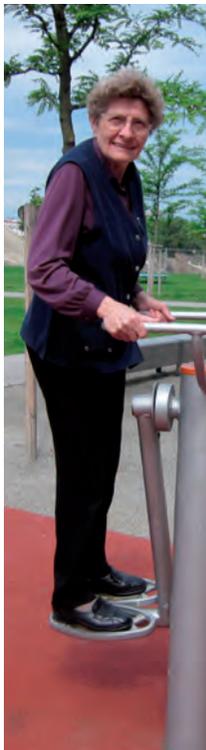


# Altern in Bewegung

Gesundheitsförderung durch Bewegung im öffentlichen Raum in Wien



# **Altern in Bewegung**

**Gesundheitsförderung durch Bewegung im öffentlichen Raum in Wien**

Wien, November 2012

## **Impressum**

### **Eigentümerin und Herausgeberin**

Stadtentwicklung Wien  
Magistratsabteilung 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung  
[www.stadtentwicklung.wien.at](http://www.stadtentwicklung.wien.at)

### **Für den Inhalt verantwortlich**

Magistratsabteilung 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung  
Isabel Wieshofer, Kirsten Müllner

tilia – Technisches Büro für Landschaftsplanung  
Rita Mayrhofer, Heide Studer, Barbara Gungl

Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik  
des Instituts für Sportwissenschaft  
Universität Wien  
Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Christina Steininger

### **Detailinformation zum Projekt PASEO**

EU Projekt mit 27 Organisationen aus 15 europäischen Ländern, <http://www.paseonet.org>.  
Gesamtprojektleitung: Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Sportwissenschaft und Sport  
Arbeitsbereich Public Health und Bewegung, Prof. Dr. Alfred Rütten  
<http://www.sport.uni-erlangen.de/lehrstuehle-und-fachgebiete/public-health-und-bewegung/>

Nationaler Projektpartner: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport  
Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik, Leiter: o. Univ. Prof. Dr. Michael Kolb  
<http://institut-schmelz.univie.ac.at/abteilungen-arbeitsbereiche/bewegungs-und-sportpaedagogik/>

Regionaler Kooperationspartner: Wiener Gesundheitsförderung – WiG, [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)  
Förderung: EU DG Sanco/EAHC und FGÖ – Fonds Gesundes Österreich

### **Detailinformation zum Projekt „Gemma raus!“**

Projektleitung: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport  
Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik, Projektleiterin: Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller  
<http://institut-schmelz.univie.ac.at/abteilungen-arbeitsbereiche/bewegungs-und-sportpaedagogik/>

Projektpartner: tilia – Technisches Büro für Landschaftsplanung, <http://www.tilia.at/>

Fördergeber und Kooperationspartner: Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH,  
Fonds Gesundes Österreich, Sportministerium und Stadt Wien (MA 18 und MA 42)

### **Grafik und Redaktion**

tilia – Technisches Büro für Landschaftsplanung

### **Technische Koordination**

Magistratsabteilung 18  
Willibald Böck

### **Lektorat**

Ernst Böck

### **Grafik Cover**

Atelier Unterkircher Jankoschek

### **Fotorechte**

L. Beck (Seite 5), alle anderen tilia

### **Produktion**

Magistratsabteilung 21A – Referat Reprografie

© 2012 Stadtentwicklung Wien  
Alle Rechte vorbehalten

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>7</b>
1.1. Altern in Wien	7
1.2. Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen	9
1.3. Lebensraum Stadt und Bewegung	10
1.4. Zwei Projekte zum Thema: PASEO und „Gemma raus!“	11
<b>2 PASEO – Bewegtes Altern in Wien</b>	<b>13</b>
2.1. Porträt des Projekts	13
2.1.1. Kerndaten	13
2.1.2. Ziele des PASEO-Projekts	14
2.2. Die Umsetzung von PASEO in Österreich	15
2.2.1. Erfassung bestehender Kapazitäten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen	15
2.2.2. Aufbau einer regionalen Allianz relevanter Organisationen	16
2.2.3. Initiierung eines kooperativen Arbeitsprozesses und Erarbeitung eines regionalen Aktionsplans	18
2.2.4. Monitoring des Entwicklungsprozesses bzw. der initiierten Maßnahmen	19
2.3. Ergebnisse der regionalen Allianz in Wien – Der Wiener PASEO-Aktionsplan	19
2.3.1. Ziel, Inhalt und AdressatInnen des Wiener Aktionsplans	19
2.3.2. Ausgewählte PASEO-Maßnahmen im Überblick	20
2.4. Maßnahmen am Beispiel öffentlicher Raum – Analyse relevanter Strategiepapiere im Hinblick auf altersbewegungsfreundliche öffentliche Räume	24
2.4.1. Auswahl entsprechender Strategiepapiere	25
2.4.2. Analyse der Wiener Strategiepapiere	28
2.4.3. Auswertung der Wiener Strategiepapiere in Hinblick auf Altersbewegungsfreundlichkeit	28
2.4.4. Zusätzliche altersbewegungsfreundliche Ziele und Maßnahmen in den Wiener Dokumenten	31
2.5. Einschätzung der Wiener Situation zu altersbewegungsfreundlicher Planung	32

<b>3</b>	<b>Gemma raus!</b>	<b>35</b>
3.1.	Das Projekt und sein Rahmen	35
3.2.	Die Parkanlagen und Geräteparcours	38
3.3.	Was ExpertInnen zum Thema zu sagen haben	48
3.4.	Wer nutzt Bewegungsparks?	54
3.4.1.	Erhebung und Sampling – Beobachtungen	54
3.4.2.	Ergebnisse der Beobachtungen	56
3.5.	Parkerprobungen mit Fokusgruppen – Und was sagen die Älteren selbst?	61
3.5.1.	Bewerbung und Informationstreffen	61
3.5.2.	Durchführung der Erprobungen – Probieren und Studieren	63
3.5.3.	Allgemeine Erkenntnisse aus den Parkerprobungen	64
3.5.4.	Zusammenfassende Bewertungen der vier erprobten Wiener Parkanlagen	66
3.6.	Gemeinsam im Bewegungspark – Zwei Interventionen	69
3.6.1.	MultiplikatorInnen-Weiterbildung	69
3.6.2.	Aktivmonat im Rudolf-Bednar-Park	70
3.7.	Erkenntnisse aus dem Projekt „Gemma raus!“	72
3.8.	Aus Ergebnissen werden Leitlinien – die Verankerung der Ergebnisse	76
<b>4</b>	<b>Leitlinien zur Bewegungsförderung älterer Menschen in öffentlichen Parkanlagen in Wien</b>	<b>79</b>
4.1.	Forschungs- und Aktivierungsprojekt „Gemma raus!“	79
4.2.	Kurze Zusammenfassung der Erkenntnisse	80
4.3.	Fünf Leitlinien zur Bewegungsförderung älterer Menschen in öffentlichen Parkanlagen in Wien	82
4.3.1.	Rahmenbedingungen für Teilhabe an öffentlichen Parkanlagen	83
4.3.2.	Vielfältige Bewegungsangebote	84
4.3.3.	Bewegungsanleitung für ältere Menschen in öffentlichen Parkanlagen	86
4.3.4.	Beteiligung und Empowerment	87
4.3.5.	Neue Bilder des Alter(n)s	87
	<b>Literaturverzeichnis und Quellenangaben</b>	<b>88</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>91</b>

## Vorwort



Ein Blick auf demographische Daten zeigt ganz klar: Der Anteil an älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung steigt kontinuierlich. Dadurch verändert sich die Nutzung und auch die Wahrnehmung des öffentlichen Raums. Gleichzeitig erhöht sich auch die Mobilität von älteren Menschen. Auf diese veränderten Wünsche und Bedürfnisse versuchen wir in der Stadtplanung vermehrt Rücksicht zu nehmen.

Die Stadt Wien hat sich zum Ziel gesetzt, den öffentlichen Raum altersbewegungsfreundlich auszugestalten. So wurden unter anderen fünf Geräteparcours für ältere Menschen in öffentlichen Parkanlagen errichtet mit dem Ziel, die Gesundheitsförderung zu erhöhen. Mit wissenschaftlichen Untersuchungen konnten vielfältige Erkenntnisse über das Verhalten der NutzerInnen gewonnen werden – so wurden gestalterische Elemente identifiziert, die zu einer vermehrten Nutzung dieser Bewegungsparks führen.

Parallel dazu beschäftigen sich eine Vielzahl an Organisationen und Institutionen mit der Frage, welche Angebote und Initiativen zu mehr Bewegung im Alter animieren beziehungsweise welche Barrieren zu beseitigen sind.

Dafür braucht es das fachliche Know-how von Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fachdisziplinen. Diese ExpertInnen-Meinungen wurden im vorliegenden Werkstattbericht zusammengeführt. Sie sind eine wichtige Grundlage für weitere Maßnahmen und Aktivitäten zur Gesundheitsförderung in der Wiener Stadtplanung für Seniorinnen und Senioren.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen Beteiligten, die mit großem Engagement und Interesse dazu beitragen, dass auf dem behandelten Gebiet wichtige Akzente in Wien gesetzt werden. Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich spannende Einblicke in ein facettenreiches Thema.

Mag.<sup>a</sup> Maria Vassilakou

Vizebürgermeisterin und Stadträtin für Stadtentwicklung, Verkehr, Klimaschutz, Energieplanung und BürgerInnenbeteiligung



# 1 Einleitung

Vielen älteren Menschen ist es ein großes Anliegen, möglichst lange selbstständig leben zu können. Regelmäßige Bewegung ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes Leben in jeder Altersgruppe. Für einen gesunden Lebensstil ist es gerade für ältere Menschen wichtig, passende Angebote und zu Bewegung anregende attraktive Lebenswelten in der näheren Wohnumgebung vorzufinden.

Die beiden hier vorgestellten Projekte „PASEO – Bewegtes Altern in Wien“ und „Gemma raus! – Gesundheitsfördernde MitMachAktionen für ältere Frauen und Männer in BewegungsparkS“ – jeweils unterstützt durch die Stadt Wien – beschäftigten sich in jüngster Zeit mit dem genannten Themenbereich. Die Stadt Wien bringt dadurch ihr Anliegen zum Ausdruck, für alle Generationen und insbesondere für ältere Menschen attraktive Bewegungsgelegenheiten und Lebensumfelder im öffentlichen Raum anzubieten.

## 1.1. Altern in Wien<sup>1</sup>

Tiefgreifende demografische Wandlungsprozesse sind in den meisten modernen westlichen Gesellschaften Realität. Die Bevölkerung altert und der Anteil der älteren Menschen steigt im Vergleich zu den anderen Altersgruppen stark an. Weitreichende Konsequenzen für die gesamte Gesellschaft sind damit verbunden.

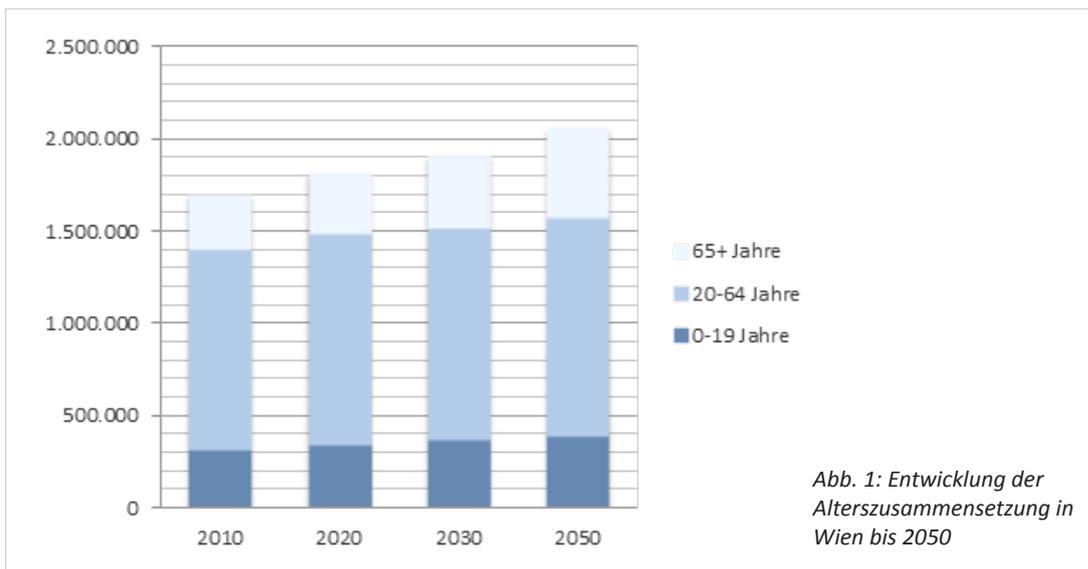
---

1 vgl. Kolb, M., Steininger, C., Hübel, U., Diketmüller, R. (2010): S. 13 f.

Auch Österreich ist von diesen Veränderungen nicht ausgenommen. Während der Anteil der jüngeren Menschen aufgrund niedriger Geburtenraten stagniert bzw. sinkt, steigt der Anteil der älteren Menschen in der Bevölkerung an. Besonders stark ist dieser Anstieg in der Altersgruppe der über 80-Jährigen sichtbar: Derzeit sind rund 400.000 Österreicherinnen und Österreicher über 80 Jahre alt. Bis zum Jahr 2030 wird sich diese Zahl verdoppeln, im Jahr 2050 werden mehr als eine Million über 80-jährige ÖsterreicherInnen erwartet.

Wien weist im Vergleich zum Österreich-Trend und den anderen Bundesländern hinsichtlich der Altersstruktur insofern eine Besonderheit auf, als ihr Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung über mehrere Jahrzehnte durch Zuwanderung Jüngerer und durch starke Geburtenjahrgänge rückläufig war. Während die Altersgruppe der über 60-Jährigen im Jahr 1970 in Wien bei 28 % lag und bis Ende der 1990er-Jahre sank, belief sich der Anteil der älteren Wienerinnen und Wiener im Jahr 2010 auf rund 22 %. 1999 erfolgte eine Trendumkehr in der Altersentwicklung und es ist wieder ein leichter Anstieg des Anteils älterer Menschen in Wien zu verzeichnen.

Im Gegensatz zu den anderen Bundesländern wird die Bevölkerung Wiens bis zum Jahr 2050 von derzeit 1,7 Millionen EinwohnerInnen auf rund 2 Millionen anwachsen, wodurch die Gesamtzahl in allen Altersgruppen steigt: die der Jugendlichen um ca. 70.000, die der Erwerbstätigen um ca. 134.000 und die der älteren Menschen (65 Jahre und älter) um ca. 184.000 bzw. 64 %. Das heißt, die Anzahl der älteren Menschen nimmt von derzeit rund 288.000 (2010) auf 472.000 Personen im Jahr 2050 zu (Statistik Austria 29.05.2008 und Abb. 1.).



Die Wiener Bevölkerung stellt demnach 2050 rund 20 % Kinder und Jugendliche (bis 19 Jahre) an der Gesamtbevölkerung. Der Anteil der Erwerbstätigen wird von 64 % auf 58 % abnehmen und der Anteil der über 65-Jährigen steigt von 17 % auf 23 % an. Wien wird damit am Ende des Prognosezeitraums, auch aufgrund der erwarteten stetigen Zuwanderung, zu den demografisch „jüngsten“ Bundesländern Österreichs zählen.

Diese Bevölkerungsentwicklung bringt vielfältige Herausforderungen mit sich. Überwiegend sind es die ökonomischen Belastungen durch steigende Krankheits- und Pflegekosten, die im Zusammenhang mit einer alternden Bevölkerung gesehen werden. Sie „belasten“ die Gesamtgesellschaft und stilisieren das Alter zur „Problempphase“ hoch. Belegt ist hingegen auch, dass Bewegungsaktivitäten bis ins hohe Lebensalter möglich und gesundheitswirksam sind und die Zeit erhöhter Krankheitsanfälligkeit und Morbidität auf eine möglichst kurze Zeitspanne im Leben reduzieren können. Es greift also zu kurz, nur auf die negativen Seiten einer „ergrauenden“ Gesellschaft zu fokussieren und gesundheitsfördernde Bewegungsaktivitäten ausschließlich unter dem Aspekt einer Reduzierung von Krankheitskosten zu betrachten.

Zu wenig ins Bild rücken in der Diskussion die vielen neuen Freiheiten und Gestaltungsmöglichkeiten im Alter, bedingt durch den Bedeutungsverlust früherer altersspezifischer Verhaltensnormen mit seinen Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten. Selbst für ältere Menschen ist es mittlerweile kein Tabu mehr, im öffentlichen Raum bewegungsaktiv zu sein. Nicht zuletzt hat es die Sportart Nordic Walking mit sich gebracht, dass sich das Bild aktiver älterer Menschen in den letzten Jahren sehr positiv verändert hat und viele bislang inaktive Menschen aktiviert werden konnten. Dieser Trend und damit verbunden der Wunsch nach Erhalt von Jugendlichkeit und Fitness bis ins hohe Alter geht mit dem „Versprechen“ von Bewegung und Sport einher, darin unterstützend zu wirken. Die Gefahr besteht mittlerweile jedoch, dass sich die neu gewonnenen individuellen Freiheiten dieses Lebensabschnitts zu kollektiven und gesellschaftlichen Zwängen wenden – gemäß dem Motto: „Wer altert, ist selbst schuld.“

Im Sinne einer „altersbunten“ Gesellschaft eröffnet die demografische Entwicklung vielmehr Chancen, andere und neue Formen des Alterns und damit verbunden veränderte Altersbilder zu entwickeln und zu erproben, die positive Impulse für die Gesellschaft setzen können. Die Initiierung von Bewegungsaktivitäten kann hier dazu beitragen, älteren Menschen neue Erfahrungen zugänglich zu machen, die ihr Leben erweitern und ihnen neue Perspektiven aufzeigen.

## 1.2. Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen<sup>2</sup>

Trotz der hohen Bedeutung, die dem jugendlichen bzw. fit zu erhaltenden Körper zunehmend beigemessen wird, ist der Anteil der körperlich Aktiven unter den älteren Menschen nach wie vor sehr gering. Der Anteil bewegungsaktiver Menschen sinkt mit zunehmendem Alter kontinuierlich von rund einem Viertel der unter 60-Jährigen auf ca. 9 % der über 74-Jährigen ab (Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/07). Frauen sind dabei weniger bewegungsaktiv als Männer. Noch weniger ältere Menschen nehmen an organisierten Bewegungsangeboten teil. Bedeutsamer werden hingegen selbst organisierte und alltagsnahe Bewegungsformen wie Wandern, Nordic Walking, Fahrradfahren oder Schwimmen. Die Österreich-Daten des Eurobarometer (2010) verdeutlichen zudem, dass insbesondere „Natur, Parks und öffentliche Räume“ die von Älteren mit Abstand bevorzugten Stätten für Bewegungsaktivitäten sind.

2 vgl. Kolb, M., Steininger, C., Hübel, U., Diketmüller, R. (2010): S. 18 f.

Das Engagement älterer Menschen für Bewegung und Sport ist vielfach in ihrem Wunsch begründet, durch diese Betätigung ein längeres selbstständiges Leben in Gesundheit führen zu können. Bestätigt werden diese Annahmen durch zahlreiche wissenschaftliche Studien, wonach Bewegungsaktivitäten einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit leisten und als Schutzfaktor altersassoziierter Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdiabetes, Rückenbeschwerden oder Osteoporose verhindern bzw. deren Verlauf zumindest positiv beeinflussen können.

Neben einem positiven Einfluss auf das physische Wohlbefinden unterstützen insbesondere regelmäßige gruppengebundene Bewegungsaktivitäten den Aufbau sozialer Netzwerke, auf die ältere Menschen im höheren Lebensalter dann zurückgreifen können, woraus sich wiederum deutliche Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden ergeben. Körperlich Aktive fühlen sich insgesamt gesünder und benötigen deutlich seltener medizinische Hilfe.

Gemäß den österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegungen (Titze et al., 2010) profitieren selbst ältere Menschen, die über viele Jahre inaktiv waren, von diesen positiven Wirkungen regelmäßiger Bewegungsaktivitäten. Bereits eine leichte Erhöhung der Bewegungsaktivitäten kann mit großer Wahrscheinlichkeit einen positiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit leisten. Ältere Menschen sollen dabei prinzipiell jede Gelegenheit nützen, um körperlich aktiv zu sein, denn jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.

Grundsätzlich hängt das Ausmaß der Wirkungen jedoch von Umfang und Intensität der Aktivitäten ab. Empfohlen wird, dass gesunde ältere Menschen pro Woche mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensivere Bewegungsaktivitäten oder eine entsprechende Kombination aus Bewegungen mit moderater und höherer Intensität ausüben. Ideal wäre körperliche Aktivität an möglichst vielen Tagen der Woche mit einer Mindestdauer von zehn Minuten. Gerade für ältere Menschen werden ergänzend muskelkräftigende und gleichgewichtsfördernde Bewegungs- und Übungsformen als Sturzprophylaxe zwei bis drei Mal pro Woche empfohlen. Die Form sowie das Ausmaß der körperlichen Aktivität sollten jedoch dem jeweiligen individuellen Fitnessniveau angepasst sein.

Die Bewegungsempfehlungen gelten generell für gesunde ältere Menschen ab 65 Jahren. Für ältere Menschen, die unter chronischen Beschwerden leiden oder in ihrer körperlichen Mobilität eingeschränkt sind, gilt es, so viele Bewegungsaktivitäten zu unternehmen, wie es ihnen unter ihren Voraussetzungen möglich ist.

### 1.3. Lebensraum Stadt und Bewegung

Die Stadt mit ihren Straßen, Plätzen und Parkanlagen ist der gemeinsame Lebens- und Bewegungsraum der BewohnerInnen. Für Ältere ist ein barrierefreies Wegenetz zu den Angeboten der Stadt von zentraler Bedeutung. Es ermöglicht ein Älterwerden im eigenen Stadtteil und die lebenslange Teilhabe am städtischen Leben. Gute Nahversorgung in der Nähe der Wohnung, eine gute Ausstattung zum Gehen, Möglichkeiten, sich unterwegs auszuruhen und bei Bedarf eine öffentlich zugängliche Toilette nutzen zu können, sind zentrale Faktoren für die tägliche Bewegung älterer

Menschen. Barrierefrei zugängliche öffentliche Verkehrsmittel bilden eine wichtige Ergänzung, durch die auch andere Stadtteile und deren Angebote bis ins hohe Alter nutzbar bleiben.

Mehrere aktuelle Projekte thematisieren die Bedeutung von Alltagsbewegung durch Nutzung von wohnungsnahen Infrastrukturangeboten im öffentlichen Raum. Für die Politik und die Stadtverwaltung geht es um einen sinnvollen Einsatz von öffentlichen Geldern sowie die erhöhte Zufriedenheit älterer Menschen durch altersgerechte öffentliche Räume, die es ihnen ermöglichen, aktiv in ihrer Stadt unterwegs zu sein.

Die Wiener Diskussion zu älteren Menschen, Bewegung und öffentlichen Raum begann 2006 mit sALTo, einem interdisziplinären Projekt im Auftrag der Wiener Magistratsabteilung 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung, und der Gesundheitsförderung. sALTo thematisierte gemeinsam mit BürgerInnen in zwei Wiener Bezirken die Zusammenhänge von infrastrukturellen Rahmenbedingungen für aktives und gesundes Altern und individuellem, selbstbestimmtem Alltagshandeln von älteren Menschen (PlanSinn 2008 und 2009).

Das Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie gab 2011 einen Leitfaden zum Zufußgehen im höheren Alter heraus, der detaillierte Anforderungen an ein Wegenetz für selbstbestimmte Mobilität im höheren Alter konkretisiert (Walkspace.at 2011).

Parallel zu Ansätzen, die eine gute flächendeckende Infrastruktur für ältere Menschen anstreben, entwickelten sich in den letzten Jahren auch zielgruppenspezifische punktuelle Angebote. Als Bewegungsangebot für ältere Menschen wurden Bewegungsparks eingeführt, mit spezifischen Geräten, die in ausgewählten Parkanlagen aufgestellt wurden. Sie bilden ergänzende Anreize für Bewegung im öffentlichen Raum, die über niederschwellige Alltagsbewegung hinausgeht. In Spanien oder China sind solche Bewegungsparks seit vielen Jahren selbstverständlicher Bestandteil der städtischen Infrastruktur in öffentlichen Parkanlagen. In vielen mitteleuropäischen Ländern wie Deutschland oder Österreich wurden Bewegungsparks erst vor kurzem eingeführt. Das Projekt „Gemma raus!“ untersuchte, wie die bisherigen Angebote in Wien angenommen werden und welche Rahmenbedingungen die Nutzung von Bewegungsparks fördern.

#### **1.4. Zwei Projekte zum Thema: PASEO und „Gemma raus!“**

PASEO geht auf eine Initiative der EU zurück und war ein groß angelegtes Projekt mit 27 Organisationen in 15 europäischen Ländern. Ziel war es, eine gesundheitsbezogene Gesamtpolitik aufzubauen sowie dauerhafte Strukturen zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen zu unterstützen. Die Aktivitäten im Rahmen von PASEO sollten dazu beitragen, Impulse für Bewegungsinitiativen zur Aktivierung bisher wenig bewegungsaktiver älterer Menschen zu geben. Die Ergebnisse leisten einen Beitrag für ein möglichst selbstständiges Altern bei guter Gesundheit.

In Österreich wurde das Projekt auf regionaler Ebene in Wien umgesetzt. Im Fokus standen bestehende Organisationen und deren Angebote. Konkret wurde die derzeitige Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen erfasst. Es wurden nationale bzw. regionale Netzwerke relevanter Organisationen aufgebaut, Kooperationen initiiert und in einem partizipativen Prozess ein Aktionsplan erarbeitet und begleitet. Im Wiener Aktionsplan haben sich eine Reihe von Organisationen in Wien verpflichtet, dazu beizutragen, dass im Wohnumfeld und darüber hinaus in 15-minütiger Entfernung Bewegungsangebote für ältere Menschen sichtbar gemacht oder geschaffen werden. Welche Bewegungsangebote es in Wien tatsächlich speziell für ältere Menschen gibt, wurde exemplarisch im 20. Wiener Gemeindebezirk erhoben. Das Ergebnis zeigte, dass Angebote zwar vorhanden sind, aber nicht leicht gefunden werden können.

Hier treffen sich die beiden Projekte PASEO und „Gemma raus!“. Im Projekt „Gemma raus!“ wurden die bislang in Wien errichteten Bewegungsparcours untersucht und von VertreterInnen der Zielgruppe erprobt. Auch hier zeigte sich, dass viele ältere Menschen die frei zugänglichen Angebote im öffentlichen Raum nicht kennen bzw. nicht als für sie nutzbar wahrnehmen. Einer tatsächlichen Nutzung stehen außerdem mehrere Hindernisse im Weg. Es zeigte sich, dass das bloße Aufstellen von Geräten für Erwachsene nicht ausreicht, damit die Zielgruppe der älteren Frauen und Männer sich diese aneignet. Erst durch Anleitung und Herstellung einer Gruppensituation werden die Angebote für sie wirklich nutzbar. Wie attraktive Bewegungsangebote im öffentlichen Raum beschaffen sein sollten, erläutert ein im Rahmen des Projekts entwickelter Leitfaden, der in diesem Werkstattbericht in einem eigenen Abschnitt angeführt ist.

Die Tatsache, dass beide Projekte unter anderem an der Abteilung für Bewegungs- und Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien durchgeführt wurden, hat die Prozesse und Erkenntnisse in beiden Projekten gefördert. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit von PlanerInnen und BewegungswissenschaftlerInnen hat es ermöglicht, die baulich-räumlichen Fragen mit denen der Anleitung und Bewegungsförderung zu verknüpfen, und hat sich somit als große Chance der Projekte erwiesen.

In den nächsten Kapiteln werden beide Projekte getrennt und umfassend vorgestellt.

### 2.1. Porträt des Projekts

#### 2.1.1. Kerndaten

Das EU-Projekt PASEO – Building Policy Capacities for Health Promotion through **P**hysical **A**ctivity among **SE**dentary **O**lder People – wurde zeitgleich in 27 Organisationen aus 15 europäischen Ländern, von Jänner 2009 bis Juni 2011, durchgeführt. Die Umsetzung wurde von der Exekutivagentur für Gesundheit und Verbraucher (EAHC<sup>1</sup>) der Europäischen Kommission gefördert und zusätzlich in Österreich durch den nationalen Fördergeber Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) finanziell unterstützt.

Die Koordination des EU-Projekts oblag dem ExpertInnenteam des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Erlangen-Nürnberg. Verantwortlich für die Realisierung von PASEO in Österreich waren die MitarbeiterInnen der Abteilung für Bewegungs- und Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien, Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb mit seiner Kollegin Ass.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Rosa Diketmüller und der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Mag.<sup>a</sup> Christina Steininger.

