitteln.

Gemeinden, die einen Sportentwicklungsplan erstellen, können besser eine bedarfsgerechte Versorgung der Bevölkerung mit Sportinfrastrukturen, Freizeiteinrichtungen und Aktivangeboten erreichen. Einige Gemeinden zeigen mit beispielhaften Projekten, wie sich solch ein Vorhaben gut umsetzen lässt.

Lokale Konzepte zum Thema Sport und Bewegung wie *Jonglënster gutt drop, Fit Kanner Miersch, MUMO–Multisport Mondercange, Hesper beweegt sech* und *Sport-Krees Atert* im Kanton Redingen zählen zu den „good programs", was Kinder angeht. Ihnen wird dort ein abwechslungsreiches Sportprogramm angeboten, mit dem Ziel, die Begeisterung für den Sport zu wecken und ihre Motorik zu verbessern. Es geht darum, einerseits eine lebenslange Sportbegeisterung zu entfachen, sowie die Kinder zu motivieren, in einen Sportverein einzutreten und lange dort aktiv zu sein.

Seit kurzer Zeit stellen auch Gemeinden, die auf good people setzen, einen Sportkoordinator ein. Bei dieser Funktion geht es darum, als Bindeglied zwischen den im Bewegungs- und Sportbereich tätigen Akteuren die Zusammenarbeit zwischen allen Partnern mit ihren bestehenden Bewegungs- und Sportangeboten gut abzustimmen. Das reicht von der Maison relais über die Sportvereine, die Lasep bis hin zum Seniorensport. Der Sportkoordinator soll als Motor und Drehscheibe zur Förderung der Bewegung und des Sports innerhalb der Gemeinde wirken. Sowohl für die Bevölkerung, Vereine, Schulen und private wie kommerzielle Partner, aber auch für die Gemeindeverwaltung, den Schöffenrat und politischen Gremien der Gemeinde, ist er die konkrete Ansprechperson. So soll er auch bei der Planung von jeglichen Infrastrukurprojekten, also Good Places, dafür sorgen, dass die neuen Anlagen den bestehenden lokalen Bedürfnissen entsprechen.

Dieses Dokument mit der nachfolgenden Ideenkiste soll allen Gemeinden des Landes helfen, ihren Beitrag zum gemeinsamen Ziel *LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport* bestmöglich zu leisten.

SPORT & BEWEGUNG

50 VORSCHLÄGE FÜR EIN ACTIVE FOR LIFE!

Lëtzebuerg lieft Sport Mindmap ist eine Auflistung von 50 Vorschlägen, die den Gemeinden praktische Hilfe anbietet, auf dem Weg hin zu einer sport- und bewegungsfreundlichen Gemeinde. Oft braucht es nicht einmal besonders viel Mittel, um schon etwas in die positive Richtung zu beeinflussen. Etliche Ideen und Vorschläge auf dieser Liste wurden im In- und Ausland bereits erfolgreich umgesetzt und sind zur Nachahmung empfohlen.

01 MINDSTEP 1 GOOD PEOPLE, VERANKERUNG DES SPORTS IN DER GEMEINDE!

01 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 zusammentun und sich solch einen Posten teilen, ähnlich wie beim *agent municipal* oder *garde champêtre*.

02 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.

03 Positive Erfahrungen der Gemeinden Hesperingen, Junglinster, Mersch, Monnerich und des Kantons Redingen zeigen jeweils wie **lokale Konzepte zum Thema Sport und Bewegung** (Hesper beweegt sech, Jonglënster gutt drop, Fit Kanner Miersch, Multsport Monnerech (MuMo) und Sport-Krees-Atert) 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.

04 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 Sportkommission sein.

05 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 Sportkommission sein.

06 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.

07 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.

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

ACTIVE FOR LIFE

02 MINDSTEP 2 GOOD PROGRAMS, BEWEGUNG AUF DEM SCHULWEG FÖRDERN!

09 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.

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.

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.

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.

13 Eine Gemeinde kann auch eine eigene Variante der Aktion **Mam Vëlo 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.

