

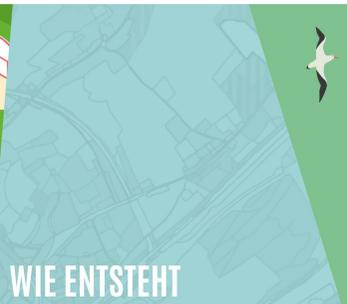


## WO ENTSTEHT BEWEGUNGSFREUNDLICHKEIT?

Bewegungsfreundliche Elemente sind in den Gemeinden bereits vorhanden. Ob markierte **Fuss- und Velowege**, **Park- und Sportanlagen**, **öffentliche (Spiel-) Plätze oder Uferzonen und Wälder**: Wenn sich diese Elemente in der Nähe der Wohnquartiere befinden, gefahrlos erreichen und nutzen lassen, laden sie zu täglicher Bewegung ein.

Häufig geht es darum, bestehende Angebote gezielt zu optimieren:

- Fuss- und Velowege besser miteinander verbinden oder deutlicher kennzeichnen
- Sitzbänke aufstellen und Schattenplätze schaffen, die zum Verweilen einladen
- Spielplätze für alle Altersgruppen ansprechend einrichten und ausrüsten
- Öffentliche Plätze attraktiv gestalten
- Multifunktionale, beschattete und begrünte Freiräume schaffen
- Strassenräume auch als Frei- und Aufenthaltsräume gestalten



## WIE ENTSTEHT BEWEGUNGSFREUNDLICHKEIT?

Bei allen Bauvorhaben ist schon im **Planungsprozess** zu überlegen, wie Orte und Räume bewegungs- und begegnungsfreundlich werden. Es empfiehlt sich eine Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Amtsstellen und Interessengruppen: Neben der Raumentwicklung und der Gesundheitsförderung sind auch der Sport, die Schule, die Soziokultur, das Gewerbe und der Umwelt- und Naturschutz interessiert an einem bewegungsfreundlichen Umfeld.

Um die Wünsche und Erwartungen der Nutzerinnen und Nutzer kennenzulernen und in der Planung zu berücksichtigen, ist die generationenübergreifende Einbindung der Betroffenen zentral.

Damit Bewegungsräume genutzt werden, müssen sie in verschiedener Hinsicht attraktiv sein: Sie entsprechen den **Wünschen und Erwartungen** der Nutzerinnen und Nutzer, berücksichtigen deren **Bewegungs-, Begegnungs- und Ruhebedürfnis** sowie deren Anforderungen an die **Aufenthaltsqualität, Sicherheit und Hygiene**.

### AKTEURE IM BEWEGUNGSFREUNDLICHEN UMFELD

**RAUMPLANUNG**

**VERKEHR & INFRASTRUKTUR**

**UMWELT & NATUR**

**SOZIALES**

**SPORTFÖRDERUNG**

**GESUNDHEITSFÖRDERUNG**



## WIE UNTERSTÜTZT DER KANTON?

Auf der Webseite [www.gesundesluzern.ch](http://www.gesundesluzern.ch) der Fachstelle Gesundheitsförderung sind zusätzliche Informationen und Planungshilfen zum Thema «Bewegungs- und Begegnungsfreundlichkeit» zusammengestellt.

Die Gemeinden sind eingeladen, ihre Bevölkerung zu animieren, die Freiräume mitzugestalten, zu bespielen und multifunktional zu nutzen – für ein gesundes Luzern!

Das bewegungs- und begegnungsfreundliche Umfeld ist ein Schnittstellenthema. Gemeinsam mit der Fachstelle Gesundheitsförderung sind weitere kantonale Akteure aus den Bereichen Raumplanung, Verkehr und Infrastruktur, Umwelt und Natur, Soziales, Sportförderung, usw. aktiv und unterstützen die Gemeinden bei der Umsetzung ihrer Projekte.

Die Beratungs- und Informationsangebote dieser Akteure finden sich ebenfalls auf der Website.

Mit Unterstützung von:



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**  
**Fachstelle Gesundheitsförderung**  
 Meyerstrasse 20  
 Postfach 3439  
 6002 Luzern  
 Telefon 041 228 60 89  
[www.gesundheit.lu.ch](http://www.gesundheit.lu.ch)  
[gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)

# AUF DEM WEG

ZUR BEWEGUNGS- UND BEGEGNUNGSFREUNDLICHEN GEMEINDE

Kanton Luzern | [www.lu.ch](http://www.lu.ch)

## AUF DEM WEG ZUR BEWEGUNGS- UND BEGEGNUNGSFREUNDLICHEN GEMEINDE

### WARUM BRAUCHT ES BEWEGUNGS- FREUNDLICHKEIT UND WAS IST DAS?

**Regelmässige körperliche Bewegung ist gesund:** Sie hilft bei der Vorbeugung vieler Krankheiten, stärkt Kreislauf und Körper und leistet einen Beitrag zur psychischen Gesundheit. Der gesundheitliche Nutzen eines bewegungsfreundlichen Umfelds beruht hauptsächlich auf drei Elementen: Bewegung, sozialen Kontakten und Entspannung.

Damit sich die Menschen in ihrem nahen Umfeld bewegen, muss es einladend wirken. Dies ist dann der Fall, wenn das Wohn-, Schul- und Arbeitsumfeld sowie der öffentliche Raum zu **Bewegung, Spiel und Sport anregen**, indem sie vielfältig gestaltet und multifunktional nutzbar sind.

**Bewegungsfreundlich** bedeutet dabei meistens auch **begegnungsfreundlich**: Ein bewegungsfreundliches Umfeld lädt zum Verweilen ein. Es bietet Möglichkeiten der Begegnung und des Austauschs in der Nachbarschaft, mit Bekannten, Familienangehörigen und zwischen den Generationen.



### WER PROFITIERT VON EINEM BEWEGUNGS- UND BEGEGNUNGSFREUNDLICHEN UMFELD?

Von einem bewegungs- und begegnungsfreundlichen Arbeits- und Wohnumfeld profitieren **alle**. Besonders profitieren Menschen, deren Bewegungsradius klein ist, beispielsweise Kinder, sozial benachteiligte Familien, Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit wenigen sozialen Kontakten. Gleichzeitig schafft ein bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld einen niederschweligen Zugang zu diesen Bevölkerungsgruppen im Rahmen von Freiwilligenarbeit oder soziokulturellen Aktivitäten.

Die Lebensqualität verbessert sich für alle dank weniger Verkehrslärm, mehr Begegnungsmöglichkeiten, Grünflächen, Schattenplätzen, Bäumen und Singvögeln. Die Identifikation und Verbindung mit dem Quartier werden gefördert.