---

1 EAHC: Executive Agency for Health and Consumers

Alle ProjektpartnerInnen waren angehalten, den landesinternen Durchführungsmodus – entweder auf regionaler oder auf nationaler Ebene – festzulegen. Zudem war die Teilnahme einer Organisation am Projekt nur unter Einbindung eines Kooperationspartners aus dem Feld der Gesundheitsförderung möglich. Dem Projektteam der Universität Wien schien die Durchführung von PASEO in Österreich nur auf der Regionalebene erfolgversprechend. Die neu gegründete Wiener Gesundheitsförderung (WiG) – mittlerweile ein etablierter Akteur der regionalen Gesundheitsförderung – konnte als Kooperationspartner gewonnen werden. Im Verlauf des Projekts waren gemeinsam Strukturen zu schaffen, die eine Fortsetzung der eingeleiteten Entwicklungsprozesse nach Ende der Projektlaufzeit durch den Kooperationspartner gewährleisten sollten. In Folge wurden alle nationalen bzw. regionalen Aktivitäten im PASEO-Projekt partizipativ mit dem Kooperationspartner Wiener Gesundheitsförderung, unter der Leitung von Geschäftsführer Dennis Beck, durchgeführt. Maßgebliche Unterstützung erhielt das Wiener Projektteam durch die Referentin Mag. Ursula Hübel sowie von der Bewegungsexpertin Mag. Birgit Wesp. Weiterführend werden im Bericht die handelnden Personen der Universität Wien und der Wiener Gesundheitsförderung zur Umsetzung des Projekts als PASEO-Team bezeichnet.

### 2.1.2. Ziele des PASEO-Projekts

Jüngste Ergebnisse aus der Public-Health-Forschung hatten gezeigt, dass bislang voneinander isolierte Initiativen zur Gesundheitsförderung vergleichsweise erfolglos waren. In Anbetracht der prognostizierten Alterung der Bevölkerung in Europa und der zunehmend knapper werdenden Ressourcen ist es notwendig, die Kapazitäten aller im Feld der Gesundheitsförderung tätigen Akteure für eine koordinierte und nachhaltige Entwicklung zu bündeln. Mit dem PASEO-Projekt wurde daher das Ziel verfolgt, den Aufbau einer gesundheitsbezogenen Gesamtpolitik sowie dauerhafter Strukturen zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen zu unterstützen. Die Aktivitäten im PASEO-Projekt sollten dazu beitragen, einen Impuls für die Weiterentwicklung von Bewegungsinitiativen zur Aktivierung insbesondere bislang bewegungsinaktiver älterer Menschen zu geben und damit einen Beitrag für ein möglichst selbstständiges Altern bei guter Gesundheit zu leisten. Zentrales Augenmerk wurde dabei auf die Entwicklung zweier Schwerpunkte gelegt:

- » einerseits die Stärkung **intersektoraler** Kapazitäten (z. B. die Schaffung vernetzender Strukturen zwischen Organisationen aus verschiedenen gesellschaftspolitischen Bereichen),
- » andererseits die Stärkung **intra-sektoraler** Kapazitäten (wie z. B. die Verbesserung der Personalsituation sowie von Kompetenzen und Kooperationen innerhalb von Organisationen).

Im Konkreten wurden

1. bestehende Kapazitäten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen erfasst,
2. nationale bzw. regionale Allianzen relevanter Organisationen aufgebaut,
3. kooperative Arbeitsprozesse initiiert und nationale bzw. regionale Aktionspläne erarbeitet sowie
4. die initiierten Maßnahmen begleitet.

## 2.2. Die Umsetzung von PASEO in Österreich

### 2.2.1. Erfassung bestehender Kapazitäten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen

In der ersten Projektphase führten die Partnerorganisationen in den beteiligten Ländern im ersten Halbjahr 2009 einerseits qualitative Interviews mit erfahrenen ExpertInnen in ihrer Region durch. Andererseits ermöglichte die Durchführung einer Fokusgruppendifkussion mit älteren Menschen, die Erfahrungen und Meinungen älterer Menschen selbst einzuholen. Im Rahmen eines Workshops mit den ExpertInnen wurden die bis dato vorliegenden Ergebnisse präsentiert und gemeinsame Überlegungen über die weitere Vorgehensweise im PASEO-Projekt entwickelt.

Im Rahmen der qualitativen Interviews sprach das PASEO-Team mit ExpertInnen staatlicher Einrichtungen und NGOs aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Sport, Bildung, Diversität, Medien sowie Landschafts- und Raumplanung. Das Ergebnis bestätigte die jüngsten Ergebnisse aus der Public-Health-Forschung: Zwar werden bundesweit eine Vielzahl an unterschiedlichen Maßnahmen und Bewegungsangeboten zur Förderung der körperlichen Aktivität und Gesundheit bei älteren Menschen durchgeführt. Diese sind jedoch nicht miteinander koordiniert und zeigen nur kurzfristig Wirkung. Zudem finden der sektorenübergreifende Erfahrungsaustausch und die Verknüpfung gesundheitsbezogener Programme nur unzureichend statt. Auch gelingt es derzeit nur einen vergleichsweise geringen Anteil älterer Menschen anzusprechen. Es sind dies überwiegend Personen mit höherer Bildung und guten finanziellen Ressourcen. Das spiegelt sich auch in den Daten aus der Österreichischen Gesundheitsbefragung 2006/07 der Statistik Austria wider, wonach der Anteil der körperlich Inaktiven bei über 60-Jährigen bei rund 75 % liegt und mit fortschreitendem Alter kontinuierlich ansteigt.

In der Region Wien sind die Entwicklungen zur Förderung der Gesundheit und der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen sehr unterschiedlich gedeutet: So liegen etwa seitens der Stadt- und Raumplanung umfassende Strategie- und Masterpläne (STEP, MP Verkehr) vor, die in regelmäßigen Abständen aktualisiert werden. Darin sind Leitlinien zum Schutz der Grün- und Freiräume formuliert und Maßnahmen zur Förderung sowohl des Umweltverbundes (FußgängerInnen, RadfahrerInnen, öffentlicher Verkehr) im Allgemeinen als auch mobilitätseingeschränkter (älterer) Menschen im Speziellen. Was die Bewegungs- und Sportaktivitäten anbelangt, gibt es in der

Bundeshauptstadt zwar eine Vielzahl an Anbietern. Auffallend ist jedoch, dass kein entsprechender Sportentwicklungsplan für Wien vorliegt, um gezielt intersektorale Kooperationen zu fördern und um damit dauerhaft Strukturen zur Bewegungs- und Sportförderung aufzubauen.

Aus Sicht der Fokusgruppe älterer Menschen stellen sowohl personale (Schmerz, Depression, Angst) als auch verhältnisorientierte Kriterien (z. B. Informationsdefizit) massive Barrieren für eine aktive Lebensgestaltung dar. Neben der grundlegenden Voraussetzung – Bewegung und Sport als persönlich sinnmachend wahrnehmbar zu machen – sollten Programme zur Bewegungs- und Sportförderung bei Älteren vor allem auf die Reduktion und Beseitigung von Barrieren fokussieren (vgl. dazu die Erfahrungen aus dem Projekt „Gemma raus!“ in Kapitel 3 des Berichts).

Nach Meinung der ExpertInnen im Feld und der SeniorInnen ist die Unterstützung folgender Entwicklungen erforderlich:

- » Aufbau einer breiten Willensbildung relevanter gesellschaftlicher und politischer Gruppen (health in all policies) und einer stärkeren Bürgerbeteiligung (citizen participation)
- » systematischer Aufbau eines sektorenübergreifenden Netzwerks, welches von einer zentralen Stelle koordiniert wird
- » attraktive Gestaltung städtischer Infrastruktur unter vermehrter Berücksichtigung altersgerechter Bewegungsgelegenheiten
- » Errichtung eines Wissens- und Erfahrungsportals für „Gute Praxis“ für Anbieter und Professionisten
- » verstärkter Transfer aktueller Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung in die Konzeption und Umsetzung von Programmen zur Förderung körperlicher Aktivitäten bei älteren Menschen
- » Festlegen und Etablieren von Basisqualifikationen bzw. Mindeststandards für Personen, die Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen anleiten
- » Geschlechterdifferenzierte Betrachtung der Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen
- » offen sein für eventuelle kulturelle Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten von älteren Menschen

### **2.2.2. Aufbau einer regionalen Allianz relevanter Organisationen**

Das Projektteam der Universität Wien lud ExpertInnen unterschiedlicher Professionen und VertreterInnen zahlreicher Organisationen im Raum Wien, die einen Bezug zu Bewegungsaktivitäten von älteren Menschen haben und über Erfahrungen in diesem Feld verfügen, zur intersektoralen Zusammenarbeit ein. Sie wurden gebeten, innerhalb ihrer Organisation Rücksprache zu halten und im Falle einer Teilnahme am Projekt dies mit der Unterzeichnung einer Absichtserklärung („letter of intent“) zu

bekunden. Insgesamt unterstützten 16 VertreterInnen unterschiedlicher Organisationen und verschiedener Sektoren als AllianzpartnerInnen aktiv das PASEO-Projekt.



Abb. 2: AllianzpartnerInnen des PASEO-Projekts

Im Rahmen der konstituierenden Sitzung der regionalen Allianz im November 2009 wurden die Teilnehmenden über die Ziele von PASEO und der regionalen Allianz sowie über den Durchführungsmodus in Kenntnis gesetzt:

- » *Zentrales Ziel ist es, gemeinsam einen Aktionsplan zur Förderung der Gesundheit älterer – insbesondere inaktiver älterer – Menschen durch Bewegung zu entwickeln.*
- » *Dieser Prozess wird partizipativ mit allen an der Allianz mitwirkenden Personen gestaltet.*
- » *Das PASEO-Team wird diesen Prozess aktiv unterstützen und moderieren.*
- » *Das Projektteam setzt dabei auf einen konsequenten Bottom-up-Prozess, um eine größere Identifikation und höhere Beteiligung der Mitwirkenden zu erreichen.*

Ergänzend präsentierte das Projektteam Beispiele von Aktionsplänen anderer Nationen, wie z. B. den Norwegischen Aktionsplan, Ergebnisse eines Sportentwicklungsplans mit Hinweisen zu Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen im städtischen Raum sowie erste Ergebnisse aus den ExpertInnen-Interviews und Rückmeldungen der SeniorInnen zu Bedürfnissen und Barrieren körperlicher Aktivität im Rahmen der Fokusgruppendifkussion. Auf Basis dieser Informationen wurde in einem ersten Schritt mit den Anwesenden gemeinsam an der Entwicklung von

Visionen gearbeitet. Ausgangspunkt der Überlegungen war dabei die Frage, welche Maßnahmen zur gezielten Gesundheitsförderung durch Bewegung bei älteren Menschen in den kommenden zehn Jahren zu setzen wären. In kurzer Zeit kristallisierten sich folgende drei Aktionsfelder und zugleich Arbeitsschwerpunkte der kommenden Meetings heraus:

- » Vernetzung und Information
- » Angebot und AnbieterInnen
- » öffentlicher Raum

Die konstituierende Sitzung der regionalen Allianz bildete den Abschluss dieser Projektphase.

### **2.2.3. Initiierung eines kooperativen Arbeitsprozesses und Erarbeitung eines regionalen Aktionsplans**

Mit den AllianzpartnerInnen wurde partizipativ ein erster Entwurf für einen Aktionsplan für den Raum Wien entwickelt. Eine Prioritätenliste umfasste die bislang formulierten Ideen und für die drei identifizierten Aktionsfelder – Vernetzung und Information, Angebot und Anbieter sowie öffentlicher Raum – formulierte das Team überprüfbare bzw. messbare Ziele. Außerdem wurde ein Maßnahmenkatalog erarbeitet, in dem die Interessen aller Beteiligten berücksichtigt sind und die entsprechende Zustimmung aller Beteiligten erhielt. Im Anschluss an diese intensive Arbeitsphase wurde die Zeit für Ergänzungen, Ausformulierungen und Abstimmungsarbeiten zwischen Projekt- und Kooperationspartner genutzt. Bereits Mitte Juni konnte das Projektteam den AllianzpartnerInnen die vorläufige Fassung des Wiener Aktionsplans präsentieren. Rückmeldungen wurden eingeholt und weitere Änderungsvorschläge den Sommer über eingearbeitet. Anlässlich einer Pressekonferenz der Wiener Stadträtin für Gesundheit und Soziales Ende September 2010 wurde der „Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen“ der Öffentlichkeit vorgestellt.

Gleichzeitig wurde Mitte September auf Ersuchen der Projektleitung in Erlangen-Nürnberg ein außertourliches EU-Meeting in Wien abgehalten. Es hatte sich gezeigt, dass der Capacity-Building-Prozess sich vielerorts sehr schwierig gestaltete und zum Teil gar nicht beziehungsweise nur sehr stockend in Gang gekommen war. Daher schien ein Treffen zum Erfahrungsaustausch und der Diskussion verschiedener Lösungsansätze wichtig und sinnvoll.

Darüber hinaus waren bereits erste Vorbereitungen zur Implementierung des Wiener Aktionsplans angelaufen. Dabei wurden Maßnahmen im Aktionsplan benannt, die primär umzusetzen wären, erste Schritte zur Implementierung festgelegt und Sub-Arbeitsgruppen gebildet. Mit Ende der dritten Projektphase konnte das PASEO-Team, trotz der vielspurigen Aktivitäten und des enormen Arbeitsaufwandes, folgende positive Ergebnisse vorweisen:

- » Initiierung eines kooperativen Planungsprozesses
- » Durchführung eines partizipativ gestalteten Arbeitsprozesses im vorgegebenen Zeitrahmen
- » Erstellung eines Wiener Aktionsplans
- » Formulierung eines umfassenden Maßnahmenkatalogs, der von den AllianzpartnerInnen befürwortet und dessen Umsetzung mitgetragen wird
- » Installierung von Sub-Arbeitsgruppen
- » Akquisition zusätzlicher Fördermittel
- » Umsetzung der ersten Maßnahmen des Wiener Aktionsplans seit September 2010
- » Organisation eines außertourlichen EU-Meetings in Wien
- » Präsentation der Ergebnisse des Projekts in der Öffentlichkeit und Diskussion im wissenschaftlichen Rahmen

#### **2.2.4. Monitoring des Entwicklungsprozesses bzw. der initiierten Maßnahmen**

Ziele des Arbeitspakets Monitoring im PASEO-Projekt waren:

- » den Wiener Aktionsplan zu implementieren,
- » Monitoring und den Fortbestand der regionalen Allianz zu sichern sowie
- » die Projekttagenden dem Kooperationspartner zu übergeben.

Im letzten Arbeitspaket wurde der Entwicklungsprozess betreut und der Fortbestand des regionalen Netzwerks gesichert. In weiteren Meetings waren die Umsetzung weiterer Schritte und die Frage nach dem Fortbestand des Netzwerks das zentrale Thema. Im Juni konnten die Agenden an den Kooperationspartner WiG übergeben werden. Mit den Partnern wurde eine Vereinbarung getroffen, die die Rahmenbedingungen für eine weitere partnerschaftliche Zusammenarbeit auf freiwilliger Basis für die nächsten drei Jahre formuliert.

### **2.3. Ergebnisse der regionalen Allianz in Wien – Der Wiener PASEO-Aktionsplan<sup>2</sup>**

#### **2.3.1. Ziel, Inhalt und AdressatInnen des Wiener Aktionsplans**

Der Wiener Aktionsplan ist das Ergebnis eines intensiven Diskussions- und Arbeitsprozesses mit VertreterInnen relevanter Organisationen, kommunaler Verwaltung und Vertretungen älterer Menschen in der Stadt Wien. Er enthält konkrete Maßnahmen, die als relevant eingeschätzt werden, um eine bewegungsorientierte Gesundheitsförderung für ältere Menschen in Wien voranzubringen.

---

2 vgl. Kolb, M., Steininger, C., Hübel, U., Diketmüller, R., 2010, S. 20 f.

*Übergeordnetes Ziel des Wiener PASEO-Aktionsplans ist es, ältere Menschen dazu anzuregen, sich vermehrt gesundheitsfördernden Bewegungsaktivitäten zuzuwenden. Durch die Maßnahmen des Wiener PASEO-Aktionsplans soll erreicht werden, dass:*

- » *Barrieren aller Art im unmittelbaren Wohnumfeld verstärkt beseitigt werden, um damit für ältere Menschen in Wien den Zugang zu Bewegungsaktivitäten im öffentlichen Raum zu ermöglichen bzw. zu verbessern.*
- » *für die in Wien lebenden älteren Menschen die Ressourcen sichtbar werden bzw. diese zu schaffen, damit sie im Umkreis von 10-15 Minuten zu Fuß, mit dem Rad, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto ein Bewegungsangebot wahrnehmen können oder eine Bewegungsgelegenheit vorfinden. (Kolb, M., Steininger, C., Hübel, U., Diketmüller, R., 2010, S. 20)*

*Älteren Menschen soll durch die Umsetzung der bewegungsfördernden Maßnahmen des PASEO-Aktionsplans eine Unterstützung gegeben werden, ihr Potenzial für ein Altern bei körperlichem, sozialem und geistigem Wohlbefinden so weit wie möglich auszuschöpfen. Das bedeutet insbesondere, lange mobil zu bleiben und das eigene Leben in Übereinstimmung mit den individuellen Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten führen sowie am sozialen Leben in Wien teilhaben zu können. (ebd.)*

Der Wiener Aktionsplan richtet sich primär an Organisationen, kommunale Einrichtungen und andere Institutionen, die einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen durch Bewegungsaktivitäten leisten. Des Weiteren dient der Aktionsplan als Information für interessierte Organisationen, die einen Bezug zu Bewegungsaktivitäten und Bewegungsgelegenheiten für ältere Menschen haben.

### **2.3.2. Ausgewählte PASEO-Maßnahmen im Überblick**

Der Wiener Aktionsplan beinhaltet einen umfassenden Maßnahmenkatalog. Er ist das Resultat einer intensiven Auseinandersetzung mit den Bedürfnissen und Wünschen älterer Menschen hinsichtlich Gesundheit und Bewegung, aber auch vorhandener Barrieren. Ebenso wurden die Rückmeldungen der ExpertInnen im Feld als auch die zahlreichen Ideen und Visionen der AllianzpartnerInnen aufgegriffen und zu den Aktionsfeldern – Vernetzung und Information, Angebot und Anbieter sowie öffentlicher Raum – zusammengefasst. Für jedes Aktionsfeld wurden übergeordnete Themenfelder, konkrete Ziele, Maßnahmen zur Umsetzung und Kriterien der Überprüfbarkeit formuliert. Im Folgenden werden die einzelnen Aktionsfelder im Überblick dargestellt und exemplarisch jene Aktivitäten beschrieben, die bislang initiiert wurden beziehungsweise zur Umsetzung gelangt sind.

#### *Aktionsfeld – Vernetzung und Information*

In Wien gibt es zahlreiche Angebote für ältere Menschen, um körperlich aktiv zu sein. Das Problem, so meinen ältere Menschen, liegt vielmehr darin, an konkrete Informationen über derartige Bewegungs- und Sportangebote zu kommen. Gegenwärtig sind diese mehrheitlich intransparent sowie unübersichtlich und nur an verschiedenen Orten verstreut schwer zugänglich. Zudem fehlen ihnen vielfach ausreichende

Beschreibungen der Inhalte und insbesondere Informationen zu den körperlichen Anforderungen, die im Rahmen dieser Bewegungsangebote gestellt werden. Dieser Informationsmangel führt bei älteren Menschen offensichtlich wiederholt dazu, dass aus Unsicherheit und Angst vor Verletzungen von Bewegungsaktivitäten Abstand genommen wird. Um mehr ältere Menschen zu erreichen, erscheint es daher dringend notwendig, Informationen über Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten leicht zugänglich zu machen und sie zielgruppenadäquat zu präsentieren.

#### **Relaunch der Website [www.senior-in-wien.at](http://www.senior-in-wien.at)**

Als prioritäre Maßnahme wurde daher ein verbesserter Zugang zu Informationen über Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten für ältere Menschen formuliert. Ziel ist es, einerseits die AnbieterInnen besser zu vernetzen und andererseits die Informationen über Bewegungs- und Sportangebote zentral auf einer populären Website für SeniorInnen zugänglich zu machen. Unter Federführung des SeniorInnenbüros der Stadt Wien wurden in den vergangenen Monaten erste Schritte zur Überarbeitung und Neugestaltung von Inhalten der Website [www.senior-in-wien.at](http://www.senior-in-wien.at) durchgeführt.

#### **„Leben & Freude“**

Da die jetzige Generation älterer Menschen vielfach noch über keinen Zugang zum Internet verfügt beziehungsweise mit dessen Umgang nicht vertraut ist, bleibt die gezielte Aufbereitung von Informationen zu Bewegungs- und Sportangeboten für SeniorInnen in den Printmedien bedeutsam. In Zusammenarbeit mit dem Presse- und Informationsdienst der Stadt Wien wurde daher im Magazin „Leben & Freude“ für die Zielgruppe 60+ das Spektrum der Anbieter und die Berichterstattung über mannigfaltige Bewegungs- und Sportangebote in Wien erweitert.

#### **Pilotprojekt 20. Bezirk**

Ausgehend von der Frage, ob es eine flächendeckende Struktur an Bewegungs- und Sportangeboten für ältere Menschen gibt, wurde im 20. Wiener Gemeindebezirk von der Wiener Gesundheitsförderung ein Pilotprojekt durchgeführt. Ziel war es, eine Bestandsaufnahme zu Bewegungs- und Sportangeboten sowie Bewegungsgelegenheiten im Bezirk für alle Zielgruppen zu erstellen. Für PASEO konnten die seniorInnenspezifischen Daten herausgefiltert werden. Die Datenerhebung wurde im Zeitraum zwischen November 2010 und Februar 2011 durchgeführt. Es wurde nach Bewegungs- und Sportangeboten recherchiert und eine Begehung des Bezirks zwischen Donaukanal und Handelskai durchgeführt.

Letztlich konnten mit der detaillierten Datenerhebung 347 Angebote ausfindig gemacht werden; davon zielen 27 Angebote im 20. Bezirk speziell auf SeniorInnen ab. Hierbei ist anzumerken, dass von den AnbieterInnen selbst festgelegt wurde, welche Angebote für SeniorInnen sind.

Es wurde deutlich, dass generell ein großes Defizit im Informationsfluss zwischen AnbieterInnen und InteressentInnen besteht. Die Informationen zu Bewegungs- und Sportangeboten waren überwiegend schwer zu finden. Dieses Erkenntnis deckt sich auch mit den Wahrnehmungen der Fokusgruppe älterer Menschen, wonach es in Wien zwar ein großzügiges Bewegungsangebot gäbe, dieses jedoch kaum ausfindig zu machen sei.

Hinsichtlich der Bewegungsgelegenheiten im öffentlichen Raum wurde festgestellt, dass hierzu allgemeine Informationen durch die Abteilung für Automationsunterstützte Datenverarbeitung, Informations- und Kommunikationstechnologie (MA 14) im Vienna GIS gut aufbereitet sind. Detaillierte Informationen zu Generationen-Aktiv-Parks wurden im Rahmen des Projekts „Gemma raus!“ erarbeitet.

### **Bewegtes Altern in der Brigittenau**

In Folge des Pilotprojekts 20. Bezirk entstand ein Projekt zur Aktivierung einer besonderen Zielgruppe. Viele ältere Menschen, insbesondere solche mit kurzer und negativ geprägter Bildungsbiografie und nachfolgender weitgehender Bewegungs- und Sportferne, zeigen eine große Distanz zu Bewegungsaktivitäten. Um diese Gruppe zu erreichen, bedarf es besonderer, möglichst kostenfrei und niedrigschwellig zugänglicher Angebote. Die regionalen AllianzpartnerInnen unter der Leitung der Wiener Gesundheitsförderung riefen zu einer Woche des „Bewegten Alterns in der Brigittenau“ auf. Sportorganisationen, Bildungseinrichtungen und die politischen Vertretungen älterer Menschen in Wien haben in der Woche vom 27. Februar bis 4. März 2012 im 20. Wiener Gemeindebezirk und in den angrenzenden Bezirken ein umfangreiches Programm zu Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen angeboten. Ziel war es, dass SeniorInnen ab 55 Jahren im Rahmen dieser Schnupperwoche unverbindlich verschiedene Angebote ausprobieren können, um das für sie passende Bewegungsangebot zu finden.

### *Aktionsfeld – Angebot und AnbieterInnen*

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass ältere Menschen sich Bewegungsangebote in guter Qualität wünschen, in denen ihre Wünsche, Bedürfnisse und Voraussetzungen berücksichtigt werden. Hierzu werden künftig Maßnahmen der Qualitätssicherung ein zentrales Thema sein.

### **PQ-Projekt – Qualitätssicherung**

Ein wichtiger Arbeitsschwerpunkt wird die Entwicklung grundlegender Qualitätsstandards für Bewegungsangebote für unterschiedliche Gruppen unter den älteren Menschen sein. In diesem Zusammenhang hat die SPORTUNION einen Projektantrag beim Fonds Gesundes Österreich eingereicht, der nach entsprechender Überarbeitung im Herbst vergangenen Jahres bewilligt wurde.

Ziel des Projekts ist es, sich gemeinsam mit den in den Aktionsplan eingebundenen Organisationen mit Kriterien der Qualitätssicherung in der Bewegungsarbeit mit älteren Menschen auseinanderzusetzen und Qualitätssicherungssysteme zu entwickeln.

### **AG-Curriculum – ein Ausbildungsleitfaden für AnbieterInnen**

Ebenso von Bedeutung für die Qualität eines Bewegungsangebots ist es, dass die anleitende Person über relevantes Wissen und Können verfügt, das sie in einer nach wissenschaftlichen Erkenntnissen strukturierten und qualitativ hochwertigen Ausbildung erworben hat. Im Rahmen eines Subprojekts wurde die Entwicklung eines gemeinsamen Ausbildungscurriculums der verschiedenen Bewegungsanbieter anvisiert. Ziel war es, bestehende Ausbildungen in Österreich für Personen, die Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen anleiten, aufeinander abzustimmen und diese – unter Berücksichtigung der Vorgaben des Nationalen Qualifikationsrahmens (NQR) – weiterzuentwickeln. In Zusammenarbeit mit AnbieterInnen entspre-

chender Ausbildungen wurde von September 2010 bis April 2011 eine Synopse mit zentralen und übergreifenden Themenbereichen in den Ausbildungen der einzelnen AnbieterInnen erarbeitet und ein Vergleich bestehender Ausbildungen in Österreich mit jenen im deutschsprachigen Raum (D, CH) erstellt. Zudem wurden – entsprechend den Vorgaben des Nationalen Qualifikationsrahmens (NQR) – exemplarisch Learning Outcomes formuliert.

Nach einem intensiven Diskussions- und Arbeitsprozess lag im Frühjahr 2011 die Rohfassung eines Curriculums für eine Basisausbildung von Personen, die Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Menschen anbieten, vor. Dieser Prozess mündete letztlich in eine konkrete gemeinsame Ausbildung der beteiligten Organisationen im Jahr 2012, die es in dieser Form zuvor noch nie gegeben hatte.

### *Aktionsfeld – Öffentlicher Raum*

Inaktive ältere Menschen für organisierte Bewegungsangebote zu gewinnen, hat sich bislang als äußerst schwierig erwiesen, obwohl bei älteren Menschen vielfach der Wunsch besteht, sich ausreichend zu bewegen. Bevorzugt werden dabei allerdings moderate Bewegungsaktivitäten, die möglichst gut in den Alltag integriert werden können. Dafür sind jedoch geeignete räumliche Voraussetzungen notwendig, die bei der Gestaltung der städtischen Infrastruktur zukünftig noch stärker beachtet werden sollten.

Dementsprechend wurden im Wiener Aktionsplan folgende Ziele zur altersbewegungsfreundlichen Gestaltung des öffentlichen Raums formuliert: VerantwortungsträgerInnen für das Thema zu sensibilisieren und anhand von models of good practice von deren Bedeutung für die Gesundheitsförderung bzw. für ein Altern in Selbstständigkeit zu überzeugen.

Um eine gute Diskussionsgrundlage für weitere Maßnahmen in diesem Aktionsfeld zu schaffen, wurden im Dezember 2010 im Auftrag der Magistratsabteilung 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung bestehende Strategiepapiere für die Stadt- und Raumplanung dahingehend analysiert, inwieweit das Thema „altersgerechte Bewegung“ direkt oder indirekt in den Dokumenten bereits aufgegriffen wird. Eine Zusammenfassung über die Vorgehensweise und die Ergebnisse dieser Analyse sind Gegenstand des nachfolgenden Kapitels 2.4.

Auf Grundlage dieser Bestandsaufnahme kann bei Bedarf ein Katalog an Standards für die altersbewegungsfreundliche Gestaltung des öffentlichen Raums (Stichwort „Walkability“) unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungsgelegenheiten erstellt bzw. weiterentwickelt und in weiterer Folge an relevante EntscheidungsträgerInnen vermittelt werden. Langfristiges Ziel ist es, dass diese Standards, wie z. B. ausreichende Beleuchtung, Barrierefreiheit, Sitzmöglichkeiten, öffentliche Toiletten etc., in die verschiedenen Leitlinien zur Gestaltung des öffentlichen Raums in Wien aufgenommen und damit bei allen zukünftigen Planungen mit berücksichtigt werden.