03 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.

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.

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.

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 Radfahrsaison 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-Gebrauchtmarkts, 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.

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.

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

04 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.

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 Leitfaden, Marketingmaterial etc. zur Verfügung. Die Gemeinde entscheidet selbst, was sie wie konkret umsetzt.

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.

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.

05 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.

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 modifée 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.

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 Lärmbelästigung und sorgen für mehr Gleichberechtigung zwischen den verschiedenen Verkehrsteilnehmern. Gerade die ungeschützten Fußgänger und Radfahrer profitieren enorm von Tempo 30- und verkehrsberuhigenden Straßen.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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. Das Anbringen von Leittafeln mit Übungen regt zum Mitmachen an. Ebenfalls könnte via QR-Codes auf How-to-do-videos hingewiesen werden.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

06 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.

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.

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 Grifffolge (gekennzeichnet durch Griffe in verschiedenen Farben) zu durchklettern, ohne den Boden zu berühren. Boulderwände sind so zu gestalten, dass sie nicht überklettert werden können.

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.

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.

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.

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.

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.

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 16x25 Meter.

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

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. Je besser dieses Angebot für die Fahrradfahrer ist, desto mehr wird vom Rad Gebrauch gemacht. Mit dem Aufkommen von vermehrt hochwertigen E-Bikes und Pedelecs steigt auch die Nachfrage nach sicheren Stellplätzen. Anlaufstelle für alle Fragen betreffend den Bau einer sogenannten *mBox* ist die „Administration des Transports publics". 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. Ähnliches gilt für eine öffentliche Fahrrad-Waschstation. 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. Auch hierfür gibt es auf dem Markt bereits etliche Modelle.

FÜR DEN KOMMUNALEN BEREICH

MINDSTEP 1
GOOD PEOPLE, VERANKERUNG DES SPORTS IN DER GEMEINDE!

01 Lokaler Sportkoodinator
02 Sportentwicklungsplan
03 Lokale Konzepte zum Thema Sport und Bewegung
04 Sportstättenatlas
05 Sportvereineatlas
06 Sportumfrage
07 Zuschüsse für diplomierte Übungsleiter
08 Sportlerehrung

MINDSTEP 2
GOOD PROGRAMS, BEWEGUNG AUF DEM SCHULWEG FÖRDERN!

09 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

ACTIVE FOR LIFE

MINDSTEP 3
GOOD PROGRAMS, POTENZIAL DER AKTIVEN MOBILITÄT AUSSCHÖPFEN!

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

SPORT & BEWEGUNG FÜR DEN KOMMUNALEN BEREICH

MINDSTEP 4
GOOD PROGRAMS, BEWEGUNG UND SPORT SENSIBILISIEREN!

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

MINDSTEP 5
GOOD PLACES, BEWEGUNGSFREUNDLICHE ORTE SCHAFFEN!

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

LËTZEBUERG LIEFT SPORT

MINDSTEP 6
GOOD PLACES, OFFENHEIT FÜR TREND-SPORTARTEN ZEIGEN!

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

DIE ENEPS HAT FOLGENDE AUFGABEN:

Die Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports (ENEPS), eine Verwaltung des Sportministeriums, konzipiert und organisiert in Partnerschaft mit Sportverbänden Ausbildungen für Trainer, Übungsleiter und Vereinsmanager im Sportsektor, die mit einem staatlichen Diplom („brevet d'État") abgeschlossen werden. Zum Angebot der ENEPS gehören zudem Weiterbildungskurse, die sich einerseits an den Sportsektor, andererseits an formale und non-formale Einrichtungen im Erziehungs- und Betreuungssektor richten. Die ENEPS erstellt ferner didaktisches Material für die Bewegungspraxis und lädt zu Fachvorträgen ein.

IMPRESSUM

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

ENEPS
École Nationale de l'Éducation Physique et des Sports

#LëtzebuergliftSport

LËTZEBUERG LIEFT SPORT MINDMAP

„SPORT UND BEWEGUNG" FÜR DEN KOMMUNALEN BEREICH