### *Aktionsfeld – Ideenpool*

Im Rahmen der Entwicklung des Aktionsplans für den Raum Wien wurde eine Vielzahl innovativer Ideen formuliert. Nicht alle können umgehend realisiert werden. Um diese wertvollen Anregungen für eine nachhaltige altersgerechte Gestaltung von

Bewegungsangeboten und Bewegungsgelegenheiten nicht aus den Augen zu verlieren, wurden auch jene Ideen in den Aktionsplan aufgenommen – und sind im Kapitel „Ideenpool“ subsumiert –, deren Konkretisierung und Realisierung einer langfristigen Planung und der Schaffung entsprechender Personal-, Raum- und Finanzressourcen bedürfen.

Beispielsweise ist im Wiener Aktionsplan die Erstellung und Implementierung eines zentralen Systems zur Information über Bewegungsangebote und Bewegungsmöglichkeiten als visionäre Idee vermerkt. Ausgangspunkt der Überlegungen war, die Suche nach wohnortnahen und geeigneten Bewegungsangeboten im Internet für InteressentInnen zu vereinfachen. Ein wichtiges Ziel wäre deshalb, die vernetzte Angebotsstruktur durch eine zentrale Datenbank zu ergänzen, in der die qualitätsgesicherten Bewegungsangebote erfasst sind und gemeinsam mit allen relevanten Informationen einheitlich dargestellt werden. Zudem sollten Bewegungsangebote nach verschiedenen Suchkriterien leicht recherchierbar sein.

#### **2.4. Maßnahmen am Beispiel öffentlicher Raum – Analyse relevanter Strategie-papiere im Hinblick auf altersbewegungsfreundliche öffentliche Räume**

Angesichts vorliegender internationaler Publikationen, zahlreicher Studien und der Ergebnisse aus den ExpertInneninterviews und der Fokusgruppendifkussion im Rahmen des PASEO-Projekts ist die maßgebliche Bedeutung des öffentlichen Raums im Hinblick auf die Erhaltung und Förderung der Gesundheit und der körperlichen Aktivitäten älterer Menschen wohl kaum mehr von der Hand zu weisen. Dementsprechend wurde im Wiener Aktionsplan „PASEO – Bewegtes Altern in Wien“ das Thema „öffentlicher Raum“ als eines der künftigen Aktionsfelder festgelegt.

Aus der Public-Health-Forschung ist bekannt, dass jene Interventionen am erfolgversprechendsten sind, die nicht nur einzelne Personen ansprechen und ihre Verhaltensweisen zu ändern versuchen, sondern auch deren Lebensverhältnisse berücksichtigen. Gerade im urbanen Bereich können gezielte städtebauliche Maßnahmen dazu beitragen, die Lebensbedingungen älterer Menschen nachhaltig zu verbessern. Eine entsprechende Gestaltung des öffentlichen Raums gewährleistet, dass Alltagsbewegungsaktivitäten wie Zuzußgehen oder Radfahren stattfinden können und garantiert somit eine erhöhte Lebensqualität für ein selbstbestimmtes Älterwerden im Stadtteil.

Im Rahmen des WHO-Projekts „Global age-friendly cities“ wurden Befragungen in 33 Städten in 22 Ländern durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass barrierefreie öffentliche Räume nicht nur die Mobilität und Eigenständigkeit älterer Menschen steigern, sondern generationenübergreifend wirksam sind. Eine altersbewegungsfreundliche Stadt bietet nicht nur für ältere Menschen vielfältige Möglichkeiten, um aktiv zu sein und um kostenlos zu niederschwelliger Bewegung anzuregen. Sie erleichtert auch für andere Zielgruppen, die beispielsweise mit dem Kinderwagen oder einem Trolley unterwegs sind, das Fortkommen im Alltag und in der Freizeit.

Mit zunehmendem Alter und stärkeren gesundheitlichen Einschränkungen ist die strukturelle Beschaffenheit des Wohnumfeldes für das Ausmaß an körperlichen Akti-

vitäten ein entscheidender Faktor. Der Mobilitätsgrad älterer Menschen steigt und fällt mit der Bewegungsfreiheit im öffentlichen Raum und der Attraktivität sowie Barrierefreiheit des vorhandenen Wegenetzes und der sozialen Infrastruktur.

Ähnliche Ergebnisse lieferte auch die Befragung älterer Menschen im Rahmen einer Fokusgruppendifkussion im PASEO-Projekt. Generell sind sich die SeniorInnen des unschätzbaren Wertes einer bewegungsfreundlichen Stadt bewusst. Funktionierende Fußwegenetze, die durchgängig sicher und bequem sind, werden als wesentliches Kriterium für den Erhalt der außerhüslichen Mobilität älterer Menschen genannt. Wohnortnahe Grün- und Parkanlagen mit adäquater Beleuchtung, ausreichenden Sitzgelegenheiten sowie gepflegte öffentliche Toiletten laden zu vermehrten Aktivitäten im Freien ein. Ebenso muss es aus Sicht der SeniorInnen ausreichend eigenständige Radwege geben, die intakt und durchgängig nutzungsgerecht sind.

Der dazugehörige Maßnahmenkatalog sieht vor, in einem ersten Schritt wichtige VerantwortungsträgerInnen für das Thema einer altersbewegungsfreundlichen Gestaltung des öffentlichen Raums zu sensibilisieren. Es wurden Strategiepapiere der Stadt Wien zusammengetragen und eine „Analyse relevanter Strategiepapiere im Hinblick auf altersbewegungsfreundliche öffentliche Räume in Wien“ durchgeführt (Kolb, M., Bittner, I., 2010). Untersucht wurde, inwieweit das Thema „altersgerechte Bewegung“ direkt oder indirekt in den vorliegenden Dokumenten bereits aufgegriffen wird. In der Auswertung wurde auf Basis der WHO-Checkliste des Berichts „Global age-friendly cities“ (vgl. WHO, 2007, S. 18–19) eine Einschätzung der Wiener Situation herausgearbeitet.

#### 2.4.1. Auswahl entsprechender Strategiepapiere

Die Liste der zu analysierenden Dokumente umfasste zum einen strategische Planungsdokumente, weiters Projektberichte und zum anderen Studien und Ausstellungskataloge der Stadt Wien:

##### *Strategische Planungsdokumente in Wien*

- » MPV 03 – Masterplan Verkehr, 2003
- » STEP 05 – Stadtentwicklungsplan, 2005
- » Das Wiener Leitbild für den öffentlichen Raum, 2008
- » Das Wiener Parkleitbild, 2008

##### *Projekte der Stadt Wien*

- » sALTo – gut & selbstbestimmt älter werden im Stadtteil, 2008
- » Stadt Fair Teilen – Gender-Mainstreaming in Mariahilf, 2008
- » „Gemma raus!“ Gesundheitsfördernde MitMachAktion für ältere Frauen und Männer in Bewegungsparks – 1. Zwischenbericht, 2010

*Studien und Ausstellungskataloge aus Wien*

- » Barriere frei! Stadt ohne Hindernisse?, 2004
- » Sicherung der Lebensqualität im Alter – Stadtentwicklung und Stadtplanung, 2005
- » Berücksichtigung von Gender-Mainstreaming bei der Gestaltung von Parkanlagen und Bewegungsangeboten für ältere Menschen im öffentlichen Raum, 2007

Alle genannten Dokumente sind aktuell und in Verwendung. Im Bereich barrierefreies Bauen (Stadterneuerung und Prüfstelle für Wohnhäuser – MA 25) und im Bereich Verkehrssicherheit (Verkehrsorganisation Wien – MA 46 und Kuratorium für Verkehrssicherheit) werden zusätzlich Informationsbroschüren für BürgerInnen bereitgestellt. Dabei handelt es sich aber um niedrigschwellige Bewusstseinsbildungskampagnen, die vor allem auf individuelle Verhaltensweisen abzielen. Diese Dokumente treffen jedoch keine Aussagen zu Entwicklung und Planung öffentlicher Räume und wurden daher in der Analyse verhältnisorientierter Maßnahmen nicht berücksichtigt. Eine Änderung gab es im Bereich Barrierefreiheit im öffentlichen Raum. Am 1. Jänner 2006 ist das Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz – BGStG in Kraft getreten. Im BGStG ist die Aufnahme barrierefreien Bauens in die Bauordnungen der neun österreichischen Bundesländer enthalten. In der Wiener Bauordnung ist dies im ganzen Dokument an geeigneter Stelle eingearbeitet, besonders jedoch im Abschnitt 5 – Nutzungssicherheit und Barrierefreiheit (§§ 109–115). Nichtsdestotrotz ist der Ausstellungskatalog „Barriere frei!“ aus dem Jahr 2004 mit der Checkliste zu barrierefreiem Bauen und Planen nach wie vor gültig (vgl. Stadt Wien – MA 18, 2004) und bietet hinsichtlich des öffentlichen Raums eine gute Übersicht.

Zeitgleich wurde in internationalen Papieren nach entsprechenden Empfehlungen und Richtlinien zur altersbewegungsfreundlichen Gestaltung öffentlicher Räume gesucht. Einige Hinweise fanden sich sowohl in den EU-Leitlinien für körperliche Aktivität (2008), im Evaluationsbericht über das Europäische Gesunde Städte Netzwerk der WHO (2008) als auch in der Publikation des europäischen Regionalbüros der WHO „Bewegungsförderung und aktives Leben im städtischen Umfeld“ (2010). Als besonders hilfreich für die Analyse erwies sich die von der WHO publizierte Leitlinie „Global age-friendly cities“ (2007). Darin wird eine Checkliste zum Thema „Outdoor Space and Buildings“ (vgl. WHO, 2007, S. 18–19) vorgestellt. Ein Vergleich mit den vorliegenden Papieren der EU und der WHO sowie eine zusätzliche Sichtung von Strategiepapieren aus Österreich, Deutschland und der Schweiz bestätigte, dass die Checkliste der WHO wesentliche Aspekte zur Herstellung von altersbewegungsfreundlichen öffentlichen Räumen erfasst. Die WHO-Checklist (siehe Abb. 3) schien somit ein geeignetes Instrument, um die Wiener Strategiepapiere auf Basis dieser Kriterienliste zu untersuchen.

## Age-friendly outdoor spaces and buildings checklist

### Environment

- The city is clean, with enforced regulations limiting noise levels and unpleasant or harmful odours in public places.

### Green spaces and walkways

- There are well-maintained and safe green spaces, with adequate shelter, toilet facilities and seating that can be easily accessed.
- Pedestrian-friendly walkways are free from obstructions, have a smooth surface, have public toilets and can be easily accessed.

### Outdoor seating

- Outdoor seating is available, particularly in parks, transport stops and public spaces, and spaced at regular intervals; the seating is well-maintained and patrolled to ensure safe access by all.

### Traffic

- There is strict enforcement of traffic rules and regulations, with drivers giving way to pedestrians.

### Cycle paths

- There are separate cycle paths for cyclists.

### Safety

- Public safety in all open spaces and buildings is a priority and is promoted by, for example, measures to reduce the risk from natural disasters, good street lighting, police patrols, enforcement of by-laws, and support for community and personal safety initiatives.

### Services

- Services are clustered, located in close proximity to where older people live and can be easily accessed (e.g. are located on the ground floor of buildings).
- There are special customer service arrangements for older people, such as separate queues or service counters for older people.

### Pavements

- Pavements are well-maintained, smooth, level, non-slip and wide enough to accommodate wheelchairs with low curbs that taper off to the road.
- Pavements are clear of any obstructions (e.g. street vendors, parked cars, trees, dog droppings, snow) and pedestrians have priority of use.

### Roads

- Roads have adequate non-slip, regularly spaced pedestrian crossings ensuring that it is safe for pedestrians to cross the road.
- Roads have well-designed and appropriately placed physical structures, such as traffic islands, overpasses or underpasses, to assist pedestrians to cross busy roads.
- Pedestrian crossing lights allow sufficient time for older people to cross the road and have visual and audio signals.

### Buildings

- Buildings are accessible and have the following features:
  - elevators
  - ramps
  - adequate signage
  - railings on stairs
  - stairs that are not too high or steep
  - non-slip flooring
  - rest areas with comfortable chairs
  - sufficient numbers of public toilets.

### Public toilets

- Public toilets are clean, well-maintained, easily accessible for people with varying abilities, well-signed and placed in convenient locations.

*Abb. 3: Checkliste "Outdoor Spaces and Buildings" der WHO-Leitlinie "Global Age-Friendly Cities – A Guide" (vgl. WHO, 2007, S. 18–19)*

### 2.4.2. Analyse der Wiener Strategiepapiere

In einem ersten Analyseschritt wurden die ausgewählten Wiener Dokumente im Hinblick auf Maßnahmen bewegungsförderlicher Verkehrsinfrastrukturen (Gehsteige, Radwege, städtische Plätze etc.) und Freizeitinfrastrukturen (Grünanlagen, Generationen-Aktiv-Parks, Naturräume) im öffentlichen Raum gesichtet. Diese Infrastrukturen fördern sowohl Alltags- als auch Freizeitbewegung auf niederschwelligem Niveau (vgl. Rütten, 2010).

Des Weiteren wurde unterschieden, ob die Maßnahmen ältere Menschen als Zielgruppe direkt oder indirekt erwähnen. Mit „direkter Erwähnung“ war gemeint, dass ältere Menschen konkret als Zielgruppe im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität und öffentlichem Raum im Dokument genannt werden. Der Themenkreis „Barrierefreies Planen und Bauen“ wurde ebenfalls den direkten Aspekten zugeordnet. Zwar sind nicht alle Menschen mit eingeschränkter Mobilität und dem Bedürfnis nach barrierefreier Infrastruktur auch ältere Menschen, aber „mehr als die Hälfte der bewegungsbehinderten Menschen ist älter als 60 Jahre. Höheres Lebensalter ist zumeist mit Mobilitätsverlusten und Beeinträchtigungen des Seh- und Hörvermögens verbunden.“ (vgl. Wiesinger, 2007, S. 2) Eine „indirekte Erwähnung“ in den untersuchten Planungsdokumenten bedeutet, dass ältere Menschen nicht explizit als Zielgruppe im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität und öffentlichem Raum erwähnt werden. Das Dokument enthält jedoch Passagen, die Bestandteil der WHO-Checkliste sind oder explizit bewegungsförderliche Verkehrs- und Freizeitinfrastrukturen ansprechen. Im Bedarfsfall wurden unter dem Punkt „Anmerkung“ ergänzende Informationen vermerkt beziehungsweise unter dem Punkt „Highlights“ auf Besonderheiten im Dokument hingewiesen.

### 2.4.3. Auswertung der Wiener Strategiepapiere in Hinblick auf Altersbewegungsfreundlichkeit

Die vorliegenden Dokumente wurden nach folgendem Schema ausgewertet: Zuerst erfolgte ein Vergleich der Wiener Planungsdokumente mit den in der WHO-Checkliste „Global age-friendly cities“ formulierten Kriterien. Dann wurden Inhalte, die nicht in der WHO-Checkliste, aber in den Wiener Dokumenten enthalten sind, in einem gesonderten Kapitel zusammengefasst. Abschließend wurde eine Einschätzung der Wiener Situation zu altersbewegungsfreundlicher Planung vorgenommen.

#### *Vergleich der Wiener Strategiepapiere mit der WHO-Checkliste „Global age-friendly cities“*

Die in der WHO-Checkliste enthaltenen Themenbereiche des öffentlichen Raums wurden in einer Tabelle aufgelistet. Unter jedem Themenbereich wurden die in der Leitlinie angeführten Kriterien, wie z. B. Sauberkeit, Sicherheit und wenig Lärm, aufgelistet. Anschließend wurden die Wiener Papiere mit der WHO-Checkliste verglichen und in die Tabelle eingefügt. Anhand dieser Auflistung konnte gut überprüft werden, in welchen Wiener Dokumenten altersbewegungsfreundliche Planungskriterien bereits berücksichtigt werden. Die Tabelle (siehe Abb. 4) gibt aber auch Aufschluss darüber, ob bestimmte Aspekte fehlen oder noch nicht besonders deutlich berücksichtigt wurden.

Kriterien der WHO-Checkliste	Wohnumfeld Sauber   Lärm   Geruch	Grünräume Sicherheit   Baul. Witterungsschutz   WC   Sitzen   Barrierefrei	Gehwege Belag   WC   barrierefrei   Breite für Rollstuhlfahrer   Fußgängerfreundlich   Absenkung	Sitzgelegenheiten Parks   Haltestellen   im ÖR   gute Intervalle   sicher & sauber
WIENER DOKUMENTE				
Masterplan Verkehr 2003	0   ✓   0	0   0   0   0   0	~   0   ✓   ✓   ✓   ✓	0   ~   ~   0   ~
STEP 05	✓   ✓   ~	✓   0   ✓   ✓   ✓	~   0   ✓   ✓   ✓   0	✓   0   ✓   0   0
Leitbild ÖR	~   ~   0	0   0   0   0   0	0   0   0   0   0   0	0   0   ~   0   ~
Parkleitbild	✓   ✓   0	✓   ✓   0   ✓   0	✓   0   ✓   ✓   0   ✓	✓   0   0   0   ✓
STRATEGIE-PAPIERE GESAMT	✓   ✓   ~	✓   ✓   ✓   ✓   ✓	✓   0   ✓   ✓   ✓   ✓	✓   ~   ✓   0   ✓
Projekte	0   0   0	0   ✓   ✓   0   0	✓   0   ✓   ✓   ✓   ✓	~   ~   ✓   ✓   ~
Studien	~   ~   ~	✓   ✓   ✓   ✓   ✓	✓   ✓   ✓   ✓   ✓   ✓	✓   ✓   ✓   ✓   ~

Kriterien der WHO-Checkliste	Straßen Kreuzung sicher   fußg.freundl.   lange Ampel	Radwege baulich getrennt	Sicherheit Beleuchtung   Verordnungen eingehalten   Initiativen zu sozialer & persönlicher Sicherheit	Service- angebote ausgewogen verteilt	WC-Anlagen Sauber   barrierefrei   gut ausgeschildert   angenehme Umgebung
WIENER DOKUMENTE					
Masterplan Verkehr 2003	✓   ✓   ✓	✓	✓   ✓   ✓	✓	0   0   0   0
STEP 05	0   0   ✓	0	0   ✓   0	✓	0   0   0   0
Leitbild ÖR	0   0   0	0	0   0   0	0	0   0   0   0
Parkleitbild	0   0   0	0	✓   ✓   0	0	0   0   0   0
STRATEGIE-PAPIERE GESAMT	✓   ✓   ✓	✓	✓   ✓   ✓	✓	0   0   0   0
Projekte	✓   ✓   ✓	0	✓   0   ✓	✓	0   0   0   0
Studien	✓   ✓   ✓	~	✓   ✓   ✓	✓	~   ~   ~   ~

Abb. 4: Auswertung der Wiener Strategiepapiere auf Basis der WHO-Checkliste „Global age-friendly cities“

In der Tabelle wurden Symbole mit folgender Bedeutung verwendet:

- (0) ... Kriterium/Maßnahme im jeweiligen Wiener Dokument nicht abgebildet
- (✓) ... Kriterium/Maßnahme im jeweiligen Wiener Dokument vollständig abgebildet
- (~) ... Kriterium/Maßnahmen im jeweiligen Wiener Dokument nur indirekt abgebildet

### *Erläuterungen zur Tabelle*

Im „Wiener Leitbild öffentlicher Raum“ wird das Thema Lärm nicht direkt angesprochen. Es wird jedoch festgehalten, dass ein konfliktarmes Nebeneinander unterschiedlicher NutzerInnengruppen im öffentlichen Raum ermöglicht werden soll. Lärm ist ein häufiges Thema von Nutzungskonflikten. Das Thema Sauberkeit öffentlicher Räume wird unter dem Punkt „Verbesserung der Aufenthaltsqualitäten“ sehr allgemein zusammengefasst.

Im „STEP 05“ wird vom städtischen Klima und von guter Versorgung mit Frischluft in Wien gesprochen, was indirekt dazu beiträgt, dass die Stadt frei von unangenehmen Gerüchen ist.

Im „MPV 03 – Masterplan Verkehr 2003/2008“ werden Sitzmöglichkeiten bei Haltestellen des öffentlichen Verkehrs nicht direkt erwähnt, es wird jedoch auf die „Verbesserung der Ausstattung von Haltestellen“ im Allgemeinen hingewiesen.

Die Beschaffenheit des Wegebelaags wird weder im „MPV 03“ noch im „STEP 05“ genau beschrieben, dieser Aspekt ist allgemein mit der Nennung barrierefreier Gehwege enthalten.

Sichere und saubere Sitzmöglichkeiten im öffentlichen Raum werden zwar in den Dokumenten nicht explizit erwähnt, es wird jedoch die Verbesserung der Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum festgehalten.

In der Studie „Berücksichtigung von Gender-Mainstreaming bei der Gestaltung von Parkanlagen und Bewegungsangeboten für ältere Menschen im öffentlichen Raum“ wurde die WHO-Checkliste in der Sammlung wichtiger Literaturhinweise abgedruckt. In den drei Handlungsfeldern des Dokuments wurden die Maßnahmen der Checkliste jedoch in einer sehr allgemeinen Form aufgenommen. Daher wurden für dieses Dokument zwar alle Kriterienfelder ausgefüllt, jedoch bis auf einige Ausnahmen nur als indirekte Erwähnung eingestuft.

In der vorliegenden tabellarischen Zusammenschau zeigt sich, dass die Stadt Wien bereits über relativ vollständige Konzepte in Hinblick auf altersbewegungsfreundliche Planung verfügt, vor allem, wenn die verschiedenen planerischen Strategiepapiere gemeinsam betrachtet werden (siehe Abb. 4 untere Tabelle, Zeile „Strategie-papiere gesamt“). Ein Großteil der WHO-Kriterien ist in den Wiener Dokumenten direkt oder zumindest indirekt enthalten. An dieser Stelle ist auch anzumerken, dass in der Evaluierung des „WHO European Healthy Cities Network“ Wien für seine nachvollziehbare altersfreundliche Quartiersentwicklung im Hinblick auf den sozialen und intergenerativen Zusammenhalt lobend erwähnt wird (WHO, 2008, S. 18).

Einzig und allein die Kriterien Sitzgelegenheiten und öffentliche WC-Anlagen werden in den untersuchten planerischen Strategiepapieren aus Wien nicht besonders ausführlich behandelt. Im Detail finden sich hierzu in den einzelnen Dokumenten folgende Hinweise. Das Thema Sitzgelegenheiten wird nur für Parks und sehr allgemein im „STEP 05“ aufgegriffen und ist ansonsten eher indirekt in den Strategiepapieren unter „Verbesserung der Aufenthaltsqualitäten im öffentlichen Raum“ zusammengefasst. Regelmäßige Intervalle von Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum, wie sie die WHO-Checkliste fordert, werden nicht besprochen. Allerdings wird auf einer

umsetzungsorientierten Ebene in den Projekten (sALTo, Stadt Fair Teilen) und in den Studien der Stadt Wien das Thema im Sinne der Altersbewegungsfreundlichkeit aufgegriffen. Das Thema Sanitäreinrichtungen wird zwar im „Wiener Parkleitbild“ angeschnitten, für den öffentlichen Raum außerhalb der Parkanlagen jedoch nur am Rande als allgemeines Ausstattungselement im „STEP 05“ erwähnt. In der WHO-Checkliste sind relativ genaue Angaben zur Qualität und Ausstattung aufgelistet, die in keinem der beiden Dokumente derart detailliert behandelt werden. Eine gute Ausstattung mit barrierefreien WC-Anlagen ist jedoch ein wesentliches Merkmal für den Aufenthalt und für die Bewegung von älteren Menschen im öffentlichen Raum und wird vor allem in den Projekten „sALTo“ und „Gemma raus!“ angesprochen.

#### 2.4.4. Zusätzliche altersbewegungsfreundliche Ziele und Maßnahmen in den Wiener Dokumenten

Bei der Sichtung und Analyse der Dokumente fiel auf, dass in Wiener Papieren Ziele und Maßnahmen zur Verbesserung altersbewegungsfreundlicher öffentlicher Räume erarbeitet wurden, die in der WHO-Checkliste nicht enthalten sind. Es handelt sich dabei um folgende zusätzliche Aspekte:

##### *Erhöhung des Mobilitätsanteils älterer RadfahrerInnen*

In der Fortschreibung des „Masterplans Verkehr 2003“ werden ältere RadfahrerInnen als neue Zielgruppe definiert und ergänzt. Zudem hat sich die Stadt Wien zum Ziel gesetzt, „den Radverkehrsanteil im Zeitraum 2011 bis 2015 von derzeit 5 % auf 10 % zu erhöhen“. Daher ist auch beim Anteil der Älteren unter den RadfahrerInnen mit einer Zunahme zu rechnen. Zudem birgt diese Zielgruppe aufgrund der sich ändernden Altersbilder noch erhebliches Potenzial. Entsprechende Marketingmaßnahmen dazu sollen erarbeitet werden (vgl. Stadt Wien MA 18, 2008, S. 30 f.).

##### *Zusätzliche Kriterien zum Thema Barrierefreiheit*

Im Sinne der Barrierefreiheit des öffentlichen Raums werden folgende zusätzliche Kriterien und Maßnahmen in den Wiener Dokumenten, vor allem im „Masterplan Verkehr 2003“, im „Wiener Parkleitbild“, im Projekt „Gender-Mainstreaming Maria-hilf“ sowie besonders ausführlich im Ausstellungskatalog „Barriere frei!“, erwähnt:

- » Die Beschaffenheit von Rampen (Längssteigung <6 %)
- » Absenkung der Gehsteigkanten an Kreuzungen auf 2 cm Höhe (mit Rollstühlen, Gehhilfen überwindbar, gleichzeitig mit Blindentaststöcken noch spürbar)
- » Taktile Orientierungshilfe: Bodenmarkierungen für blinde Menschen
- » Barrierefreier Umgang mit temporären Hindernissen wie z. B. Baustellen
- » Barrierefreie öffentliche Verkehrsmittel (Niederflurbahnen und -busse, Einstiegshilfen)

### *Zusätzliche indirekte Kriterien zu Freizeitinfrastrukturen*

Im „STEP 05“ wird explizit die öffentliche Erreichbarkeit von übergeordneten Grünräumen für alle Bevölkerungsgruppen angemerkt. Im „Masterplan Verkehr 2003“ wird auf mehr Platz für die Mitnahme von Sport- und Freizeitgeräten in den öffentlichen Verkehrsmitteln hingewiesen. Eine besonders wertvolle Maßnahme bei der Gestaltung von Parkanlagen ist die Beteiligung unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen in den Planungsprozess, wie es explizit im „Wiener Parkleitbild“ gefordert wird.

### *Bewusstseinsbildende Maßnahmen*

In den Wiener Dokumenten, vor allem in den Projekten und Studien werden – ergänzend zur baulichen Verbesserung von Infrastrukturen – verstärkt bewusstseinsbildende Maßnahmen zum Thema „Bewegung im Alter“ gefordert oder wie im Projekt „sALTo“ mittels Postkartenaktionen und Festen auch umgesetzt. Hier wäre kontinuierliche Aufbauarbeit erforderlich.

Besonders erwähnenswert erscheint, dass im Projekt „sALTo“ gezielt die Gruppe „aktiver, gesunder Alter“ bzw. „Menschen im gesunden Rentenalter“ ausgewählt wurde. Oft stehen beim Thema altersbewegungsfreundliche Planung vor allem ältere Menschen mit stark eingeschränkter Mobilität im Fokus. Das ist auch notwendig im Sinne der Stärkung durchsetzungsschwächerer Gruppen in ihren Möglichkeiten zur Rauman eignung, allerdings erscheint es genauso wichtig auf aktive ältere Menschen im Sinne einer positiven Vorbildwirkung zu setzen (Empowerment).

## **2.5. Einschätzung der Wiener Situation zu altersbewegungsfreundlicher Planung**

In Wien wurden sowohl planerische Strategiepapiere als auch Projekte, ein Ausstellungskatalog und Studien erarbeitet, die das Thema altersbewegungsfreundlicher öffentlicher Raum bereits relativ umfassend aufnehmen. Im Vergleich zu österreichweiten sowie internationalen Dokumenten sind die Wiener Dokumente vergleichsweise detailliert und beinhalten eine Vielzahl von Aspekten, die eine altersbewegungsfreundliche Gestaltung von öffentlichem Raum unterstützen. Die Wiener Dokumente enthalten darüber hinaus auch zusätzliche Inhalte, die nicht in der WHO-Checkliste enthalten sind.

Wie der Vergleich der Wiener Dokumente mit der WHO-Checkliste aus dem Bericht „Global age-friendly cities“ zeigt, ist Altersgerechtigkeit in den Papieren weitgehend enthalten. Die einzelnen Themenbereiche zur bewegungsfreundlichen Gestaltung urbanen Raums für ältere Menschen sind gut abgedeckt. Wesentliche Kriterien sind größtenteils direkt oder indirekt in die strategischen Wiener Planungsdokumente eingearbeitet. Wie bereits im Rahmen der Fokusgruppendifkussion aufgezeigt, wurden auch im Rahmen der Analyse Sanitäreanlagen und Sitzgelegenheiten als Schwachstellen identifiziert. Dies soll bei der Fortschreibung der Planungsdokumente berücksichtigt werden. Andererseits wurde das Thema altersgerechte Sitzgelegenheiten in den Pilotprojekten „sALTo“ und „Stadt Fair Teilen – Gender Mainstreaming in Mariahilf“ aufgegriffen und öffentliche Räume in den Pilotstadtteilen mit Bänken und Stühlen ausgestattet. Derartig umsetzungsorientierte Initiativen sind – ergänzend zur Aufnahme von altersbewegungsfreundlichen Inhalten in strategische Planungsdoku-

mente – besonders wertvolle und unterstützende Maßnahmen.

Bei der Sichtung der Dokumente war auffallend, dass die Unterlagen insgesamt bereits relativ gut aufeinander abgestimmt und vernetzt sind. So kommen z. B. Inhalte aus dem „Masterplan Verkehr 2003“ in verkürzter Form auch im „STEP 05“ vor. Gender-Mainstreaming-Aspekte sind in allen strategischen Planungsdokumenten in entsprechender Form enthalten. Die unterschiedlich miteinander vernetzten Maßnahmen der Dokumente betreffen direkte wie indirekte altersbewegungsfreundliche Aspekte.

Mit der Analyse der Strategiepapiere und der Diskussion der Ergebnisse konnten Handlungsfelder identifiziert werden, deren Bearbeitung dazu beitragen kann, dass städtische Räume stärker als bisher auch für ältere Menschen Anreizcharakter für Bewegungsaktivitäten haben.

Zusammenfassend zeigt sich, dass das PASEO-Projekt in Österreich mit dem Wiener Aktionsplan zu einem Model of Good Practice der kommunalen Gesundheitsförderung geworden ist. Die verschiedenen Stakeholder der Thematik Bewegungsförderung älterer Menschen in Wien arbeiteten erstmals intersektoral zusammen, entwickelten gemeinsam konkrete Zielmaßnahmen unter Berücksichtigung der Raumperspektive und fanden mit der Wiener Gesundheitsförderung eine städtische Organisation, in der die Umsetzung der Maßnahmen nachhaltig verankert ist.



## *Da kommt Leben in den Rücken!*

### 3.1. Das Projekt und sein Rahmen

Das Projekt „Gemma raus!“ **GE**sundheitsfördernde **MitMach**Aktion für **FRAU**en und Männer in Bewegungspark**S** ist ein Aktivierungs- und Forschungsprojekt zum Thema Bewegungsparks in Wien. Es wurde aus Mitteln des Österreichischen Bundesministeriums für Sport und Gesundheit und des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gefördert. Weiters war die Gemeinde Wien mit der Magistratsabteilung 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung bei der Formulierung der Leitlinien als Auftraggeberin involviert. Als Kooperationspartnerin beteiligte sich die Magistratsabteilung 42 – Wiener Stadtgärten, deren MitarbeiterInnen für die Errichtung und Erhaltung derartiger Bewegungsanlagen zuständig sind.

Konzeption und Durchführung des Projekts lagen bei einem interdisziplinären Team mit unterschiedlichen Expertisen: SportwissenschaftlerInnen der Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien und Landschaftsplanerinnen des Technischen Büros für Landschaftsplanung tilia arbeiteten im gesamten Verlauf des Projekts eng zusammen.

## Projektteam

Abt. Bewegungs- und Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft Universität Wien	tilia mayrhofer.staller.studer.og techn. büro für landschaftsplanung
Ass. Prof. <sup>in</sup> Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Rosa Diketmüller Mag. <sup>a</sup> Barbara Kolb	DI <sup>in</sup> Rita Mayrhofer DI <sup>in</sup> Susanne Staller DI <sup>in</sup> Dr. <sup>in</sup> Heide Studer

Das Projektteam wurden von einer externen Expertin der Hochschule Rhein-Main in Geisenheim (D) Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Ing.<sup>in</sup> Grit Hottenträger über den gesamten Prozess begleitet. Sie forscht seit mehreren Jahren zu Bewegungsparks in Deutschland und hat eine der wenigen bisher ausführlich dokumentierten Forschungsarbeiten zum Thema durchgeführt.

Unterstützt wurde das Projektteam zeitweise auch von Magister-Studierenden des Zentrums für Sportwissenschaft der Universität Wien, die im Rahmen von Forschungspraktika und Lehrveranstaltungen die Erhebungen in den Bewegungsparks ergänzten und Bewegungsanleitungen durchführten.

Das Projekt „Gemma raus!“ wurde 2009 bis 2011 in Wien umgesetzt. Die Schwerpunkte der Analysen und Interventionen fanden jeweils im Frühjahr und im Herbst in bestehenden Bewegungsparcours in Wien statt.<sup>1</sup> Ein im Projektzeitraum eröffneter Parcours wurde erst später in die Beobachtungen mit einbezogen.

### Projektziele

Die ersten Bewegungsparcours in Wien wurden von verschiedenen Seiten unterschiedlich bewertet. Eine wichtige Zielsetzung lag daher in einer Analyse der Nutzung bestehender Bewegungsparks in Wien bezüglich Frequenz, NutzerInnengruppen und Zeiträume, um Erkenntnisse für künftige Anlagen daraus zu gewinnen. Daneben sollten die bestehenden Parks von Fokusgruppen älterer Menschen erprobt und bewertet werden. Ein weiteres zentrales Ziel des Projekts war es, die Aktivitäten älterer Menschen in Wiener Bewegungsparks gezielt zu fördern. Im Rahmen des Projekts sollten Interventionen gesetzt und evaluiert werden, die ältere Menschen zur vermehrten Nutzung bestehender Bewegungsangebote animieren. Zur Zielsetzung gehörte auch, die Ergebnisse der Analysen und Interventionen als Leitlinien für Planung, Gestaltung und Betreuung von Bewegungsparks für ältere Menschen zu formulieren und für künftige Planungen nutzbar zu machen. Daher wurden die Leitlinien mit den EntscheidungsträgerInnen innerhalb der Gemeinde und den NutzerInnen abgestimmt und sind so angelegt, dass sie im Laufe der kommenden Jahre weiter ausgearbeitet werden können. Es geht darum, aus den gewonnenen Ergeb-

1 22. Bezirk Generationenpark Kagran, 12. Bezirk Generationen-Aktiv-Park® Kabelwerk, 2. Bezirk Rudolf-  
Bednar-Park, 4. Bezirk Wilhelm-Neusser-Park, 9. Bezirk Rossauer Lände.

nissen den größtmöglichen Nutzen für künftige Bewegungsparks zu ziehen und die Erfahrungen der Beteiligten hier einzubinden.

Der Projektablauf kann im Überblick wie folgt dargestellt werden:

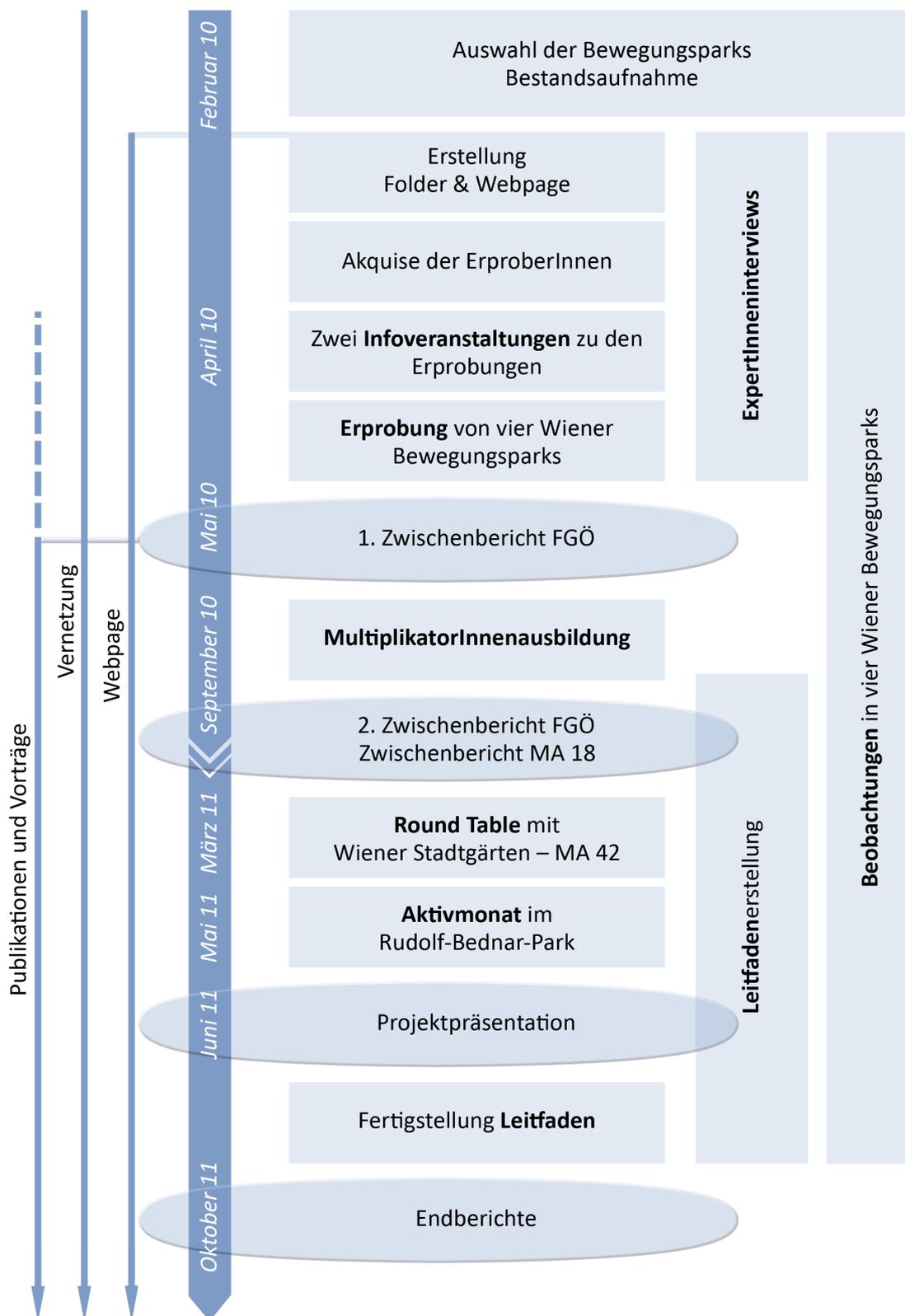


Abb. 5: Arbeitsschritte und Projektablauf von „Gemma raus!“

### 3.2. Die Parkanlagen und Geräteparcours

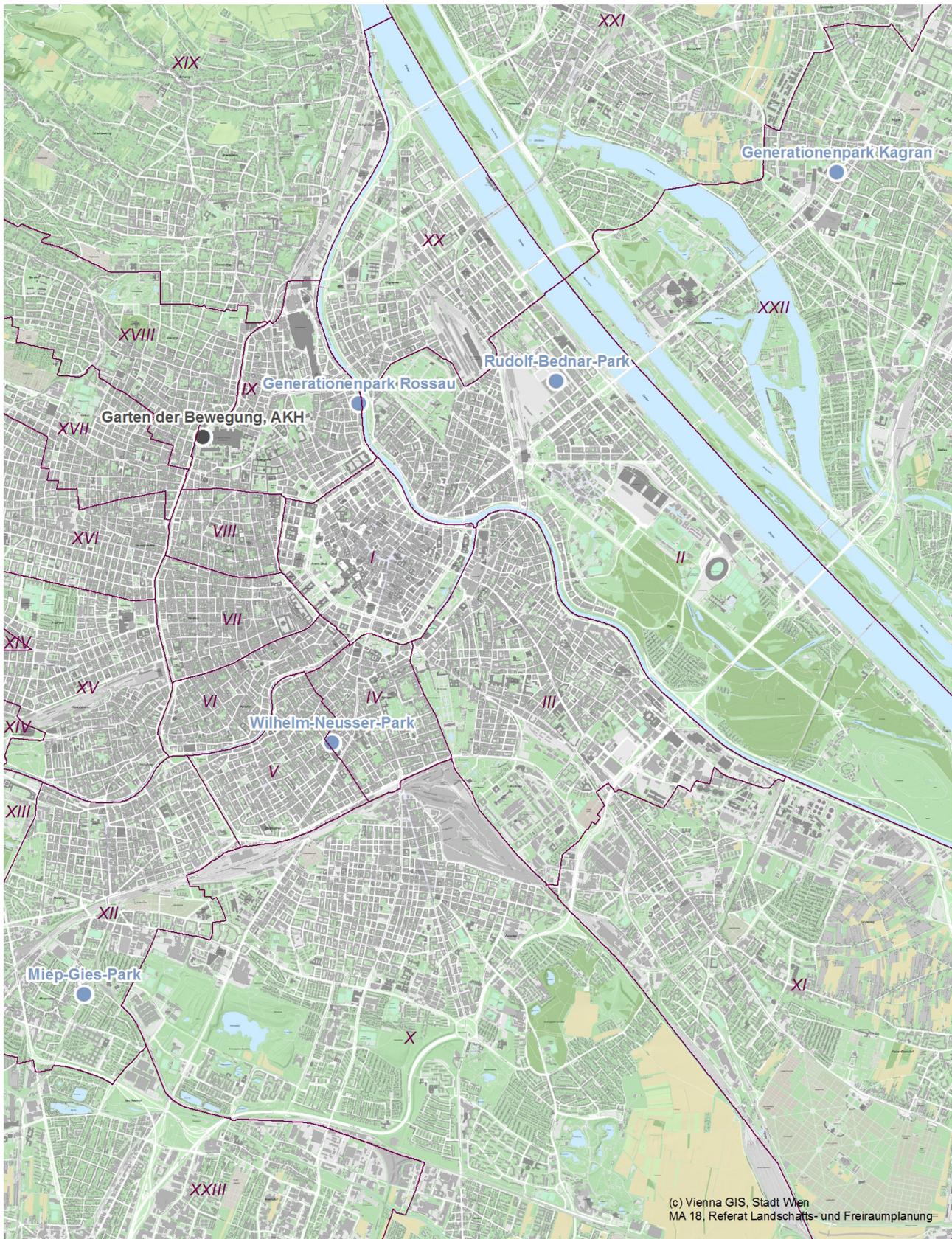


Abb. 6: Übersicht über die Lage der sechs vorhandenen bzw. fünf beobachteten Bewegungsparks in Wien

In Wien wurden seit 2007 sechs Parks bzw. städtische Freiräume mit Geräteparcours von drei verschiedenen Herstellern ausgestattet. Ziel ist es, Erwachsene, insbesondere aber auch Menschen über 50, mit diesem kostenfreien und allgemein zugänglichen Angebot zu mehr Bewegung anzuregen. Der erste unter diesen wurde am Gelände des Wiener AKH als „Garten der Bewegung®“ eröffnet (siehe Abb. 6 grau beschriftet). Die anderen fünf Geräteaufstellungen befinden sich in öffentlichen Parkanlagen (Widmung: Erholungsgebiet/Park EPK) und werden durch die Wiener Stadtgärten verwaltet und gepflegt (siehe Abb. 6 blau beschriftet). Sie werden außerdem unter dem Motto Generationenparks auf der Website der Wiener Stadtverwaltung beworben. Bei den Untersuchungen im Rahmen von „Gemma raus!“ wurden lediglich die fünf öffentlich verwalteten Geräteaufstellungen berücksichtigt.

Die Parks mit ihren Geräteparcours weisen sehr unterschiedliche räumliche Umfelder und Größen auf, was in den nun folgenden „Parkporträts“ kurz dargestellt werden soll. Da der Park an der Rossauer Lände erst gegen Ende der Projektlaufzeit eröffnet wurde, resultierte daraus, dass die Erhebungen nicht mehr in vollem Umfang gemacht werden konnten und eine planliche Darstellung nicht vorhanden ist.

Die verwendeten Plangrundlagen wurden dem Projektteam von den Wiener Stadtgärten zur Verfügung gestellt. Teilweise erfolgte zur besseren Lesbarkeit eine Nachbearbeitung der Pläne durch tilia.

Legende zu den Umgebungsplänen:



*Kindergarten*



*Schule*



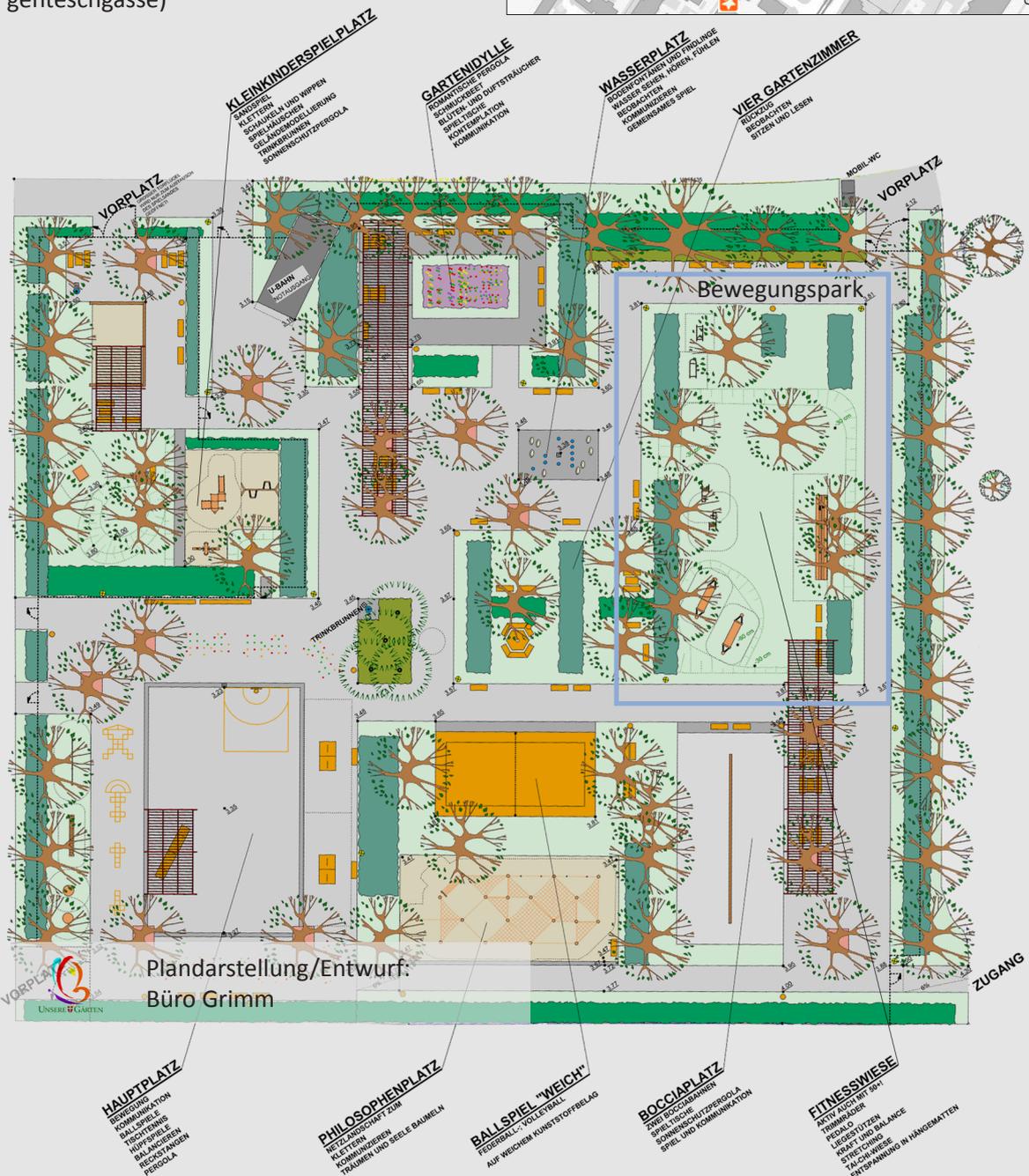
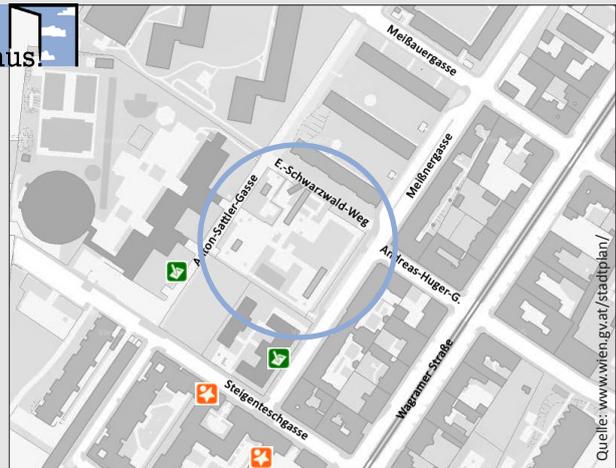
*SeniorInnenheim*

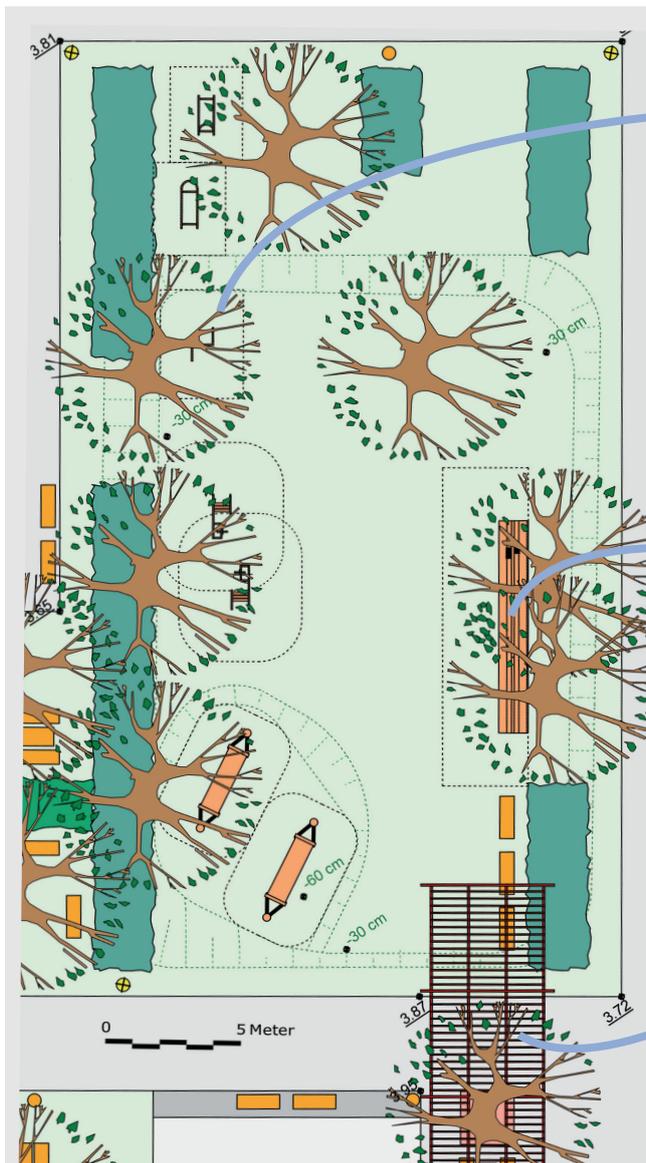
## Parkanlage 22., Generationenpark Kagran

gemma raus!

Meißnergasse 4–8  
 Größe: rund 7.000 m<sup>2</sup>  
 Planung: Büro Grimm Wien  
 Geräte: playparc 4Fcircle München  
 Kleiner Fitnessparcours mit sieben Geräten  
 aus Edelstahl und Holz sowie zwei Hänge-  
 matten auf einer Rasenfläche.

Erreichbarkeit: U1, Straßenbahn 26 (Steigenteschgasse)





### Zum Umgebungsplan:

Die unmittelbare Umgebung der Parkanlage ist von Wohnhausanlagen in Form von Zeilenbauten bzw. Blockrandbebauung aus den Jahren 1960 bis 1990 geprägt. An der Wagrner Straße schließen gründerzeitliche Bebauungsformen an. In unmittelbarer Nähe des Parks befinden sich zwei Schulen (Meissnergasse und Anton-Sattler-Gasse) und zwei Kindergärten (beide Steigenteschgasse).

### Zum Bewegungsangebot im Park:

2007 wurde dieser Park im Zuge der U1-Verlängerung eröffnet. Die Bewegungsgeräte dieser Anlage nahmen erstmals auf die Wünsche und Bedürfnisse aller Generationen Bedacht.

Verwendete Geräte (für): Armzug, Liegestütz, Dehnen, „Radfahren“, Hängematten, Balancierstrecke, Pedalostrecke.

Keine Betreuung.

## Parkanlage 12., Generationen-Aktiv-Park®

Am Kabelwerk 1  
 Größe: rund 15.000 m<sup>2</sup>  
 Planung Park: Büro Detzhofer Wien  
 Planung des Parcours: Moser/Blesky Lungau  
 Geräte: Moser/Blesky  
 Mittelgroßer Parcours mit einer Abfolge von 13 Geräten aus Holz und fünf Gedächtnistafeln in einem eher naturnah gestalteten Bereich mit Rasen und Wegen mit Rindenschneitzelaufgabe

Erreichbarkeit: U6 (Tscherttegasse),  
 Autobus 16A (Khleslplatz)

Der Kabelwerkpark wurde 2011 nach Miep Gies (geboren in Wien als Hermine Santrou-schitz, 1909–2010), der wichtigsten Helferin der in Amsterdam unterge-tauchten Anne Frank, benannt.

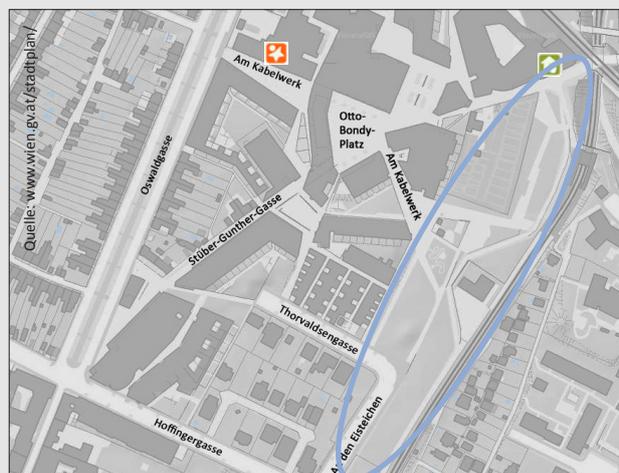
Bewegungspark

### Zum Umgebungsplan:

Nach einer Phase der Zwi-schennutzung durch Kultur-schaffende und AnrainerInnen-initiativen wurden die Gründe des ehemaligen Meidlinger Kabelwerks nach Ausschreibung eines internati-onalen städtebaulichen Ideenwettbe-berbs bebaut. Westlich des Parks ent-standen zahlreiche Wohngebäude, an der Oswaldgasse wurde 2009 das Kulturzentrum „Palais Kabelwerk“ fertiggestellt. Auch ein Geri-atriezentrums wurde auf dem Areal errichtet, das 2011 seinen Betrieb aufnahm. Nördlich an den Park anschließend befindet sich der Friedhof Alt-mannsdorf, östlich begrenzt die Trasse der Linie U6 den öffentlichen Freiraum.



Plandarstellung/Entwurf:  
 Büro Detzhofer





### Zum Bewegungsangebot im Park:

Im Miep-Gies-Park wurde nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation ein Generationen-Aktiv-Park® realisiert. Neben der geistigen und der körperlichen Betätigung soll dieses Konzept den sozialen Austausch von Jung und Alt fördern. In Zusammenarbeit mit der Abteilung für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin und der Abteilung für Biomechanik/Bewegungswissenschaft und Sportinformatik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien wurden zahlreiche Geräte zum Training der Geschicklichkeit aufgestellt. Diese sind auf die Bedürfnisse

älterer Parkbesucherinnen und Parkbesucher abgestimmt.

Verwendete Elemente: Beinpresse, Straßenbahn, Rudergerät, Kugelspiel, Bauch-Rücken-Trainer, Parcours über Kanthölzer, Holzstämmen und Steine, Rad, Parcours über Rampe, Holzstiege und -rampe.

Gedächtnistraining: Konzentration, Wahrnehmung, Wortfindung, Merken, Erinnerungsvermögen.

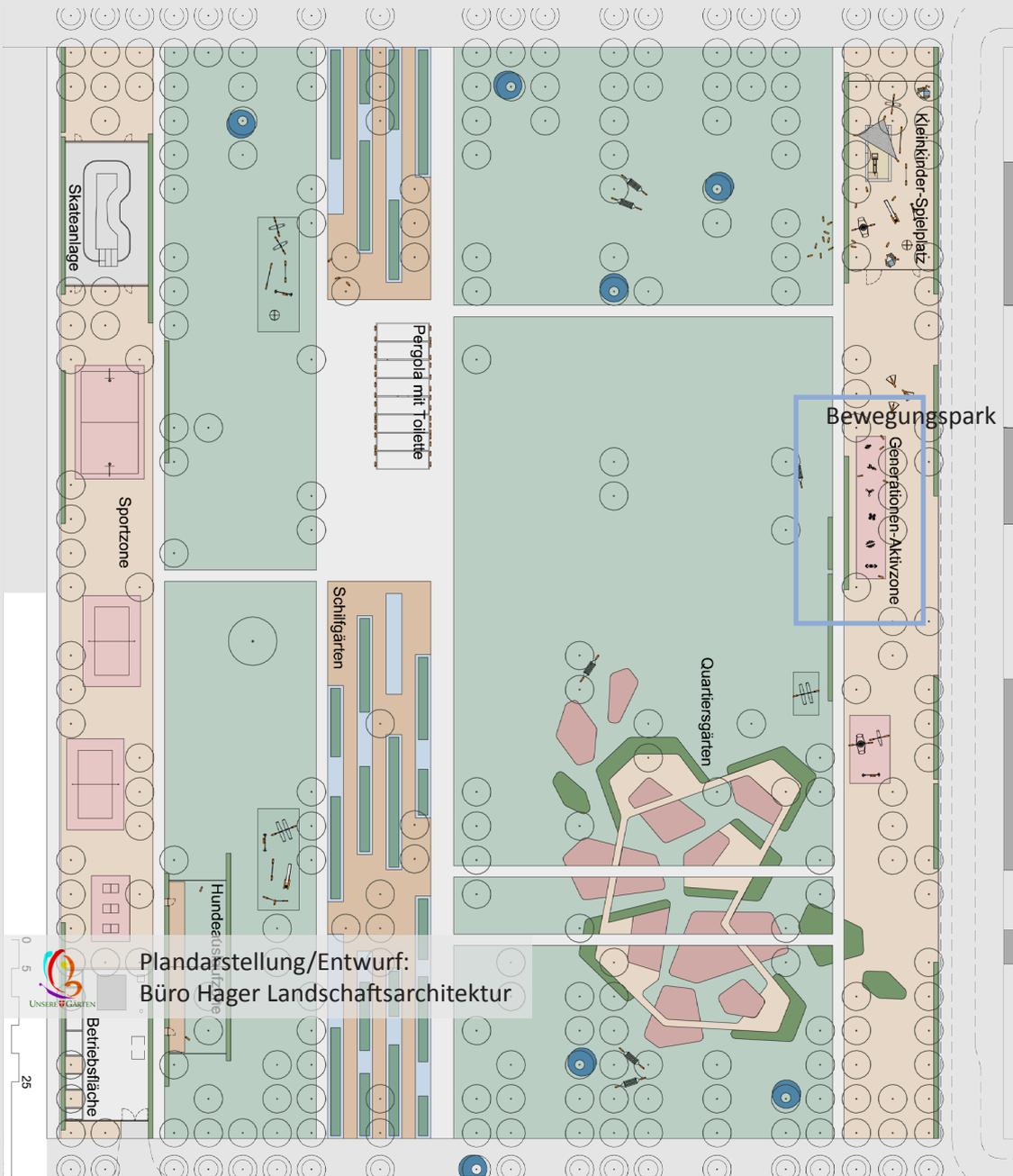
Betreuung einmal pro Woche im Frühjahr und Herbst durch den Wiener Arbeiterturnverein (WAT).

# Parkanlage 02., Rudolf-Bednar-Park

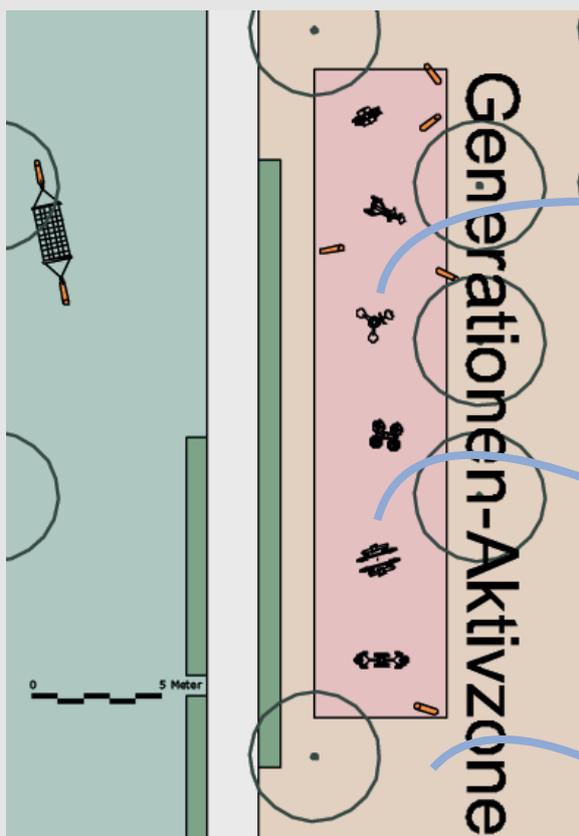
gemma raus!

Nordbahngelände, Jakov-Lind-Straße  
Größe: rund 31.000 m<sup>2</sup>  
Planung: Hager Landschaftsarchitektur Zürich  
Geräte: Saysu® Bad Vilbel/Deutschland  
Kleiner Fitnessparcours mit sechs Geräten aus Edelstahl auf einer Fläche mit rotem Fallschutzbelag.

Erreichbarkeit: U1 (Vorgartenstraße), Autobus 11A (Vorgartenstraße)



Plan darstellung/Entwurf:  
Büro Hager Landschaftsarchitektur



### Zum Umgebungsplan

Auf dem rund 75 ha großen Areal des ehemaligen Nordbahnhofes im 2. Bezirk entstand zum Teil im Rahmen von internationalen städtebaulichen Wettbewerben die neue Wohnbebauung. Weitere Projekte mit dem Ziel der Durchmischung von Wohnen und Arbeiten sind bis 2025 geplant. Letztendlich werden in diesem neuen Stadtviertel über 20.000 Menschen ihre Wohnung oder den Arbeitsplatz finden. An sozialer Infrastruktur befinden sich in unmittelbarer Nachbarschaft zum Park eine Schule und ein Kindergarten (Ernst-Melchior-Gasse), weitere Kindergärten liegen an der Engerthstraße. Ein Geriatriezentrum entstand an der Vorgartenstraße. Der Bau eines Studentenheims soll noch folgen.

### Zum Bewegungsangebot im Park:

Der 2008 fertiggestellte Rudolf-Bednar-Park ist mit 3,1 ha der größte seit 1974 errichtete Wiener Park. Er bildet die

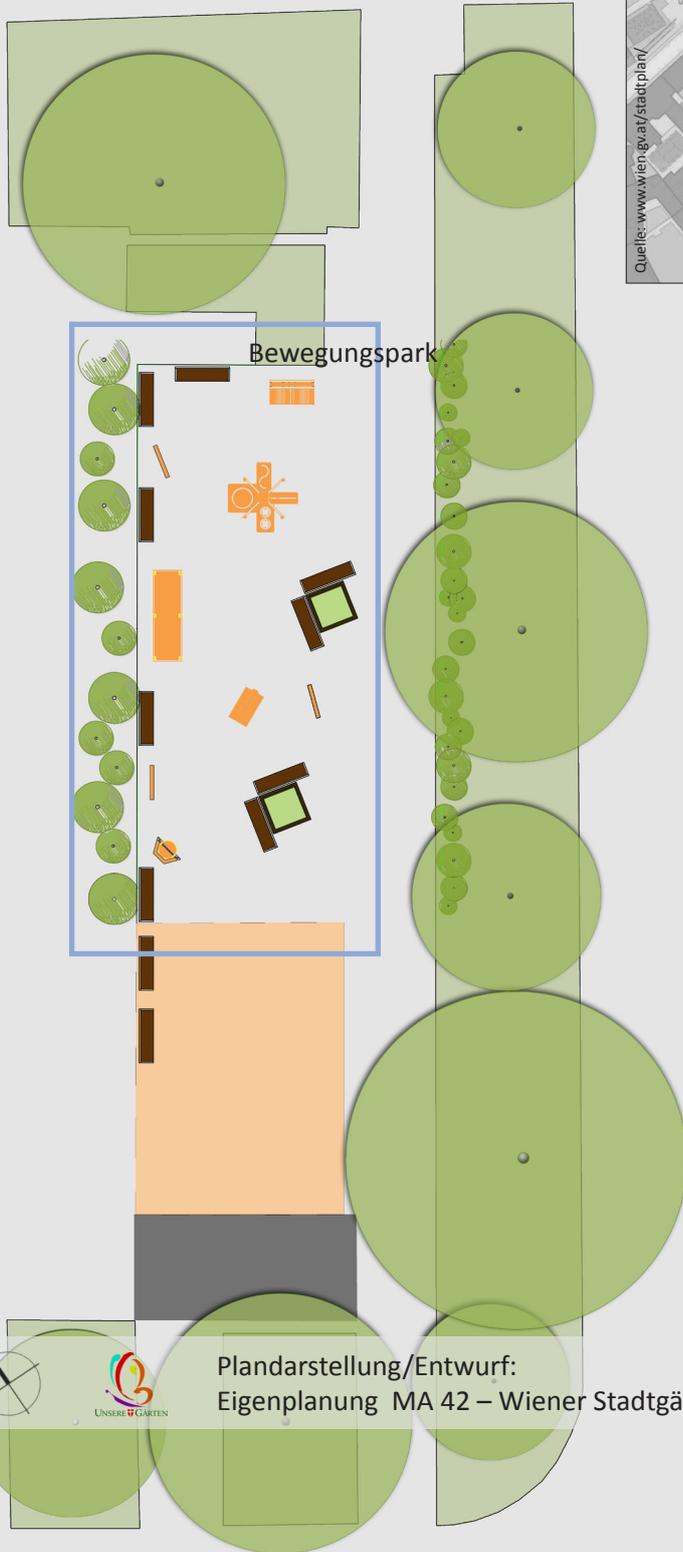
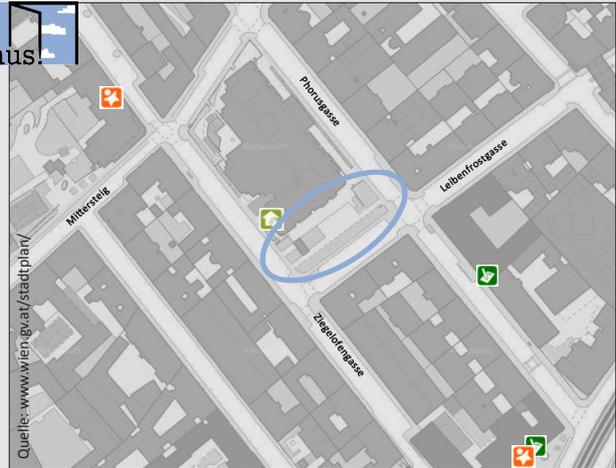
„grüne Lunge“ für den neuen Stadtteil. Am markantesten sind die über die gesamte Parkfläche verteilten orangen Metallstelen als Orte des Kinderspiels: Kletterseile, Schaukeln, Hängematten etc. sind daran befestigt. Der Spielplatz ist mit seiner Ausstattung für alle Generationen geeignet. Die Generationen-Aktiv-Zone bietet einige Fitnessgeräte auch für Erwachsene.

Verwendete Bewegungselemente: Leg-press, double air walker, arm rotation, twister, bike & stepper, total hip.

Keine Betreuung.

## Parkanlage 04., Wilhelm-Neusser-Park

gemma raus!



Bewegungspark

Ziegelofengasse/Leibenfrostgasse  
Größe: rund 1.000 m<sup>2</sup>  
Planung: MA 42 – Wiener Stadtgärten  
Geräte: Moser/Blesky Lungau  
Sehr kleiner Fitnessparcours mit vier  
Geräten aus Holz und drei Gedächtnis-  
tafeln auf einer Pflasterfläche.

Erreichbarkeit: Autobus 13A (Leiben-  
frostgasse)

### Zum Umgebungsplan:

Der Wilhelm-Neusser-Park ist eine kleine Parkanlage inmitten des dicht bebauten 4. Bezirks in Wien. Die unmittelbare Umgebung ist in erster Linie gekennzeichnet durch gründerzeitliche Blockrandbebauung. Wenige Gebäude stammen aus der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg. Nördlich der Parkanlage wurde in den 1980er-Jahren auf dem ehemaligen Phorusplatz das Haus Wieden, ein neungeschobiges Seniorenwohnheim, errichtet, weiters liegen eine Schule (Phorugasse) und ein Kindergarten (Ziegelofengasse) in unmittelbarer Nähe des Parks.

Plandarstellung/Entwurf:  
Eigenplanung MA 42 – Wiener Stadtgärten



### Zum Bewegungsangebot im Park:

Im Wilhelm-Neusser-Park, direkt neben dem Haus Wieden, wurde Ende 2009 zusätzlich zum bestehenden Kinderspielplatz eine Fläche mit Geräten ausgestattet, die der Stärkung der körperlichen und geistigen Mobilität, vor allem der älteren Generation, dient.

Verwendete Elemente: Straßenbahn, Rudergerät, Kugelspiel, Holzterrasse.

Gedächtnistraining: Konzentration, Wortfindung, Merken.

Keine Betreuung.

### 3.3. Was ExpertInnen zum Thema zu sagen haben

Zu Projektbeginn und in der ersten Projektphase wurden zahlreiche Gespräche mit ExpertInnen geführt, um das Feld „Bewegungsparks in Wien“ zu erschließen und wesentliche Grundsatzinformationen zu erhalten. Die ausführlichen Ergebnisse dieser Gespräche finden sich in den beiden Zwischenberichten, die auch auf der Projektwebsite zu finden sind: <http://gemmaraus.univie.ac.at/berichte>.

Mit folgenden ExpertInnen wurden Gespräche geführt:

- » o. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland, Soziologe und Altersforscher, EU-Projekt SEELER-NETZ (Seniors in Europe Learn in Networks 2008–2010)
- » Ing.<sup>in</sup> Margit Grassinger und Ing. Karl Hawliczek, Magistratsabteilung 42 – Wiener Stadtgärten
- » Ilona Schachhuber, Institut für Erlebnispädagogik, Projektleiterin Parkbetreuung Margareten
- » Renate Kraft, Fachreferentin der Magistratsabteilung 13 – Außerschulische Jugendarbeit, Fachbereich Jugend/Pädagogik Schwerpunkt Öffentlicher Raum
- » Sonja Landsteiner, Generalsekretärin des Wiener Arbeiterturnvereins (WAT)
- » Heinz Wischin, Übungsleiter des Betreuten Animierten Bewegens des WAT im Generationen-Aktiv-Park® im Miep-Gies-Park/Kabelwerk
- » Mag. Dietmar Blesky, Entwickler von Konzept und Geräten des Generationen-Aktiv-Parks® im Miep-Gies-Park/Kabelwerk
- » DI Emanuel Preuschl, Projektmitarbeiter für die biomechanische Entwicklung der Geräte für den Generationen-Aktiv-Park® in der Abteilung Biomechanik/Bewegungswissenschaft und Sportinformatik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien

#### *Der Sozialforscher*

Die Hinweise Franz Kollands vor dem Hintergrund seiner jahrzehntelangen Forschungserfahrung empfanden wir als wesentlich für das Projekt „Gemma raus!“. Sie lassen sich wie folgt zusammenfassen: Öffentliche Parkanlagen werden von Älteren zunehmend als in „Separationszonen“ unterteilt wahrgenommen. Als besonders bedrohlich empfunden werden die Ballspielkäfige, die als „ästhetische und soziale Ungeheuer“ wahrgenommen werden. Auch soziale Gruppen, insbesondere junge Männer, sind dort massiv sichtbar und wirken auf Teile unserer Zielgruppe bedrohlich. Auffallend ist in diesen Altersgruppen die Betonung eines „vorher“ oder „früher“ anderen Zustands: Der Park sei ungeordneter gewesen und „so vieles hätte miteinander stattgefunden“. Als großes Anliegen konnte er die „Rückeroberung des Parks“ ausmachen, wobei es dazu bei den älteren Menschen keinerlei eigene Ideen gibt, sondern Inputs seitens des Projekts erwartet werden. Bewegung im Park/im öffentlichen Raum wird in dem von Kolland untersuchten Personenkreis strikt abge-

lehnt, sie birgt für über 60-Jährige hohes Peinlichkeits- und Bloßstellungspotenzial. Bewegung findet in dieser Altersgruppe im Privaten oder in geschlossenen Räumen statt, nicht öffentlich, keinesfalls in der Öffentlichkeit des Grätzls! Wenn überhaupt, dann ist Bewegung in der Öffentlichkeit im Zusammenhang mit Ausflügen denkbar (Donauinsel, Wienerwald ...).

### *Wiener Stadtgärten*

Margit Grassinger und Karl Hawliczek begrüßen von Seiten der Wiener Stadtgärten den Trend zu den Bewegungsparcours und setzen sich für die Umsetzung weiterer Angebote in Wien ein. Bisher werden die Geräte von drei Herstellern verwendet und die Erfahrungen damit sind von ihrer Seite bisher gut. In Gesprächen zwischen Wiener Stadtgärten und den Vereinen, die in Wien Parkbetreuung anbieten, entstand der Eindruck, dass sich Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen die Parks zeitlich aufteilen (Vormittag, Mittag, Nachmittag). Allerdings wäre es grundsätzlich sinnvoll zu überlegen, warum es nicht auch Angebote für ältere Menschen in öffentlichen Parkanlagen geben sollte. Bisher entstanden die wenigen Angebote für ältere Menschen auf Initiative von Einzelnen.

### *Die Parkbetreuerin*

Eine dieser ersten Initiativen setzte Ilona Schachhuber mit ihrer Arbeit mit älteren Menschen 1995 in der Parkanlage Einsiedlerplatz, wo sie gemeinsam mit zwei bis drei KollegInnen Parkbetreuung für Kinder und Jugendliche im Auftrag der Magistratsabteilung 13 – Außerschulische Jugendarbeit anbot. Der Anlass, sich auch mit den älteren Menschen zu befassen, waren Konflikte zwischen den Kindern, Jugendlichen und den dort sitzenden älteren Menschen. Letztere fühlten sich von den Jungen gestört und brachten dies durch Schimpfen immer wieder laut zum Ausdruck. Schachhuber suchte das Gespräch mit ihnen und erfuhr dabei viel über die zugrundeliegende Problematik: In der Jugendzeit dieser jetzt älteren Personen war praktisch alles im Park verboten, Bewegung und laut sein war nicht möglich und mit Scham behaftet. Im Alter wollen sie nun ihre Ruhe und ärgern sich, dass die Kinder heutzutage „alles“ dürfen. Es war bald klar, dass es hier mehr brauchte als ein paar zufällige Gespräche, wenn gegenseitige Rücksichtnahme und Toleranz im Park entstehen sollten. So verwendeten Schachhuber und ein Kollege ihre Parkbetreuungszeit – auch mit Unterstützung des Bezirks – dafür, sich zweimal die Woche ausschließlich den älteren Menschen zu widmen. In jenem ersten Jahr gab es auf Seiten der älteren Menschen große Skepsis und Misstrauen. Über die Jahre entstand jedoch ein guter Kontakt. Die älteren Menschen setzten sich mit der Parkbetreuung bei Kaffee und Kuchen an einen gemeinsamen Tisch. Davon ausgehend wurden zunehmend auch verschiedene Aktivitäten angeboten und ein jahrelanger Prozess in Gang gesetzt. Bewegung in den Grätzlparks ist aus Schachhubers Sicht für ältere Menschen grundsätzlich schwierig, aber die Sicherheit der Gruppe und das Vertrauen zur Betreuerin machten vieles möglich. Die Lust am Ausprobieren ist bei einigen vorhanden, nicht jedoch bei allen, so gab es am Einsiedlerplatz regelmäßig auch Tanz. Diese Gruppe wäre ohne gezielte Betreuung nicht entstanden und wird durch laufende Betreuung fortgeführt. Für die Begleitung älterer Menschen ist laut Schachhuber die personelle Kontinuität und eine wertschätzende Haltung ihnen gegenüber am wichtigsten. Die meisten Men-

schen in den Wiener Grätzlparks kennen sich vom Sehen, haben aber wenig Kontakt miteinander. Die Betreuung der älteren Menschen hat neue Wege des Miteinanders im Park geöffnet, es gibt sogar hin und wieder gemeinsame Spiele – auch zum Beispiel mit jugendlichen Mädchen.

#### *Die Fachfrau für Jugend und Pädagogik im öffentlichen Raum*

Im Laufe des Projekts „Gemma raus!“ stellte sich heraus, dass die Anleitung der NutzerInnen bei den Geräten eine wichtige Rolle spielt, und das Projektteam suchte daher das Gespräch mit Renate Kraft. Auch sie schätzte das Thema Betreuung für ältere Menschen im Park als wichtig ein, befürwortete dessen Umsetzung und sah sich wegen ihrer Schwerpunktaufgaben als die richtige Ansprechpartnerin auch für die Runden Tische. Sie vertrat die Einschätzung, dass zur Implementierung einer institutionellen Struktur zur Begleitung älterer Menschen im Park mit einem Zeitraum von fünf Jahren und mehr gerechnet werden müsse, und nannte mögliche AnsprechpartnerInnen, die dieses Thema unterstützen könnten.

#### *Wiener Arbeiterturnverein*

Sonja Landsteiner und Heinz Wischin haben ein Jahr lang mit dem Angebot Betreutes Animiertes Bewegen (BAB) des Wiener Arbeiterturnvereins (WAT) im Generationen-Aktiv-Park® Kabelwerk (Miep-Gies-Park) Erkenntnisse mit der Nutzung und Anleitung von Bewegungsparcours gesammelt. Einmal die Woche fand hier im Sommer 2008 ein offenes Trainingsangebot an den Geräten statt. Es zeigte sich, dass pro Jahr lediglich 4-5 Monate für Interventionen zur Verfügung stehen: April/Mai (Juni) und September/Oktober. Vormittage zwischen 10.00 (evtl. 9.30) und 11.30 Uhr unter der Woche wurden am besten besucht. Pro Termin wurde das Angebot von 1-20 älteren Menschen zwischen 50 und 90 Jahren genutzt, darunter zwei bis drei Stammgäste. Manchmal kamen Kleingruppen, die von einem Verein hingebacht wurden. Interessant war, dass fast nur Frauen teilgenommen hatten. Wischins Meinung nach hätten Männer einen anderen Zugang: sie bevorzugen Laufen, Radfahren, Ballspielen, Tennis. Gymnastik wäre eine Frauendomäne. Die Trainingseinheiten bestanden aus Aufwärmen, Erklärungen zu den Geräten, TeilnehmerInnen zu den Geräten begleiten, deren Haltung beachten und gegebenenfalls korrigieren. Wischin erzählte auch, dass einige BewohnerInnen des Pensionistenwohnhauses Fortuna zunächst zu seiner offenen Stunden gekommen waren, im Winter dann eine Stunde in ihrem Turnsaal mit ihm hatten und dann, als der Frühling kam, dort bleiben wollten, statt die Gruppe wieder nach draußen zu verlegen.

#### *Der Geräteentwickler*

Dietmar Blesky entwickelte ein Konzept für einen Bewegungsparcours und setzte dieses mit dem Spielgerätehersteller Moser im Miep-Gies-Park um. Wichtigste Eckpfeiler des Konzepts sind selbsterklärende Geräte aus Holz (ohne Einstellvorrichtungen), ein Ablauf von Übungen zu den Themen Kräftigung, Gedächtnis und Geschicklichkeit, der sich mit unterschiedlichen Geräten mehrmals wiederholt. Der Fokus lag bei der Entwicklung auf Menschen im Alter 70+ und die Idee des Zusammenführens der Generationen durch gemeinsames Bewegen. Er sieht einen derartigen Parcours als Signal an ältere Menschen, das zeigt, „ihr seid uns wichtig und wir machen etwas

für euch“. Seiner Meinung nach steht diese intergenerative Freiraumplanung derzeit erst am Anfang. Die Idee für die Bezeichnung „Generation-Activity-Park“ kam von einer befreundeten Sportwissenschaftlerin, die in den USA zu „activities of daily living“ von Älteren forscht. Als sehr wichtig beurteilt er den Kontext des Parcours, z. B. die Beschattung, WC, Trinkbrunnen und die Weitergabe der Informationen über dieses Angebot im Bezirk, in den Institutionen, bei den ÄrztInnen und Apotheken. Er vertritt die These, dass ältere Menschen ab einem gewissen Punkt in ihrem Leben nicht mehr hinaus wollen, außer für kleine Spaziergänge, daher muss gleichsam das Bewegungsangebot zu ihnen kommen.

### *Der Biomechaniker*

Emanuel Preuschl hatte in Zusammenarbeit mit Blesky die Aufgabe der Konstruktion und Prototypenerstellung für Geräte. In weiterer Folge wurden diese von der Spielgerätefirma Moser adaptiert. Eine Vorgabe war die Verwendung des Werkstoffs Holz, da die Firma Moser hier große Erfahrung vorzuweisen hat. Zudem beschäftigte sich Preuschl mit der weiteren Recherche, der Umsetzung, mit neuen Vorschlägen und deren Konstruktion. Es konnten allerdings nicht alle Ideen verwertet werden. Auch wäre es sinnvoll gewesen, einen Maschinenbauer als Bindeglied einzuschalten, um Rechercharbeit, vor allem bei der Umsetzung der Einzelgeräte, zu reduzieren. Die Dimensionierung der Geräte gestaltete sich nicht einfach, denn bei der Nutzung sollte nichts umgestellt werden müssen und dabei doch für alle BenutzerInnen passen! Die Konstruktionen sind mehrmals seit Inbetriebnahme verändert und vor allem hinsichtlich der eingestellten Gerätewiderstände adaptiert worden.

### *Expertinnenaustausch mit Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Ing.<sup>in</sup> Grit Hottenträger*

Der Austausch mit Grit Hottenträger beschränkte sich nicht auf ein Expertinneninterview, sondern gestaltete sich weit umfangreicher und ausführlicher.

Hottenträger stellte zunächst in einer Präsentation ihre eigenen Forschungen vor, die sie an der Hochschule Rhein-Main in den vergangenen Jahren durchgeführt hatte. Erst im Anschluss an die Diskussion darüber fand auch das Expertinneninterview statt.

Im Forschungsprojekt von Grit Hottenträger wurden die Nutzerinnen und Nutzer der ausgewählten Bewegungsparks zu ihren Freizeitaktivitäten befragt bzw. im Park beobachtet – im Gegensatz zur eher aktivierungsbetonten Vorgehensweise beim Projekt „Gemma raus!“. Von den untersuchten Parkanlagen mit unterschiedlichen Typen von Geräten (Sportgeräte, generationenübergreifende Spielräume, Bewegungsparcours) wurden von älteren Personen lediglich jene aufgesucht, die eine Nutzung in Alltagskleidung ermöglichen, also jene niederschweligen Angebote, die sich ältere Personen zutrauen, ohne völlig ins Schwitzen zu geraten und Angst haben zu müssen, sich lächerlich zu machen. Sie sind weniger kraftbetont in der Anwendung als eher die Koordination und Beweglichkeit



schulend. Damit sie jedoch auch tatsächlich genutzt werden, wäre die Aufstellung der Geräte von Bedeutung: gut zugänglich ohne Barrieren, anderen BeobachterInnen nicht zu ausgesetzt, aber auch nicht zu versteckt. Hier gälte es, ein gutes Mittelmaß zu finden. Als Beispiel für eine gelungene Geräteaufstellung in dieser Hinsicht wurde von Grit Hottenträger jene im Berliner Preußenpark genannt.



Ein Bewegungsparcours weist sinnvollerweise eine größere Anzahl an Geräten auf, die eine gewisse Bandbreite an Übungen bzw. Trainingsmöglichkeiten gewährleisten. Hottenträger wies darauf hin, dass geschlechtsspezifische Unterschiede in der Nutzung der Geräte festgestellt wurden: Frauen eher jene Geräte aufsuchten, die die Rumpfmuskulatur beanspruchen, Männer jedoch solche, die die Armmuskulatur trainieren. Zur Nutzung durch MigrantInnen können kaum Aussagen erfolgen, da sich die Kontaktaufnahme sehr schwierig gestaltete. Auch sie steht einer Betreuung im Sinne einer Bewegungsanleitung positiv gegenüber: eine Art Schutz vor Verletzungen lässt sich vermuten, ebenso wie ein „Schutz“, den die Benützung der Geräte in der Gruppe gewährleistet.



Immer wieder tauchte im Zusammenhang mit der Anlage und Aufstellung von Geräteparcours die Frage eines Gesamtkonzepts auf. Als Beispiele wurden die Stadt Nürnberg, die sich mit der Förderung und den Bedürfnissen von älteren Menschen befasst, und der „Hamburger Ansatz“ genannt, bei dem grundsätzliche Barrieren bei der alltäglichen Nutzung von Park- und Grünanlagen durch ältere Menschen untersucht wurden. Nach dem Motto: was nützt die Aufstellung von Geräten in einer Parkanlage, wenn diese nicht gut zu erreichen ist (z. B. durch zu kurze Ampelschaltungen oder physische Barrieren für Personen mit Gehhilfen unterschiedlicher Art)? Für Hottenträger ist die Priorität eindeutig auf dieser städtebaulich verkehrsplanerischen Ebene zu sehen. Geräte in Parkanlagen können als Ergänzung dienen. Andere Städte wie Berlin und München wiederum haben kein Gesamtkonzept zum Thema ältere Menschen und Bewegung vorzuweisen.

Als weiterer positiver Faktor bei der Aufstellung von Bewegungsparcours stellte sich die Nähe zu Wohngebieten heraus. Hier wurde von Hottenträger eine Distanz von 15 Gehminuten erwähnt, in Kleinstädten könnten es durchaus 15 Minuten Radweg sein. Die gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln spiele vor allem für Frauen und an den Wochenenden eine wichtige Rolle. Was sich noch deutlich bei Untersuchungen herausstellte, war, dass generationenübergreifende Angebote durch ältere Menschen nicht angenommen wurden. Tatsächlich gaben in der Studie von Hottenträger lediglich 8 % der Befragten an, mit ihren Enkeln in den Park zu gehen und 6 % würden dort wirklich mit ihnen spielen. Es handelt sich eher um ein Helfen bei der Benutzung der Geräte durch die älteren Erwachsenen, führe jedoch kaum zu eigenem Training. Dazu fühlten sie sich durch die Jüngeren gestört, die Geräte seien teilweise zu anspruchsvoll, und die Angst, sich vor den Kindern und Jugendlichen zu blamieren, wäre zu hemmend. Eine Zusammenfassung der Studie von Grit Hottenträger ist unter <http://www.hs-rm.de/fbg/ueber-uns/personen/personalseiten-fb-geisenheim/prof-dr-grit-hottentraeger/index.html> downloadbar.

Im Anschluss an Präsentation, Diskussion und Interview fanden gemeinsame Exkursionen zu verschiedenen Bewegungsparks in Wien statt. Hottenträger gab vor dem Hintergrund ihrer Forschungen Statements zu den jeweiligen Parks ab, die wie ihre Präsentation und das Expertinneninterview in die Leitlinien einfließen. Weiters nahm Hottenträger auch an der MultiplikatorInnen-Weiterbildung (vgl. Kap. 3.6.1) teil.

### Zusammenfassung der Diskussion mit Grit Hottenträger

<i>Ziel einer Geräteaufstellung</i>	<i>Gesund im Alter</i>	<i>Qualität des Raums</i>
» Training +/- 30 min	» Koordination	» Gut erreichbar (10–15 min)
» Rehabilitation – Senkung der Pflegekosten – Eigenverantwortung	» Balance	» Anonymität vor Ort
» Mobilisierung – zu Bewegung animieren	» Ausdauer	» Treffpunkt
» Kommunikation und Bewegung	» Kraft	» Mischung der Geräte
» Wiedereroberung des öffentlichen Raums	» Beweglichkeit	» WC
» Präsenz älterer Menschen im öffentlichen Raum	» Gedächtnis	» Nicht attraktiv für Kinder
	» Sensorik	» Nicht zu enge Aufstellung der Geräte
	» Selbstbewusstsein	» Leserliche Anleitungen
	» Kommunikation	» Etwas ab vom Schuss, aber nicht versteckt

#### *Kurze Zusammenfassung der ExpertInnenbeiträge*

Von Seiten der Wiener Stadtverwaltung gibt es den Willen und die ersten Initiativen, Bewegung im öffentlichen Raum zu fördern. Der Schwerpunkt lag bisher bei der Idee, generationenübergreifende Angebote zu schaffen. Allerdings ist unübersehbar, dass sich Frauen und Männer der älteren Generationen in den Wiener Park-

anlagen nicht wirklich zu Hause fühlen. Es gibt allerlei Barrieren, die es ihnen schwer machen, sich die Freiräume anzueignen, und zahlreiche Hindernisse, die aktive Bewegung im öffentlichen Raum verhindern. Allerdings zeigen die Erfahrungen der Wiener Parkbetreuung, dass es mit begleitenden und kommunikativen Angeboten möglich ist, manche dieser Barrieren abzubauen und sogar moderate Bewegung im öffentlichen Raum anzuregen. Auch die ersten Angebote eines Turnvereins für Bewegung in einem Wiener Geräteparcours haben gezeigt, dass Anleitung und persönliche Vermittlung in einer Gruppe vor allem Frauen einen Zugang zu eigenständiger Bewegung an Geräten erleichtert. Die bisher in den Parkanlagen aufgestellten Geräte wurden so entworfen, dass sie für alle NutzerInnen passen und an ihnen nichts verstellt werden muss. Sie zielen ab auf die Kräftigung der Muskulatur, Geschicklichkeit und Gedächtnistraining. Die Entwicklung der Geräte für Erwachsene ist bislang rasch vorangeschritten. Sie erforderte in den letzten Jahren immer wieder Anpassungen, Adaptierungen und neue Konstruktionen mit verschiedenen Materialien. Derzeit tritt die Einbettung der Parcours in ein Gesamtkonzept für Bewegung zunehmend in den Vordergrund. Mit der Benennung der Geräteparcours wurde viel experimentiert, die meisten suggerieren Aktivität und Austausch zwischen den Generationen. Wirklich unbeliebt bei den Menschen der älteren Generation ist der Begriff Spielplatz. Die Untersuchungen aus Deutschland zeigen, dass wenig ältere Menschen die Parcours eigenständig nutzen, dass es geschlechtsspezifische Unterschiede gibt und dass die Lage im Park und die Erreichbarkeit eine wichtige Rolle spielen. Die Idee der generationenübergreifenden Aktivitäten hat sich auch in Deutschland bisher augenscheinlich nicht realisieren lassen.

### 3.4. Wer nutzt Bewegungsparks?

#### 3.4.1. Erhebung und Sampling – Beobachtungen

Um der gestellten Frage systematisch nachgehen zu können, wurden im Projekt „Gemma raus!“ Parkbeobachtungen angewandt. In der angloamerikanischen Literatur werden dazu verschiedene Methoden beschrieben. McKenzie (2006) hat für die Analyse von Parks das Instrument SOPARC entwickelt, mit dem systematische Erhebungen möglich wurden. Diese Methode wurde für die Analyse der Wiener Generationenparks abgewandelt. Die Scans zur Unterstützung der Zählung der NutzerInnen bzw. der Verortung der Nutzung bei den verschiedenen Geräten wurden in Wien alle 15 Minuten durchgeführt. In zahlreichen Beobachtungen der Wiener Bewegungsparks waren die Scans jedoch nicht nötig, da die Nutzungsdichte relativ gering und das Geschehen sehr überschaubar war. Den einzelnen BeobachterInnen war es leicht möglich, alle relevanten Daten durch Beobachtung und deren Verschriftlichung aufzunehmen. So konnten auch viele kurzzeitige NutzerInnen und ErprobterInnen der Geräte erhoben werden. Zur Auswertung wurden die Verschriftlichungen herangezogen, da diese eine Vollerhebung der gesamten Nutzung im Beobachtungszeitraum gewährleisten konnten.

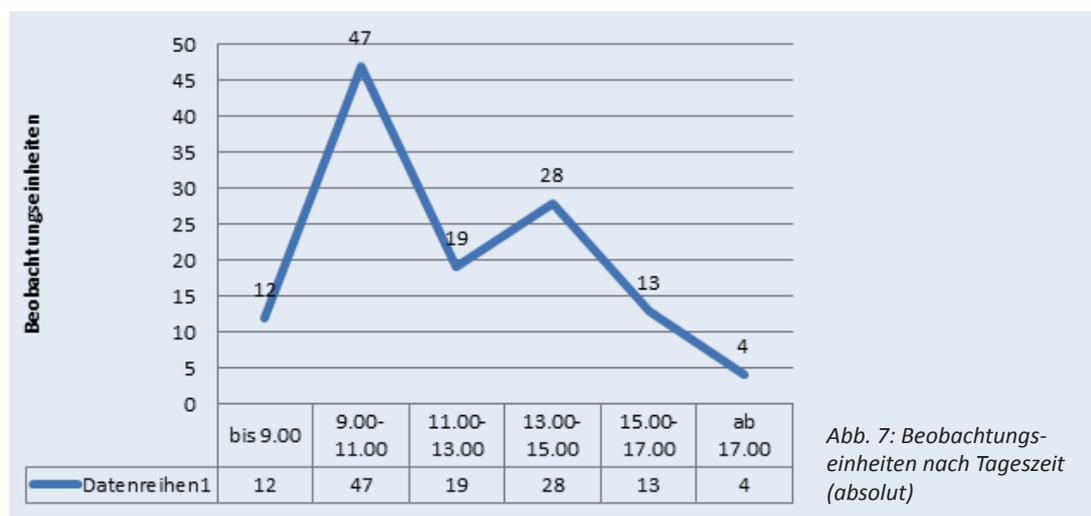
Beobachtet wurde zunächst in vier öffentlichen Wiener Parkanlagen jeweils der Bereich rund um die Geräteparcours. Der in den Ausführungen verwendete Begriff „Bewegungspark“ bezieht sich auf diesen unmittelbaren Gerätebereich. Mitte August

2011 wurde ein neuer Generationen-Aktiv-Park® an der Rossauer Lände eröffnet, der ab diesem Zeitpunkt als fünfte Anlage in die Beobachtungen mit aufgenommen wurde. Die einzelnen Bewegungsparks unterscheiden sich in Größe und Ausstattung erheblich, was bereits in den Parkbeschreibungen in Kapitel 3.2. zu sehen war.

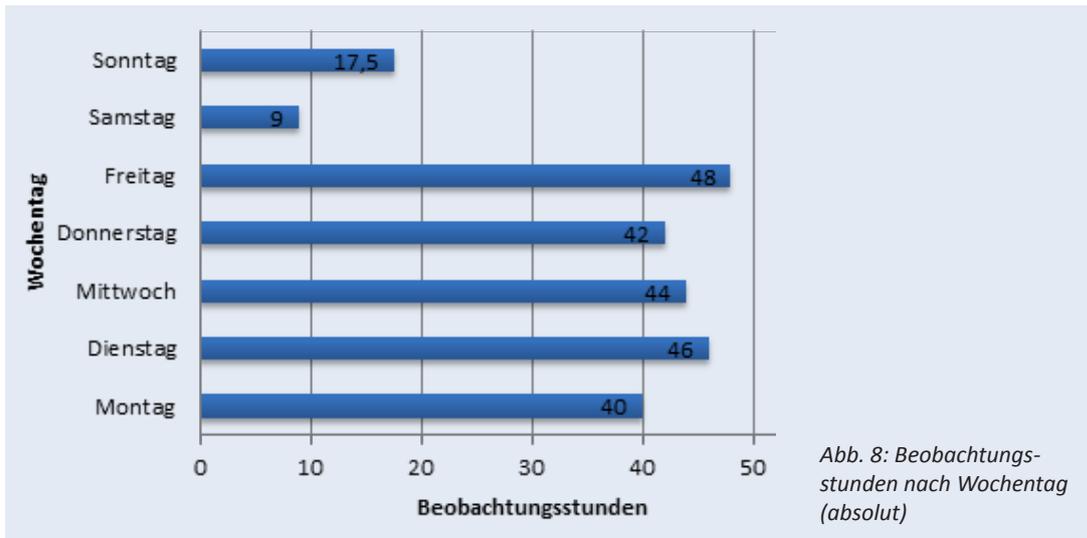
Die Parkbeobachtungen wurden im Oktober 2009 begonnen. Aufgrund des frühen und lang andauernden Winters 2009/2010 sowie der daran anschließenden langen Schlechtwetterperiode bis in den späten Mai waren die Parkbeobachtungen jedoch erst wieder ab Juni 2010 möglich. Nachdem der fünfte Park an der Rossauer Lände ab Mitte August 2011 mit aufgenommen wurde, fanden die letzten Beobachtungen im Oktober 2011 statt. Es erfolgten letztendlich 114 Beobachtungseinheiten (meist à zwei Stunden), in denen das Nutzungsverhalten in den Bewegungsparks beobachtet wurde. Insgesamt fanden somit 246,5 Beobachtungsstunden in die folgende Ergebnisdarstellung Eingang.

Die Auswahl der Beobachtungszeiträume bezog sich auf die tageszeitliche Verteilung, die Wochentage und Wochenenden sowie die Witterung. Hottenträger (2009) analysierte jeweils ganze Tage von 9.00 bis 17.00 Uhr, an jeweils zwei Wochentagen und einem Wochenendtag bei geeigneter Witterung. Andere Parkerhebungen (McKenzie, 2006) wählten Einheiten zu verschiedenen Tageszeiten an Wochentagen und an Wochenenden.

Die folgenden Abbildungen zeigen, zu welchen Tageszeiten die Erhebungen in den Wiener Parks vorgenommen wurden.



Aus der Literatur ist bekannt, dass es bevorzugte Tageszeiten gibt, an denen ältere Menschen in den Parks anzutreffen sind. Die Erhebungsverteilung im vorliegenden Sample entspricht in etwa diesen Informationen: es gibt zwei Höhepunkte, einer vor Mittag und ein weiterer nachmittags bis 16.00 Uhr. Ältere Menschen halten sich im öffentlichen Raum selten vor neun Uhr, zur Mittagszeit bzw. am frühen Abend und später auf. Das wurde durch die Beobachtungen letztlich bestätigt.



Folgende Aufstellung gibt einen Überblick über die absolute Anzahl der Erhebungseinheiten in den jeweiligen Parkanlagen:

	Wochentag	Wochenende
Rudolf-Bednar-Park	22	6
Miep-Gies-Park/Kabelwerk	14	2
Wilhelm-Neusser-Park	21	0
Generationenpark Kagran	24	4
Generationenpark Rossau	19	2

Unsere Beobachtungen fanden vergleichsweise häufiger an Wochentagen statt. Für den Wilhelm-Neusser-Park liegt keine Wochenendbeobachtung vor.

Die Beobachtungen vor Ort wurden notiert und gegebenenfalls in einem Plan kartiert bzw. fallweise auch in ein adäquates Aufnahmegerät diktiert und im Anschluss verschriftlicht.

### 3.4.2. Ergebnisse der Beobachtungen

Für das vorliegende Projekt war von Interesse, wer bzw. welche Gruppen die fünf Bewegungsparks nutzen. Die Nutzungsanalysen der fünf in Wien errichteten Generationenbewegungsparks zeigen ein ernüchterndes Bild: Ältere Menschen (60+) nutzen die Generationenparks de facto nicht.

Die den Park aufsuchenden Personengruppen werden als BesucherInnen bezeichnet. Sie werden hinsichtlich ihrer bewegungsaktiven Nutzung unterschieden:

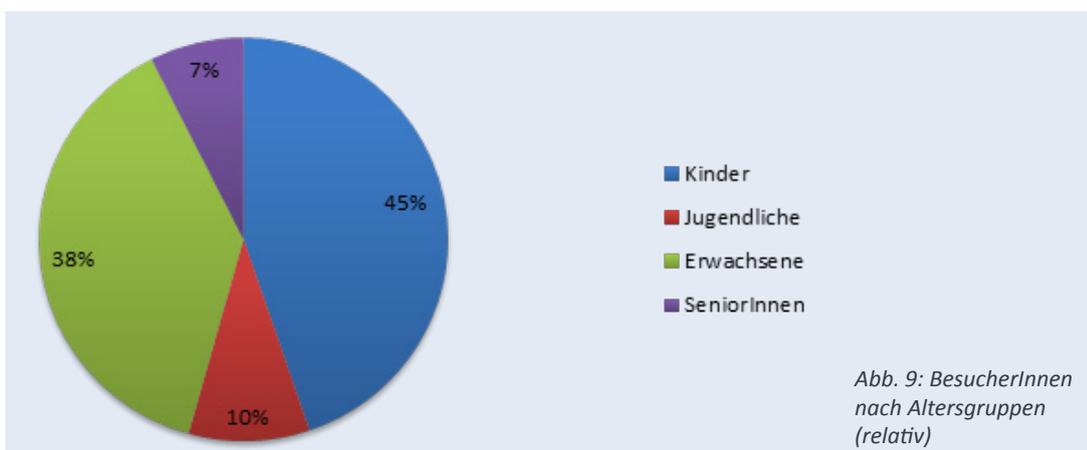
- » *Bewegungsaktive Nutzerinnen und Nutzer* (aktive BesucherInnen) nützen die Parks in bewegter Weise; nützen die Geräte zielgerichtet; probieren die Geräte

aktiv aus oder setzen sich mit den Geräten spielend auseinander; nutzen die Geräte aktiv, aber in anderer als vorgesehener Weise; nutzen die Geräte aktiv, in dem sie anderen (meist Kindern) bei der Nutzung helfen bzw. vorzeigen, wie sie zu verwenden sind.

- » *Passive Besucherinnen und Besucher* suchen den Park auf, nutzen ihn aber nicht in aktiv bewegter Weise. Sie interessieren sich für die Geräte, schauen sie an, lesen die Beschreibungen durch, unterstützen und begleiten andere bei der Nutzung, ohne selbst bewegungsaktiv zu werden, setzen oder stellen sich auf die Geräte (z. B. lesend oder tratschend auf dem Rad sitzend), sitzen daneben auf der Bank (zuschauen, essen, sich erholen etc.) oder gehen durch den Park.

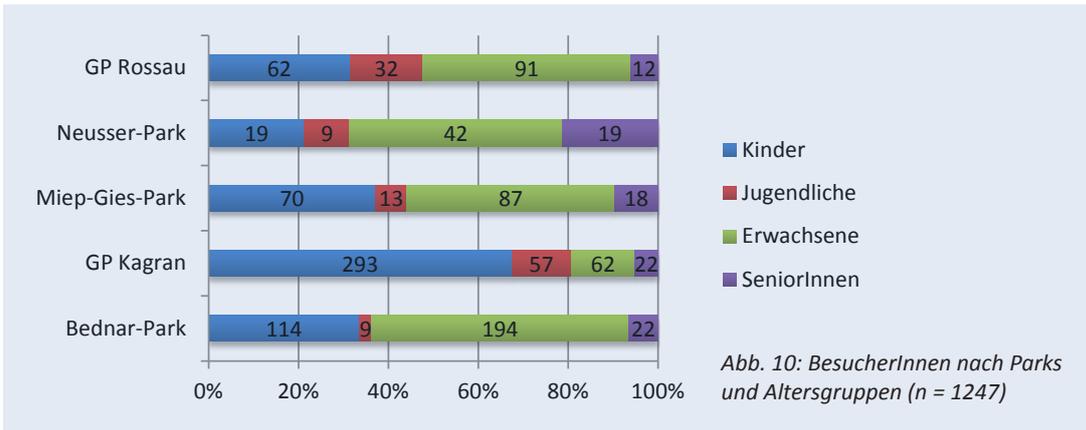
### BesucherInnen

Von den 1.247 den Park aufsuchenden Personen (bewegungsaktive und -passive) aus 246,5 Parkbeobachtungsstunden gehören lediglich 93 Personen der Altersgruppe 60+ an. Damit sind lediglich 7 % aller BesucherInnen SeniorInnen. Verglichen mit den Kohortenanteilen von 23 % in Österreich bzw. 22 % in Wien (Statistik Austria, 2011) sind die über 60-jährigen Frauen und Männer in den beobachteten Bewegungsparks stark unterrepräsentiert. Vornehmlich sind Kinder (45 %) und Erwachsene (38 %) anzutreffen. Jugendliche (10 %) wurden vergleichsweise selten beobachtet.



Vergleicht man die fünf Parks bezüglich der Altersverteilung ihrer BesucherInnen, zeigen sich deutliche Unterschiede. Der Anteil der SeniorInnen variiert stark: 5 % (Generationenpark Kagran), 6 % (Rudolf-Bednar-Park, Generationen-Aktiv-Park® Rossau), 10 % (Miep-Gies-Park/Kabelwerk) bis hin zu 21 % (Wilhelm-Neusser-Park). Es ist jedoch anzumerken, dass letzterer insgesamt schlecht besucht ist.

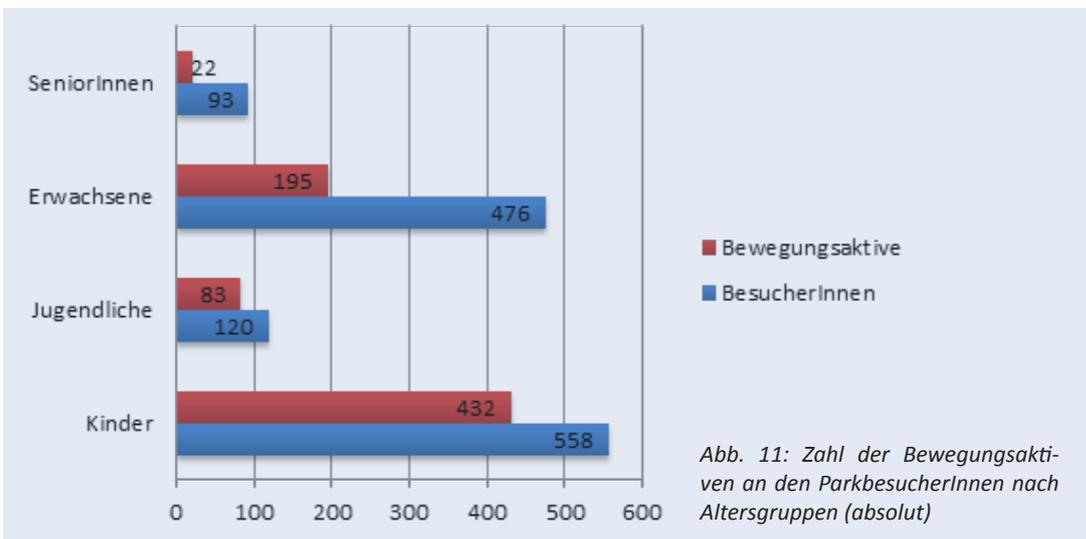
Allen gemeinsam ist hingegen, dass die meisten BesucherInnen der Gruppe der Erwachsenen bzw. der Kinder angehören, wie dies auch durch die absoluten Zahlen in Abbildung 10 verdeutlicht wird.

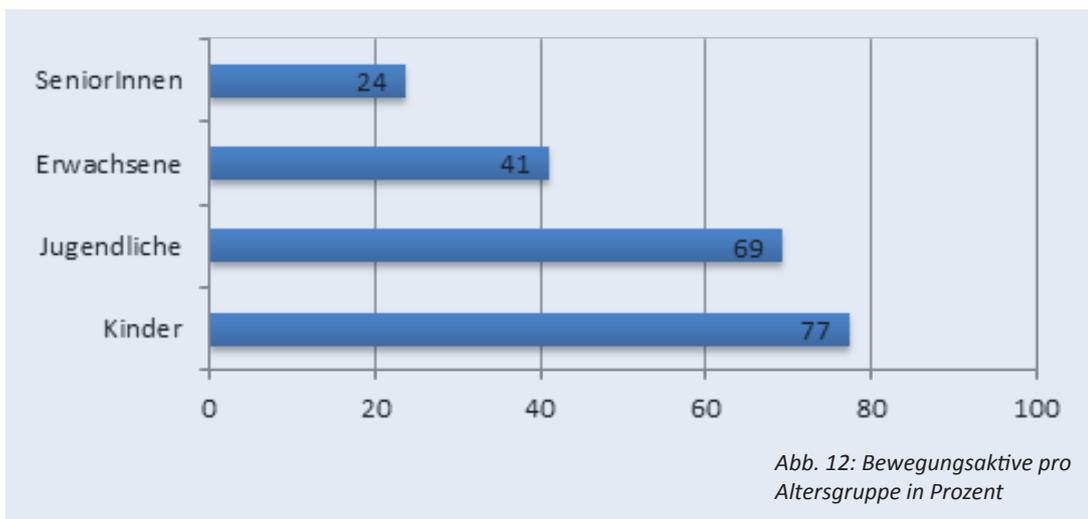


### Bewegungsaktive NutzerInnen

Den Bewegungspark zu besuchen, bedeutet noch nicht, ihn auch aktiv zu nutzen und die Geräte auszuprobieren. Die beiden nachfolgenden Abbildungen verdeutlichen den Anteil der bewegungsaktiven NutzerInnen an der jeweiligen Altersgruppe (absolut und relativ).

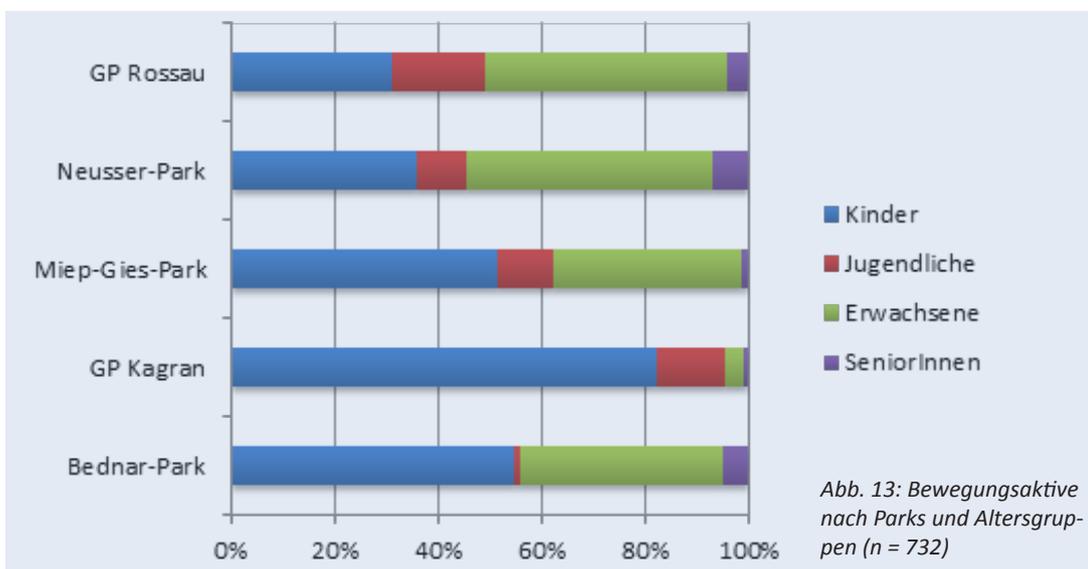
Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil der bewegungsaktiven ParknutzerInnen innerhalb der jeweiligen Altersgruppe. Sind es bei den Kindern und Jugendlichen noch 77 bzw. 69 %, so sinkt dieser Wert bei den Erwachsenen auf 41 % und den SeniorInnen gar auf 24 %. In Abb. 11 sind die absoluten Zahlen dazu dargestellt.



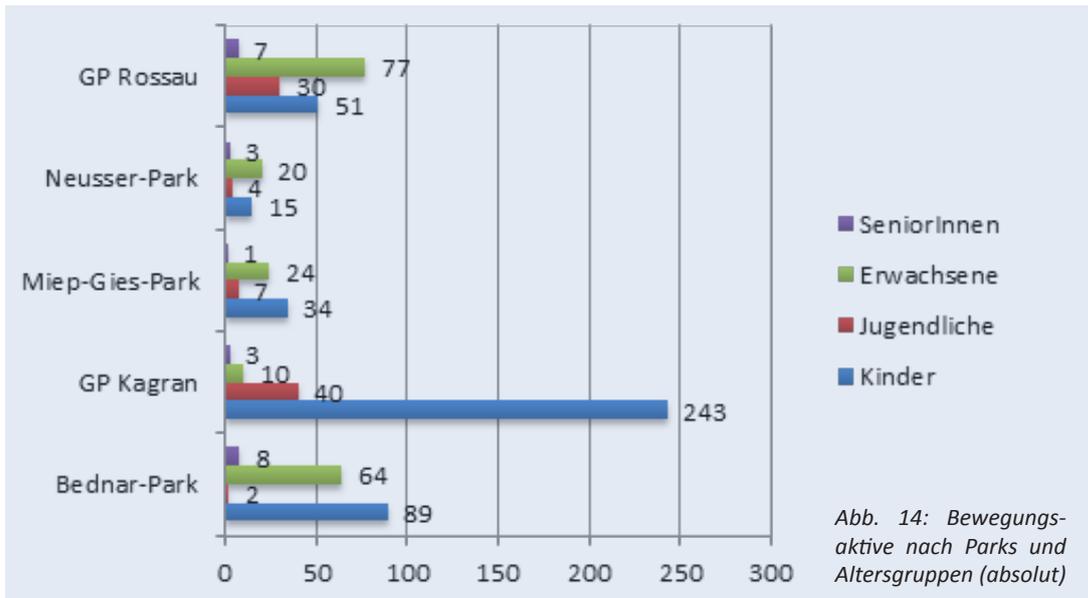


Ältere Menschen suchen, verglichen mit ihrem sonstigen Altersanteil an der Gesamtbevölkerung, den Bewegungspark in viel geringerem Ausmaß auf. Der Anteil der aktiven NutzerInnen ist darüber hinaus im Vergleich aller Altersgruppen der geringste.

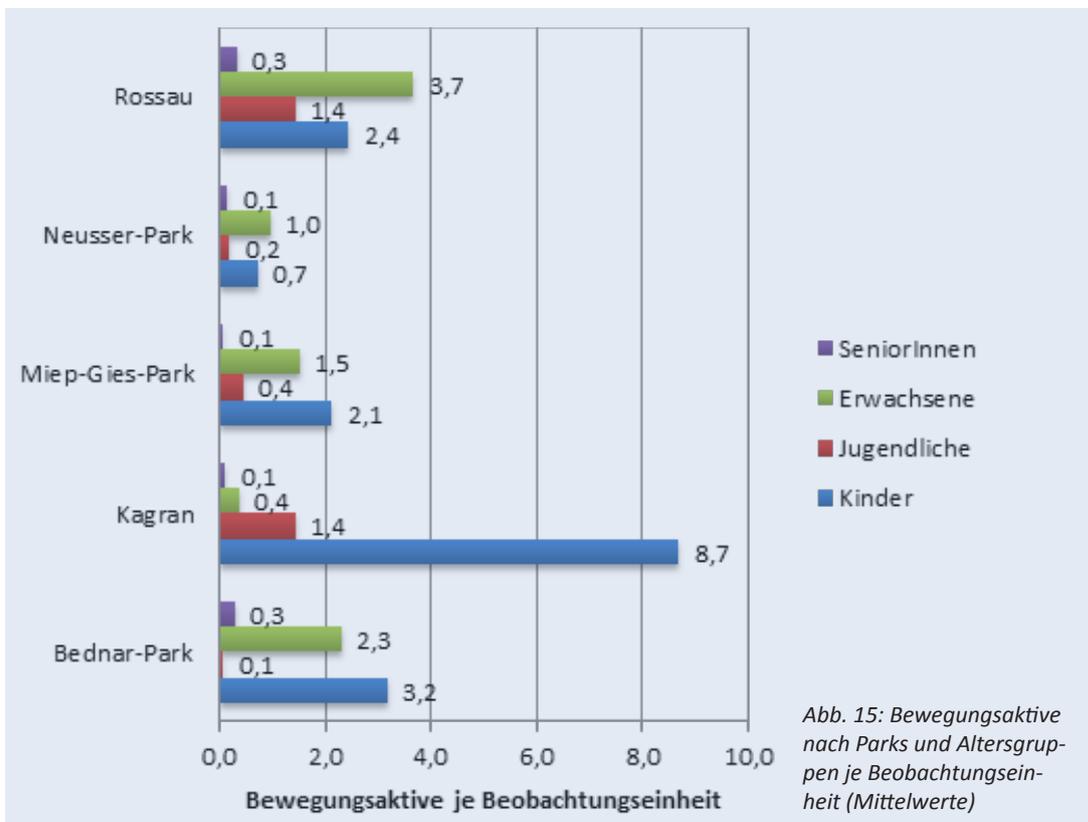
Sieht man sich die Anteile der Altersgruppen im Parkvergleich an, so lassen sich auch hier deutliche Unterschiede erkennen. Von 0,3 % bewegungsaktiven älteren Menschen im Generationenpark Kagran (mit mehr als 80 % Kindern) bis hin zu 8 % aktiven Älteren im Rudolf-Bednar-Park mit mehr als 55 % Kindern und knapp 40 % Erwachsenen.



Betrachtet man die Ergebnisse im Detail, so ist festzuhalten, dass die Umgebung, in die die Bewegungsparcours eingebettet sind, einen maßgeblichen Einfluss darauf hat, welche Zielgruppen sie anziehen und wie intensiv sie frequentiert werden. Zudem unterscheiden sich die Bewegungsparks auch hinsichtlich ihrer Gesamtnutzungszahlen.



Vergleicht man die Nutzung in den einzelnen Parks, so finden sich im Generationenpark Kagran die meisten NutzerInnen, gefolgt vom Generationen-Aktiv-Park® Ros-sauer Lande und dem Rudolf-Bednar-Park. Der Miep-Gies-Park/Kabelwerk und der Wilhelm-Neusser-Park weisen eine vergleichsweise geringe Anzahl an aktiven NutzerInnen auf.



Um zu weiteren qualitativen Aussagen zu den Bewegungsparks zu kommen, musste mit den Seniorinnen und Senioren selbst Kontakt aufgenommen werden, was in Form von Fokusgruppen erfolgte.

### 3.5. Parkerproben mit Fokusgruppen – Und was sagen die Älteren selbst?

Ein wesentliches Element des Projekts war die Bewertung der bestehenden Bewegungsparks durch ältere Personen. Mit Fokusgruppen aus diesen Altersgruppen besuchten wir vier Bewegungsparks in Wien mit drei unterschiedlichen Gerätetypen.

Alle Erprobungen wurden jeweils nach der gleichen Struktur durchgeführt: Es fand ein gemeinsames Aufwärmen statt, das der Verletzungsprophylaxe und der Gruppenbildung diente. Danach sollten alle Anwesenden die Geräte der jeweiligen Parcours eigenständig und ohne weitere Anleitung ausprobieren, wobei dies auch in der Gruppe möglich war.

Zum Schluss wurde mit allen dazu bereiten Teilnehmenden ein qualitatives Interview geführt, dessen Auswertung in die Evaluation der Bewegungsparks und die Leitlinien einfluss. Die Erprobungen der Bewegungsparks fanden im Mai 2010 statt. Ein Termin musste wegen Schlechtwetters auf Anfang Juni 2010 verschoben werden.

#### 3.5.1. Bewerbung und Informationstreffen

Ein zentraler Teil dieses Projekts war die erfolgreiche Akquisition von Frauen und Männern über 60 Jahren, die die vier Parkanlagen in Fokusgruppen erprobt und bewertet haben. Der Bewerbung der Fokusgruppen kam daher große Bedeutung zu. Sie fand in mehreren Schritten statt. In einem Schreiben, das sich direkt an ältere Menschen über 60 Jahre wandte, wurden die Aktion und ihre Umstände beschrieben und über verschiedene MultiplikatorInnen nach Telefonaten oder Gesprächen weiterverteilt. Zur Vorbereitung der Erprobungen und um zu sehen, welches Echo die Bewerbung findet, fanden an einem Vormittag und einem Nachmittag zwei Informationstreffen im SeniorInnenwohnheim Haus Wieden unmittelbar neben dem kleinen Bewegungsparcours im Wilhelm-Neusser-Park statt. Dieser Ort wurde aufgrund seiner zentralen Lage gewählt, da absehbar war, dass die potenziellen TeilnehmerInnen aus ganz





### Expertinnen und Experten gesucht!

Unser Projekt **Gemma raus!**<sup>1</sup> hat gerade begonnen. Wir wollen erfahren, was für ältere Menschen im Park wichtig ist. Der Schwerpunkt unserer Forschung liegt dabei auf der Bewegung. In Wien gibt es bereits einige Bewegungsparks, weitere sollen gebaut werden. Uns interessiert, ob solche „Generationenaktiv-Parks“ die ältere Generation ansprechen und was verbessert werden könnte. Dafür benötigen wir Ihre Unterstützung!

Wenn Sie

- **über 60 Jahre alt sind**
- **sich gerne bewegen** oder
- **sich gerne mehr bewegen würden**
- **mit uns die verschiedenen Bewegungsparks in Wien ausprobieren möchten**
- **jemanden kennen, von dem Sie glauben, dass er oder sie dies gerne täte**

dann sind Sie die richtige Frau oder der richtige Mann für uns!

Wir laden Sie ein, am

**Dienstag, den 13. April um 10.00 Uhr**  
oder am  
**Donnerstag, den 15. April um 15.00 Uhr**

zu einem unverbindlichen Treffen in den Wilhelm-Neusser-Park, 1040 Wien, Ecke Ziegelofengasse/Leibnizgasse, gleich beim Haus Wieden, zu kommen (Straßenbahn Linie 62,65, Bus Linie 13A).

Bei einer kleinen Jause informieren wir Sie darüber, wie Sie freiwillig bei der „**Gemma raus! – Bewegungspark - Erprobung**“ mitmachen können.

Wir freuen uns auf Sie!

*Mag.<sup>a</sup> Barbara Kolb*, Universität Wien  
☎ 01/4277-286 67  
[barbara.kolb@univie.ac.at](mailto:barbara.kolb@univie.ac.at)

*DI Rita Mayrhofer*, tilia  
☎ 01/236 87 95  
[rita.mayrhofer@tilia.at](mailto:rita.mayrhofer@tilia.at)

<sup>1</sup> Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Sportministeriums und der Stadt Wien, MA 18









**Termine und Orte für die Parkbeurteilungen**

**Do, 6. Mai 2010, 10.00 Uhr:** Neusser Park  
 Ecke Ziegelofengasse/Leibnrostgasse  
 1040 Wien  
 direkt beim Haus Wieden (Bus Linie 13A, Straßenbahn Linie 62,65.)

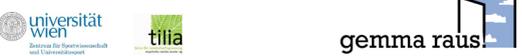
**Di, 11. Mai 2010, 10.00 Uhr:** Generationenspielpark Kagran  
 Meissnergasse / Anton Sattler-Gasse  
 1220 Wien  
 liegt genau in der Mitte zwischen U1 Kagran und U1 Kagraner Platz





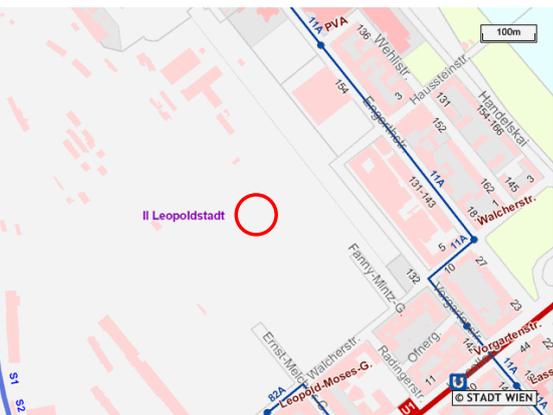
Wien stammen würden. Die Anwesenden wurden bei Tee bzw. Kaffee und Kuchen über Ziele und Inhalte von „Gemma raus!“ und ihre Rolle im Projekt informiert. Wo nach den Vorbesprechungen noch Bedarf zur weiterer Information bestand, wurde diese per Mail oder telefonisch nochmals kommuniziert.

Besonderes Augenmerk legten wir auf passende Formulierungen und direkte Ansprache der älteren Generation, da zu wissenschaftliche Formulierungen die Zielgruppe abschrecken könnten und englischsprachige Wendungen wenig geschätzt werden. So haben wir beispielsweise das Wort „Untersuchung“ nicht verwendet, weil die Assoziation zu Arztbesuchen zu nahe liegt. Auch der anfänglich erwogene Begriff „Test-Team“ wurde wieder verworfen. Wir entschieden uns für den Begriff „Bewegungspark-Erprobung“, zu dem wir zahlreiche positive Rückmeldungen bekamen.



**Do, 27. Mai 2010, 10.00 Uhr:** Bednar-Park  
 Nordbahngelände  
 1020 Wien

Da der Park im Neubaugelände nicht so leicht zu finden ist, ist Treffpunkt um 9.45 bei der U1-Station, Ausgang Vorgartenstr., Richtung Norden. Dort wartet jemand vom Projekt, damit wir gemeinsam zum Park gehen können.



**Wichtiger Hinweis:**  
 Bei Regenwetter findet keine Erprobung statt!  
 Wenn ein Termin wegen Schlechtwetters ausfällt, treffen wir uns zu Ersatzterminen im entsprechenden Park:  
 1. Ausweichterin: 8. Juni, 10.00 Uhr  
 2. Ausweichterin: 16. Juni, 10.00 Uhr



Die Informationen wurden über die Website des Projekts <http://gemmaraus.univie.ac.at> verbreitet und an anderen Stellen wie beim Presse- und Informationsdienst der Stadt Wien, der Website der Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik des Sportwissenschaftlichen Instituts der Universität sowie der Internet-Plattform für ältere Menschen in der Stadt Wien [www.leben-freude.at](http://www.leben-freude.at) deponiert.

Zu den beiden Vorbereitungstreffen kamen insgesamt 17 Personen (vier Männer und 13 Frauen). Die meisten kamen auf persönliche Empfehlung und signalisierten Bereitschaft, bei einer oder mehreren Erprobungen teilzunehmen. Die übrigen waren BezirkspolitikerInnen, die sich über die Aktion informieren und die Information weiterverbreiten wollten. Die Interessierten bekamen ein Informationsblatt, auf dem die Termine für die Parkerprobungen sowie der jeweilige Lageplan vermerkt waren.

Mit diesen umfassenden und vor allem persönlich vermittelten Informationen war es gelungen, eine Bandbreite von Personen bzw. MultiplikatorInnen für Gruppen mit unterschiedlichen Strukturen bzw. Bewegungsvorerfahrungen anzusprechen:

- » regelmäßig Sporttreibende: z. B. Fitnessgruppe aus Sportverein, Sportverband, Pensionistenverband etc.
- » Gruppe mit Bildungscharakter mit einer gewissen Bewegungsaffinität: z. B. LIMA-Gruppe<sup>2</sup>
- » Gruppe mit weitgehend bewegungsunerfahrenen Teilnehmenden: z. B. Gruppe aus nahegelegtem SeniorInnenheim

Es war für uns ein wichtiger Aspekt, die an den Erprobungen teilnehmenden Menschen als ExpertInnen zu sehen und als solche einzubinden.

### 3.5.2. Durchführung der Erprobungen – Probieren und Studieren

Es fanden wie geplant in allen vier Bewegungsparks von April bis Juni 2010 Parkerproben statt. Durch die allgemein schlechte Witterung im Frühjahr 2010 ergab sich der Effekt, dass an halbwegs schönen Tagen, die in sonstigen Jahren als Schlechtwettertage gewertet worden wären, unsere ProbandInnen an den Erprobungsterminen teilnahmen. Es bestätigte sich der Hinweis aus den Interviews, dass das Zeitfenster für Outdoor-Projekte mit älteren Menschen extrem knapp ist, da es vor Mai oft noch zu kühl bzw. das Wetter zu unbeständig ist und ab Juni bereits die Urlaubsvorsaison beginnt, die von älteren Menschen verstärkt genutzt wird.

Nach einem kurzen gemeinsamen Aufwärmen erprobten die TeilnehmerInnen die Geräte ca. 30 bis 45 Minuten selbstständig. Meist wurden alle Geräte einmal ausprobiert und dann angenehme Bewegungen wiederholt. Vor den Tafeln mit den Gedächtnisübungen kamen oft mehrere Personen zusammen und besprachen sich. Alle waren sehr motiviert und das Interesse an den Geräten und ihren Möglichkeiten groß. Die Stimmung war durchgängig sehr gut. Nach dem Erproben kamen viele ins Plaudern. Auch die kurze Wartezeit, bis sie zum Interview an die Reihe kamen wurde so angenehm überbrückt. Beim dritten Treffen gab es schon so etwas wie ein Gruppengefühl, vor allem unter den TeilnehmerInnen, die bereits bei den anderen Erprobungen dabeigewesen waren. Einige kommunizierten während des Erprobens intensiv miteinander.

Insgesamt wurden 40 Interviews mit ErproberInnen geführt, davon 37 mit Frauen und drei mit Männern (Generationen-Aktiv-Park<sup>®</sup> Miep-Gies-Park: 14, Rudolf-Bednar-Park: 8, Generationenpark Kagran: 9, Wilhelm-Neusser-Park: 6). Da einige Personen an mehreren Erprobungen teilnahmen, gibt es bei den Interviews Überschneidungen. Die Anzahl der ausgewerteten Interviews entspricht also nicht der Gesamtzahl der teilnehmenden Personen.

### 3.5.3. Allgemeine Erkenntnisse aus den Parkerprobungen

Die Erkenntnisse aus den Erprobungen sind ebenso wie die anderen Arbeitsschritte in die unter den Kapiteln 3.8. und 4. aufgeführten Ergebnisse und Leitlinien eingeflossen. An dieser Stelle werden einige Erfahrungen, die bei den Erprobungen und den angeschlossenen Interviews gewonnen werden konnten, kurz zusammengefasst.

Die Wiener Bewegungsparks sind von der Gestaltung her extrem unterschiedlich und daher schwer miteinander vergleichbar. Dies betrifft sowohl landschaftsplanerische Aspekte als auch die Aufstellung und Anordnung der Geräte dreier verschiedener Hersteller (bezüglich Ergebnisse zu den einzelnen Parkanlagen siehe Kapitel 3.6.).

Als Faktoren, die sich bei den Erprobungen in einer Fokusgruppe als wichtig erwiesen haben, sind Bänke, Tische und WC-Anlagen in unmittelbarer Nähe zu den Geräten, eine Möblierung, die nach Regen rasch abtrocknet und Raum für Übungen in der Gruppe zum Aufwärmen zu nennen.



Durch das gemeinsame Aufwärmen bei jeder Erprobung und dadurch, dass einige Personen an mehreren Erprobungen teilnahmen, hat sich eine Gruppensituation ergeben. Diese Gruppenatmosphäre trug zu einem Gefühl der Sicherheit für die Einzelpersonen bei. Es führte aber auch dazu, dass der Fokus mehr auf den Menschen statt auf der Umgebung lag. Diese Situation wirkte sich auch auf die Wahrnehmung der Bewegungsparks aus.

Durch die Partizipation an einem Bewertungsprozess, der als „in eigener Sache“ wahrgenommen wurde, und den von uns „verliehenen“ ExpertInnenstatus ergab sich ein gesundheitsfördernder Aspekt für die TeilnehmerInnen. So erfolgte neben der gesellschaftlichen Teilhabe auch eine persönliche Aufwertung. Im Anschluss an die Erprobung wechselten die TeilnehmerInnen vom ExpertInnen- in einen MultiplikatorInnen-Status: „Ich kann andere mit zu den Parks nehmen, um das Erfahrene weiterzugeben.“

Was so nicht beabsichtigt war, aber während der Erprobungen deutlich wurde: In der gewählten Form stellten die Parkerprobungen bereits eine Form der Intervention dar: Vor Ort ist zu beobachten, dass in den Bewegungsparks „etwas passiert“ und die MultiplikatorInnen geben ihr Wissen weiter und nehmen damit Einfluss auf die potenzielle Belebung des Parks über die Erprobung hinaus.

#### *Die ErproberInnen*

Mit der Auswertung der qualitativen Interviews konnten verschiedene NutzerInnen-typen definiert werden, die an den Erprobungen teilnahmen:

- » **fitnessorientierte Personen**, die regelmäßig unterschiedliches Training in- & outdoor ausführen
- » **MultiplikatorInnen**, die selbst (oft bildungsorientierte) Gruppen leiten und meist

auch selbstständig zusätzlich trainieren

- » **über 60-Jährige**, die sich **gerne draußen im Freien** bewegen, jedoch geringere Bewegungsumfänge aufweisen
- » **über 70-Jährige**, die sich **aus gesundheitlichen Gründen bewegen**, weil es verordnet wurde oder weil es ihnen guttut
- » **über 70-Jährige**, die vorwiegend **Alltagsbewegungen** ausüben und ihren Bewegungsumfang oft höher einschätzen, als er tatsächlich ist.

Die ErproberInnen gehören alle zu den in der Analyse der Beobachtungen unterschiedenen bewegungsaktiven BesucherInnen. Andererseits handelte es sich sicherlich auch um Personen, die nur aufgrund der Intervention an den Geräten aktiv waren, das heißt um potenzielle NutzerInnen.

### *Die Parkanlagen*

Die meisten der ErproberInnen bevorzugten im Allgemeinen größere Parkanlagen mit Landschaftscharakter. Die fitnessorientierten ErproberInnen sind innerhalb und außerhalb der Stadt sehr mobil und wünschen sich ergänzend auch wohnungsnah Angebote, was zeigt, dass sie sich eine kurzzeitige tägliche Nutzung vorstellen können. Aufgrund ihrer Fitness haben sie keine Scheu vor ZuschauerInnen. Sie sehen diese Angebote als Option im späteren Lebensalter. Derzeit bevorzugen sie eher Aktivitäten in die Natur. Alle schätzen eine ruhige Atmosphäre und Sauberkeit. Die Fitnessorientierten und die Bewegten 60+ bevorzugen für ihre Aktivitäten die offene Landschaft und suchen städtische Parkanlagen anlassgebunden auf. Den VertreterInnen der beiden NutzerInnengruppen im Alter 70+ hat tendenziell der Miep-Gies-Park am besten gefallen.

### *Die Geräte*

Auf die Frage, welche Geräte ihnen am besten zugesagt hätten, wurden Angebote zur Stärkung der Balance am häufigsten genannt. Hier sind Trainingseffekt und Sinn der Übung scheinbar unmittelbar spürbar. Geräte, die offensichtlichen Trainingscharakter aufweisen, wurden von vielen ErproberInnen aller NutzerInnengruppen als attraktiv eingestuft. Allerdings wurden anspruchsvollere Geräte mit hoher Bewegungsamplitude nur von jüngeren ErproberInnen positiv bewertet. Je älter die ErproberInnen, desto unangenehmer sind ihnen diese, auch weil sie sich die Belastung nicht mehr zutrauen und unsicher werden, ob das ihrer Gesundheit guttut. Diese Geräte wurden dann zwar als reizvoll beschrieben, sie wagten sich aber nicht hinauf. Die Gesundheitsbewegten 70+ haben die Geräte mit Holz als besonders ansprechend hervorgehoben. Die fitnessbetonten Geräte aus Stahl besitzen einen geringeren Aufforderungscharakter für sie. Als unangenehm wurde öfters das „Kugelspiel“ (ein Gerät, bei dem mit dem Fuß ein kleiner Ball bewegt wird) bewertet, entweder, weil es die Knie zu stark beansprucht oder weil es zu spielerisch wirkt. Die Gedächtnistafeln gefallen den ErproberInnen ab 60+. Der Lebenspfad im Miep-Gies-Park im Kabelwerk wurde nur in der Gruppe als attraktiv erlebt. Hier bedarf es Zusatzaufgaben, die den Schwierigkeitsgrad erhöhen, um attraktiv zu sein. Geräte in Einheitsgröße, wie diese zum Radfahren, wurden sehr ambivalent beurteilt. Einerseits gefiel es all jenen, die früher

gerne mit dem Rad unterwegs waren, andererseits fiel hier besonders stark auf, dass ein Gerät, wenn es ergonomisch nicht passt und Einstellungsmöglichkeiten fehlen, sehr unangenehm ist.

Insgesamt wird deutlich, dass Geräte, die an Fitnessgeräte erinnern („die mit Stahl dran“), von älteren Menschen gut angenommen werden. Sie schätzen das Ernsthafte und den Übungscharakter daran. Unsere ErproberInnen haben, ähnlich wie von deutschen Beispielen berichtet, auf Assoziationen zum Spielen empfindlich reagiert. Sie wollen nicht, dass ihre Aktivitäten kindisch wirken, sie schätzen daher ernsthafte Angebote, die offensichtlich der Fitness dienen. Daneben wurden Angebote wie eine Hängematte durchaus mit Freude angenommen.

Viele ErproberInnen waren sehr sensibel dafür, ob es ein WC, einen Trinkbrunnen und ausreichend Sonnenschutz bei den Geräten gibt.

### *Schriftliche Geräteerklärungen*

Geschätzt werden die Erklärungstafeln zu den Geräten vor allem von den MultiplikatorInnen, und das besonders beim ersten Mal. Sie wünschen sich außerdem Erläuterungen zu den verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten der Geräte und hätten gerne Fragen gestellt. Viele der ErproberInnen lasen die Erklärungen nicht oder erst, wenn ein Gerät nicht verstanden wurde, grundsätzlich wurden die schriftlichen Erklärungen jedoch als angenehm empfunden. Zu klein geschriebene und ungünstig angebrachte Beschriftungen wie im Rudolf-Bednar-Park führten zu Verärgerung bei den älteren Menschen.

### *Persönliche Bewegungsanleitungen*

Fast alle TeilnehmerInnen würden grundsätzlich eine offene Trainingsstunde begrüßen; ob sie selbst eine solche nutzen würden, hängt von mehreren Faktoren ab. Nur wenige können sich vorstellen, die Angebote allein aufzusuchen, viel eher kommen sie in Gesellschaft oder um dort neue Kontakte zu knüpfen.

## **3.5.4. Zusammenfassende Bewertungen der vier erprobten Wiener Parkanlagen**

In die Bewertung der einzelnen Parkanlagen fließen die Ergebnisse der Beobachtungen, der Erprobungen mit den Fokusgruppen und die Erkenntnisse aus den ExpertInneninterviews ein.

### *Generationenpark Kagran, 22., Meissnergasse 4–8*



Die gesamte Parkanlage wird intensiv von Kindern und Jugendlichen genutzt. Auch im Teil mit dem Bewegungsparcours halten sich fast zu jeder Tages- und Jahreszeit Kinder und Jugendliche auf. Besonders beliebt bei ihnen sind die Pedalos und die Balancierstrecke. Die kleine Wiesenfläche zwischen den Geräten wird zudem als Fußballwiese benutzt. Dieser hohe Nutzungsdruck erschwert es ältere

ren Menschen, Raum einzunehmen und die Geräte überhaupt auszuprobieren. Die Beobachtungen zeigen, dass über den gesamten Zeitraum keine Menschen über 60 Jahre die Geräte nutzen. Auch die Einsehbarkeit des Geräteparcours von allen Seiten schreckt ab. Die Geräte wurden grundsätzlich als attraktiv eingestuft, und besonders die Hängematten waren für Frauen über 60 Jahre interessant. Die unmittelbare Nähe angenehmer Sitzmöglichkeiten mit Tischen, Bänken und einer großzügigen Schattenpergola wurde positiv aufgenommen. Ein WC fehlt.

Zitate aus den Erprobungen:

*Kindergartenkind: „Jetzt will die Alte fahren!“*

*TeilnehmerIn: „Ich find die Idee sehr schön, super weil wir noch jung sind.“*

#### **Generationen-Aktiv-Park® im Miep-Gies-Park, 12., Am Kabelwerk 1**

Die gesamte Parkanlage und die Erreichbarkeit wurden durchwegs positiv bewertet. Die Geräte aus Holz haben vor allem bei den ErproberInnen über 70 Jahren Anklang gefunden. Durch die Größe des Parcours ist für jeden etwas dabei, die Geräte sind selbsterklärend und zudem gut beschildert. Der Lebensweg, der rund um die Geräte angelegt wurde und zahlreiche Elemente aufweist, ist ohne Betreuung und Zusatzaufgaben jedoch eher unattraktiv. Die Gedächtnistafeln haben vielen ErproberInnen gut gefallen, oft wurden sie in Paaren studiert. Ein regelmäßiger Austausch der Aufgabenstellung scheint dabei sehr wichtig. Es gibt einige Tische und Bänke, aufgrund der Neuanlage fehlen große Bäume und damit der Sonnenschutz. Im Sommer ist es hier extrem heiß. Es wurde das WC in der nahen U-Bahn-Station benutzt.



Zitate von TeilnehmerInnen an den Erprobungen:

*„Bin schon überrascht, was es hier gibt.“*

*Am Bauch-Rücken-Trainer: „Da kommt Leben in den Rücken!“*

#### **Wilhelm-Neusser-Park, 4., Ziegelofengasse/Leibenfrostgasse**

Diese sehr kleine Parkanlage auf einer Restfläche nach dem Bau des SeniorInnenheims bot den ErproberInnen wenig Anreiz, sich hier aufzuhalten bzw. die Anlage ein weiteres Mal zu besuchen. Auch die BewohnerInnen des Haus Wieden nutzen diesen „Beserlpark“ kaum und sitzen zumeist nur für eine kurze Weile auf einer Bank. Die Geräte stehen unmittelbar neben den Kinderspielgeräten, zwei Pflanztröge bilden keine ausreichende Abgrenzung. Die wenigen Geräte sind zum Teil durch den Kot der hier sehr zahlreichen Tauben verschmutzt. Das Gerät für die Beweglichkeit der Fußgelenke war mit Laub verstopft und daher nicht richtig funktionstüchtig. Am beliebtesten war ein Gerät für Balance, das einer Straßenbahn nachempfunden ist. Es gibt einige Bänke neben den Geräten, wodurch eine ZuschauerInnensituation

entsteht, aber keine Tische, die sich die ErproberInnen für das Verweilen wünschen würden. Auch das unmittelbar angrenzende, neunstöckige SeniorInnenheim gibt den



ParkbesucherInnen das Gefühl, ständig beobachtet zu werden. Außerdem wird der Park regelmäßig von einer NutzerInnenengruppe besetzt, die andere BesucherInnen belästigt. Als besonders störend wird der große Verkehrslärm empfunden, der durch die auf drei Seiten vorbeifahrenden Busse hervorgerufen wird. Ein öffentliches WC fehlt; bei den Erprobungen wurde das WC im Haus Wieden benutzt.

Zitate von TeilnehmerInnen an den Erprobungen:

*„Man zäunt kurz ab und sagt, jetzt sind wir im Park.“*

*„Der Neusserpark ist ein Spielplatz für Alte!“*

#### *Rudolf-Bednar-Park, 2., Jakov-Lind-Straße – Nordbahngelände*

Die Weite und Großzügigkeit der neuen Parkanlage und die Bepflanzung wurden von den ErproberInnen sehr geschätzt. Im Park gibt es ein öffentliches WC und zahlreiche Bänke. Allerdings haben etliche davon keine Lehne und die Sitzflächen trocknen



nach Regen nur langsam. Tische und Sonnenschutz fehlen, die zahlreichen neu gepflanzten Bäume sind noch zu jung, um Schatten zu spenden. Die hier aufgestellten Edelstahlgeräte haben keine „Spielzeuganmutung“ und signalisieren „echtes Training“. Der kleine Parcours ist besonders für gemeinsames Training sehr attraktiv. Die Geräte sind eher anspruchsvoll in der Bedienung, daher erscheint eine professionelle Anleitung

und Begleitung hier besonders wichtig. Die Beschriftung ist sehr ungünstig angebracht und unleserlich (sehr klein, orange auf Silber und von der Sonne verblasst). Das hat bei den ErproberInnen Verärgerung verursacht, da sie hier an Hinweisen und Erklärungen interessiert waren. Ein attraktiver Kinderspielplatz ist in der Nähe, aber in ausreichender Entfernung. Die direkt angrenzenden Wiesen und die breiten Wege bieten ausreichend Platz für Bewegungsangebote ohne Geräte. Der rote Fallschutzbelag, auf dem die Geräte platziert wurden, hat bei den ErproberInnen großen Anklang gefunden.

Zitate von TeilnehmerInnen an den Erprobungen:

*„Hier findet Training statt - kein Spielzeug!“*

*„Die Geräte sind hier wie auf einem Teppich ausgebreitet.“*

## 3.6. Gemeinsam im Bewegungspark – Zwei Interventionen

### 3.6.1. MultiplikatorInnen-Weiterbildung

#### Konzept

Die Bereitschaft zur Einbeziehung des öffentlichen Raums für Bewegungsangebote beschränkte sich nicht auf die Untersuchung der bereits vorhandenen Bewegungsparks. Schon bei den Erprobungen wurde von Mitgliedern der Fokusgruppe, vor allem aus den Reihen der MultiplikatorInnen, der Bedarf geäußert, mit ihren Gruppen naheliegende Parks oder Naherholungsgebiete in Wien (z. B. Prater, Donauinsel ...) bei Ausflügen zu besuchen und dabei auch von Geräten unabhängige Bewegungsangebote präsentieren zu können. Dem trug die im Projektrahmen durchgeführte Weiterbildung für MultiplikatorInnen Rechnung. Neben der konkreten Vermittlung altersgerechter und umgebungsadäquater Anregungen für Outdoor-Bewegungsformen bestand die übergeordnete Zielsetzung darin, einen Beitrag zur Rückeroberung des öffentlichen Freiraums „Park“ durch die ältere Generation zu leisten, die sich nach ExpertInnenmeinung dort zunehmend verdrängt fühlt. Im Sinne der verhältnisorientierten Gesundheitsförderung sollte die Schwelle zur Nutzung des Settings „öffentlicher Raum“ für Bewegungsangebote verringert werden. Bewegung im Park sollte in der Weiterbildung als selbstverständlich für ältere Menschen präsentiert und erlebt werden. Dazu wurden zahlreiche inhaltliche Anregungen vermittelt und in einem Handbuch weitergegeben.



Nach den Erfahrungen der ersten Projektphase entschieden wir uns für einen Vormittagstermin zur Durchführung der Weiterbildung. Der Rudolf-Bednar-Park wurde deshalb ausgewählt, weil dort ebene Rasenflächen, ein weitläufiges Areal sowie ein Fitnessgeräte-orientierter Bewegungsparcours vorhanden sind, welche in die Weiterbildung mit einbezogen werden konnten. Zudem bot sich genau dieser Park dafür an, in einer frühen Phase, in der noch nicht alle umgebenden Wohnanlagen errichtet wurden, Bewegungsräume für die ältere Generation zu „markieren“.

#### Einladung und Teilnehmende

Eine Einladung zur Weiterbildung wurde an MultiplikatorInnen verschiedener Institutionen und Organisationen verschickt. Dabei wurden neben den Interessierten aus den Fokusgruppen weitere Institutionen und Organisationen informiert. Unsere

Kooperationspartner bewarben die Veranstaltung auf ihren Websites und gaben die Informationen teilweise auch an andere Öffentlichkeitsmedien in ihrem Umfeld weiter. Zwölf Personen aus folgenden sieben Organisationen nahmen an der Veranstaltung teil: Universität für Bodenkultur, Fitnessgruppe Bürkner, GerAnimation, Hochschule RheinMain/FBG-Landschaftsarchitektur, Katholisches Bildungswerk Wien – LIMA, Uni Wien/Sportwissenschaft, WAT.

#### *Handbuch und Teilnahmebestätigung*

Die TeilnehmerInnen bekamen ein 15-seitiges Handbuch mit Informationen zu Kennenlernspielen und zur Gruppenbildung, zu Übungsformen für ein Aufwärmen im Freien, zu den Bewegungsgeräten im Rudolf-Bednar-Park, zu Schwung- und Atemübungen aus dem Qigong, zu Brainwalking und zu unterschiedlichen Spielformen. Zudem erhielt jede/r TeilnehmerIn eine Teilnahmebestätigung.

#### *Feedback der MultiplikatorInnen*

Die Inhalte dieser Weiterbildung wurden als sehr interessant, vielseitig, anregend, abwechslungsreich, motivierend und lehrreich beschrieben. Die vermittelten Inhalte ließen sich für ihre Arbeit mit SeniorInnen sehr gut verwenden und darauf aufbauen. Dass Parks solche Fitnessgeräte anbieten, war für die meisten TeilnehmerInnen neu. Ebenso, dass man im Freien so viele Bewegungsmöglichkeiten hat. Was die Bewegung im Freien für Ältere generell anbelangt, waren die meisten der Meinung, dass das sehr wichtig und eine gute Abwechslung für ihre Gruppen sei. Eine Idee, die sie unbedingt aufgreifen wollten. Einige hatten Zweifel, ob es für Bewegung im Freien tatsächlich Geräte braucht. Mehrmals kam zur Sprache, dass es noch viel Überzeugungsarbeit bedarf, damit sich ältere Menschen auch trauen mitzumachen, dass in dieser Richtung aber unbedingt weitergearbeitet werden sollte.

### **3.6.2. Aktivmonat im Rudolf-Bednar-Park**

Die Erfahrungen aus Parkbeobachtungen, Parkerprobungen mit Gruppen und auch den Erfahrungen des Betreuten animierten Bewegens des WAT, die wir in den ExpertInneninterviews gewonnen hatten, haben uns dazu bewogen, die Idee einer Intervention mit angeleitetem Bewegen in einem Park zu einem späteren Zeitpunkt durchzuführen. Hintergrund für diese Überlegung war die in den Befragungen nach den Erprobungen oft geäußerte Aussage, einen Bewegungspark gemeinsam mit anderen im Rahmen einer Betreuung nutzen zu wollen. Im Gegensatz dazu wollten nur wenige Personen allein und eigenständig einen Bewegungspark aufsuchen. Die Wahl fiel auf den Rudolf-Bednar-Park. Die Beobachtungen haben gezeigt, dass der Geräteparcours hier durchaus von Erwachsenen zur sportlichen Betätigung genutzt wird, von älteren Menschen jedoch in nur geringfügigem Maße (vgl. Kapitel 4.).

So wurde im Rahmen des Projekts im Mai 2011 für einen Monat jeden Dienstag bis Freitag von 10.00 bis 11.30 Uhr ein angeleitetes Bewegen im Rudolf-Bednar-Park angeboten. Unsere Leitthese dabei war, dass durch eine laufende und sichtbare Nutzung der Geräte durch Menschen der älteren Generation ein Wandel in der Wahrnehmung sowohl bei AnrainerInnen als auch bei NutzerInnen stattfindet, der das aktive Bewegen Älterer im öffentlichen Raum positiv beeinflusst.

### *Einladung und Verteiler*

Beworben wurde diese Aktion mit einer schriftlichen Einladung bei insgesamt 76 Institutionen sowohl im Grätzl und in der weiteren Umgebung des 2. und 20. Bezirks als auch bei bereits sensibilisierten Gruppen und MultiplikatorInnen aus dem bisherigen Projektverlauf.

### *Unterstützung*

Unterstützt wurde die Intervention von Studierenden des Magisterstudiums der Sportwissenschaften der Universität Wien aus den Seminaren „Training in der Altersgruppe 50 plus“ sowie „Forschungspraktikum“. Dies geschah auch, um mit den Studierenden anhand des laufenden Projekts weitere potenzielle MultiplikatorInnen für das Thema „Gemma raus!“ zu sensibilisieren.

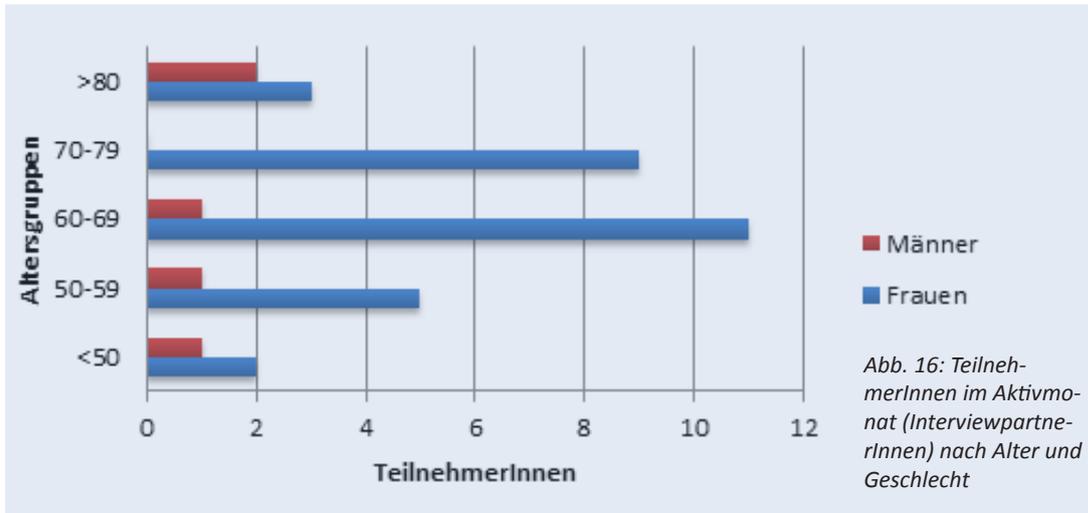
### *Durchführung*

Bei durchwegs sonnigem Wetter mit 18–27 °C fand also im Mai 2011 nahezu täglich vormittags eine „offene Stunde“ im Bewegungsparcours des Rudolf-Bednar-Parks statt. Nach einer kurzen Aufwärmübung wurden die TeilnehmerInnen zu den einzelnen Geräten angeleitet. Während der Übungen wurden sie von den TrainerInnen gegebenenfalls in der Haltung korrigiert und bekamen Hinweise auf alternative oder intensivere Nutzungsmöglichkeiten der einzelnen Geräte. In der ersten Woche kam nur eine Teilnehmerin, in den nächsten Wochen nahmen zwischen 30 und 49 Personen das kostenlose Angebot in Anspruch. Von den insgesamt 63 Personen kamen 33 mehrmals und 14 davon in ihrer Funktion als MultiplikatorInnen (GruppenleiterInnen, AnimatorInnen, BetreuerInnen). Die meisten Personen kamen durch Vermittlung über eine Institution, wie das Geriatriezentrum des Wiener Hilfswerks (30 Personen, davon zehn RollstuhlfahrerInnen), das direkt neben dem Park liegt, oder das Integrationshaus in Parknähe (vier Personen). Auch die LIMA-Gruppen mit Bezug der Gruppenleiterinnen zum Projekt „Gemma raus!“ konnten mehrere TeilnehmerInnen aktivieren (27 Personen). Nur zwei Personen, die zufällig vorbeikamen, machten, nachdem sie aktiv angesprochen wurden, bei den Angeboten mit.

### *Ergebnisse*

Mit den Teilnehmenden, die dies wollten, wurde nach der angeleiteten Bewegungseinheit ein qualitatives Kurzinterview durchgeführt. Die wesentlichen Ergebnisse können wie folgt zusammengefasst werden:

Es nahmen insgesamt 41 Personen an den Interviews teil, davon 35 Frauen und sechs Männer (siehe Abbildung 16). Fast alle Personen, die am Interview teilnahmen, waren durch persönliche Mitteilung auf die Bewegungsanleitung aufmerksam geworden, nur eine der interviewten Personen hatte aufgrund der schriftlichen Ankündigung teilgenommen. Für 14 Personen waren der Park und das Bewegungsangebot ganz neu. Zehn Frauen und zwei Männer sind allein zum Park gekommen, alle anderen kamen in der Gruppe oder in Begleitung. Die meisten kamen zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Auf die Frage, was ihnen beim angeleiteten Bewegen am besten gefallen hätte, antworteten neun Personen „alles“, sieben nannten „die Gruppe“ und vier die „Aufwärmübungen und die Spiele“.



Interessant war, dass einem Mann und zwölf Frauen das Alter der anleitenden Personen egal war. Ein Mann und neun Frauen genossen offensichtlich den Kontakt mit den jungen TrainerInnen und wünschten sich jüngere Betreuungspersonen. Auf die Frage, ob sie den Park wieder besuchen würden, kam 18 Mal ein klares Ja. Anderen war der Weg zu weit, sie würden aber einen näheren Park nutzen wollen. Wieder andere würden nur bei Betreuung wiederkommen.

#### Evaluation der Nutzungsveränderung im Rudolf-Bednar-Park

Da die Parkbeobachtungen im gesamten Projektzeitraum stattgefunden haben, lassen sich die Daten auch auf einen Zeitraum vor und nach dem Aktivmonat im Rudolf-Bednar-Park hin analysieren.

Vorab ist anzumerken, dass sich das relativ schlechte Wetter zu Sommerbeginn möglicherweise ungünstig für die Fortführung der Nutzungsgewohnheiten erwiesen haben könnte. Zusammenfassend zeigen sich vor allem bei den BesucherInnen leichte, nicht signifikante Veränderungen in den Durchschnittszahlen, vorwiegend bei den Erwachsenen und SeniorInnen. Bei den aktiven NutzerInnen war die Gruppe der SeniorInnen die einzige, deren Durchschnittswert sich nach der Aktivwoche leicht erhöht hat.

### 3.7. Erkenntnisse aus dem Projekt „Gemma raus!“

- » Die derzeit in Wien in öffentlichen Parkanlagen aufgestellten Bewegungsangebote in Form von Geräten **werden von Menschen über 60 Jahren** unter den gegebenen Umständen **in verschwindend geringem Ausmaß genutzt**. Die Beobachtungen und Erprobungen ergaben, dass vor allem Kinder und jüngere Erwachsene das Angebot nutzen.
- » Die Nutzung der Geräte erfolgt im Wesentlichen **spontan und nur für kurze Zeit**. Bis auf wenige Menschen, die an den Geräten wirklich trainieren, benutzen die allermeisten die Geräte, um sie einmal auszuprobieren.

- » **Menschen über 60 sind keine einheitliche Gruppe.** Dieser Altersbereich umfasst mehrere Generationen. Im Laufe der Arbeit wurden fünf verschiedene NutzerInnengruppen erkennbar, die aufgrund unterschiedlicher körperlicher Verfassung, Leistungsfähigkeit und Motivation verschiedene Ansprüche an Bewegungsangebote stellen.
- » Ältere Menschen in Wien tun sich grundsätzlich **schwer, sich die Angebote öffentlicher Parkanlagen für ihre Ansprüche anzueignen.** Sie sind im Vergleich zu Menschen jüngerer Generationen weniger daran gewöhnt, sich Raum für ihre Bedürfnisse zu nehmen, und erleben dabei zahlreiche Barrieren, die jüngere Menschen häufig gar nicht wahrnehmen. Viele der heute über 60-Jährigen ziehen sich schnell zurück, wenn andere NutzerInnen auch nur so wirken, als ob sie einen Raum in Anspruch nehmen wollen. Sie versuchen mögliche Konflikte oder unvorhersehbare Situationen im Voraus zu vermeiden. Viele sitzen gerne in der Nähe der Geräteparcours, auch wenn sie sie nicht nutzen, weil die Geräte ihre **Anwesenheit legitimieren** und den anderen durchsetzungsstärkeren NutzerInnengruppen signalisieren, dass diese sich hier zurücknehmen sollten.
- » Es liegt bisher **wenig gesichertes Wissen vor, wie ältere Frauen und Männer sich den öffentlichen Raum heute aneignen.** Hier stehen wir erst am Anfang eines Prozesses, ähnlich der Situation von Mädchen und Frauen in den 1990er-Jahren. Die gezielte Aufmerksamkeit und mehrere Forschungsarbeiten zur Situation von Frauen und Mädchen im öffentlichen Raum haben damals viele Erkenntnisse gebracht, mit denen heute selbstverständlich gearbeitet wird. Die Forschung zum Verhalten heutiger älterer Frauen und Männer im Park steht noch aus. Die **Entwicklung von Geräten verschiedenster Art ist diesem Erkenntnisprozess weit vorangeschritten** und gibt derzeit die Richtung der Bewegungsangebote für ältere Menschen im öffentlichen Raum vor.
- » Die von uns befragten Menschen wollen ihre Bewegung im öffentlichen Raum **nicht mit Spielen assoziiert** sehen. Sie sind interessiert an ernsthafter Bewegung und am Training der für sie persönlich wichtigen Körperpartien. Spielerische Aspekte werden vor allem im Rahmen einer Anleitung und in der Gruppe gerne angenommen und ausprobiert.
- » In den letzten beiden Jahren wurden **in den Medien** die Geräte für Erwachsene immer wieder besprochen und beschrieben. Dabei war **oft vom Spielplatz die Rede und es wurden verschiedene Ängste und Vorurteile noch verstärkt** statt abgebaut (z. B. Verletzungsgefahr, Konkurrenz durch Kinder, Gefahr, lächerlich zu wirken, ältere Menschen machen wenig Bewegung).
- » Die **bisherigen Vorbilder** der auf der Bank sitzenden oder rund um den Park spazierenden Alten wirken in Wien sehr stark und verringern die Bereitschaft der älteren Menschen, sich öffentlich zu bewegen.
- » Eine **Bewegungstradition** wie im asiatischen Raum, wo Tai Chi und Qigong öffentlich einzeln und in Gruppen ausgeführt wird, **fehlt vollständig.** Selbst moderat mit Bewegung verbundene Aktivitäten wie Boule oder Eisstockschießen haben in Wien keine Tradition. Derartige räumliche Angebote werden kaum angenommen, schon gar nicht von älteren Menschen. Für Frauen kommen zusätzliche

Barrieren wie die Bewegungsbiografie oder auch weiblich konnotierte Schönheitsideale dazu. Sich aktiv bewegend im innerstädtischen öffentlichen Raum zu zeigen, eventuell mit verrutschenden Kleidern, außer Atem, verschwitzt und vor Anstrengung verzerrtem Gesicht entspricht nicht den gängigen Vorstellungen von Weiblichkeit und setzt nach wie vor ein **Überschreiten gesellschaftlich üblicher Verhaltensweisen** voraus.

- » **Verbote** werden von älteren Menschen oft sehr ernst genommen. Seit ihrer frühesten Jugend kennen sie beispielsweise das Verbot, den Rasen in Wiener Park- und Wohnhausanlagen zu betreten. Das Verbot wurde im Juli 2007 aufgehoben, was aber bisher kaum kommuniziert wurde, und wirkt nicht zuletzt deshalb in den Vorstellungen der Menschen fort.
- » Obwohl die neuen Geräteparcours in Wien in vielen Medien und Diskussionen immer wieder präsentiert wurden, **scheint die Information über die neuen Angebote bei älteren Menschen nicht anzukommen**. Sie nehmen diese Informationen scheinbar nicht wahr. Sehr viele unserer ProbandInnen waren vom Angebot überrascht, das sie aufgrund unserer Intervention kennengelernt haben. In dieser Altersgruppe spielt **persönliche Vermittlung** durch MultiplikatorInnen und Mundpropaganda eine größere Rolle als bei allen anderen Altersgruppen, wenn es darum geht, sie für neue Angebote und Möglichkeiten zu interessieren.
- » Andere **Menschen treffen zu können und gemeinsam etwas zu tun** ist eine wichtige Motivation für das Aufsuchen eines Bewegungsparks.
- » Die „Interventionsform“ der Erprobungen hat gezeigt, dass es vor allem Frauen der Generation über 60 leichter fällt, das Bewegungsangebot im Park in einer Gruppe zu nutzen. **Sie schätzen den Kontakt, die Anleitung und das Aktiv-Sein in der Gruppe**. Die Gruppensituation erleichtert es ihnen, Geräte auszuprobieren und Platz im öffentlichen Raum einzunehmen. Immer wieder wurde auf die soziale Komponente der Treffen hingewiesen und Geräte, bei denen gemeinsam trainiert werden kann, waren in der Gruppe sehr beliebt.
- » Die Anleitung und das **Auftreten als Gruppe eröffnen zeitliche Nutzungsräume** für ältere Menschen in Parkanlagen mit hohem Nutzungsdruck und geringer Größe.
- » Die **Anleitung durch Fachleute** ist eine wichtige Voraussetzung für viele ältere Menschen, diese Parcours nutzen zu können. Sie schafft den Rahmen für die NutzerInnen, sich hier ungehindert zu bewegen. Und eine persönliche Anleitung ermöglicht es vielen älteren Menschen erst, auch Geräte auszuprobieren, bei denen sie nicht sicher sind, ob diese ihrer Gesundheit zuträglich sind. Dabei spielen Alter oder Geschlecht der anleitenden Personen keine so große Rolle. Sowohl gleichaltrige Anleitende als auch jüngere werden angenommen, bei letzteren wird der Vorteil des Kontakts und Austausches mit der Jugend betont.
- » Die Auswertung unserer Aktivitäten und auch ähnlicher Angebote in Wien im Projektzeitraum zeigt, dass Anleitung und gemeinsames Bewegen und Trainieren **vor allem Frauen anspricht**. Für sie scheint das Angebot gut geeignet. Es bleibt die Frage, **was ein adäquates Angebot für Männer über 60** im öffentlichen Raum sein könnte.

- » Dass es Geräte für ältere Menschen in Wohnungsnähe geben sollte, scheint nach diesem Projekt nicht mehr so wesentlich. Es scheint eher bei jüngeren Menschen der Fall zu sein, dass ein Angebot in Wohnungsnähe zu mehr Bewegung anregt. Für ältere Menschen scheint es wesentlicher, dass der Parcours in einer **attraktiven Parkanlage** liegt, die einen Besuch wert ist und deren Besuch sich mit anderen Aktivitäten verbinden lässt (Spaziergang, Wanderung, Radausflug, Einkaufen, Enkel besuchen).
- » Aus Sicht vieler älterer Menschen bergen die Geräte **die Gefahr, sich „zum Kasperl“ zu machen**. Das kann zu einem großen Hindernis für die Nutzung werden, wenn die Geräte exponiert oder zu nahe bei Einrichtungen für Kinder aufgestellt werden.
- » Die Idee der **generationenübergreifenden Nutzung** dieser Bewegungsparks hat sich in unseren Erhebungen als **schwer umsetzbar** erwiesen. Es gibt zahlreiche Gründe, warum ältere Menschen die Geräte nicht gemeinsam mit Kindern nutzen wollen: Sie wollen sich nicht lächerlich machen angesichts der geschickten kraftvollen Bewegungen der Kinder. Sie fürchten körperliche Begegnungen, weil sie nicht trittsicher sind. Sie können sich von den Äußerungen der Kinder über ihre Bewegungen oder auch ihre bloße Anwesenheit gekränkt fühlen. Sie können sich, wenn sie in Begleitung von Kindern in den Park kommen, nicht auf ihre eigenen Bewegungsabläufe konzentrieren, weil sie die Kinder beaufsichtigen oder oft unterbrochen werden. Es gibt in Wien auch **keine Tradition der gemeinsamen Nutzung**, was es selbst experimentierfreudigen älteren Menschen schwer macht, trotzdem die Geräte zu nutzen, auch wenn Kinder in der Nähe sind.
- » Die Idee, dass Geräteparcours in der **Nähe von SeniorInnenheimen** zu einer Nutzung durch die HeimbewohnerInnen führt, hat sich nicht bestätigen lassen. Menschen, die in einem Wohn- oder Pflegeheim leben, sind zumeist über 75 Jahre. Sie wollen scheinbar nicht mehr in dem Maße an der Öffentlichkeit teilnehmen wie jüngere Altersgruppen. Sie **würden einen Parcours in einer privateren Umgebung eher annehmen** als in einer öffentlichen Situation. Die aktiven BewohnerInnen des SeniorInnenwohnheims Fortuna beim Kabelwerk beispielsweise haben einen Trainer, der das wöchentliche Betreuungsangebot im Park abgehalten hat, für regelmäßige Indoor-Bewegungseinheiten im Heim engagiert und besuchen den Parcours im Park nicht mehr.
- » Die Geräteparcours im Kabelwerkpark und im Wilhelm-Neusser-Park sind speziell für ältere Menschen angelegt, Schwierigkeitsgrad, Bewegungsabläufe und Materialwahl sind **speziell für Menschen über 75 Jahre konzipiert und finden bei ihnen auch Gefallen**. Die Parcours in den öffentlichen Parkanlagen werden von dieser Zielgruppe allerdings nicht genutzt. Für jüngere ParknutzerInnen sind diese Geräte weniger attraktiv. Wenn Parcours gezielt auf älteres Publikum ausgerichtet sind, besteht die Gefahr, dass sie gar nicht angenommen werden, da ältere Menschen nicht gerne als „alt“ gelten wollen.
- » Jene **Parcours im Rudolf-Bednar-Park und in der Meissnergasse** richten sich vom Schwierigkeitsgrad und vom Aussehen her eher an jüngere NutzerInnen bis 70+. Sie **signalisieren ernsthaftes Trainieren** und könnten durch eine Mischung mit einfacheren Geräten auch für Menschen höheren Alters attraktiv sein.

- » Wenn ältere Menschen sich ein selbstständiges Training an Geräten in einem Park vorstellen können, denken sie durchwegs an **größere Parkanlagen mit Ausflugscharakter**.
- » Dass die **Geräte in einem guten Zustand** sind und funktionieren, ist den älteren Menschen sehr wichtig, ebenso der **saubere und gepflegte Eindruck einer Parkanlage**. Hier ist eine laufende Kontrolle der Funktionstüchtigkeit und regelmäßige Pflege ein wesentlicher Teil dieses Angebots.
- » Die Ausstattung der unmittelbaren Umgebung eines Parcours spielt eine wichtige Rolle dafür, wie die Anlage von älteren Menschen angenommen wird. **WC, Sonnenschutz und Trinkwasser sind unerlässlich**. Auch Tische und Bänke zum Zusammensitzen und zum Abstellen der Taschen werden als wichtige Ausstattung eines solchen Angebots genannt. Ein Bewegungsparcours ohne nahe gelegene und benutzbare WC-Anlage kann von vielen älteren Menschen gar nicht aufgesucht werden.
- » Die **stabile Etablierung eines Bewegungsangebots braucht Zeit und Geduld**, da hier völlig neue Strukturen aufgebaut werden und etliche Hemmnisse überwunden werden müssen. Andererseits muss das hohe Alter potenzieller NutzerInnen in Betracht gezogen werden. Ein jahrelanger Planungs- und Errichtungsprozess bietet für sie keine Perspektiven.

### 3.8. Aus Ergebnissen werden Leitlinien – die Verankerung der Ergebnisse

Dieses Projekt ist insofern einzigartig, als mit Ausnahme der Arbeiten von Grit Hotenträger für mehrere Bewegungsparks in Deutschland, die Wiener Generationenparks die einzigen im gesamten europäischen Raum sind, die umfassend hinsichtlich ihrer NutzerInnen und deren Erwartungen analysiert worden sind.

Basierend auf diesen Ergebnissen konnten in einem partizipativen Prozess mit unterschiedlichen Beteiligten<sup>3</sup> Leitlinien entwickelt werden, die in dieser Form beispiellos sind. Sie stellen eine wichtige Grundlage für die Planung und Betreuung neu zu errichtender bzw. schon bestehender Bewegungsparks dar und erhöhen damit die Chance, den öffentlichen Bewegungsraum für die Zielgruppe der älteren Menschen attraktiver zu gestalten. Damit ist eine verhältnisorientierte und nachhaltige Entwicklung in Gang gesetzt worden, die international Beachtung findet.

Zu Beginn des Projekts war nicht abzusehen, dass sich die Arbeit im Projekt so komplex gestalten und so viele verschiedene Themen- und Verantwortungsbereiche miteinfließen würden. Die ursprüngliche Idee war, in einem Park ein Angebot zu etablieren und eine verantwortliche Person für die Parkbetreuung zu finden. Es wurde jedoch immer deutlicher und notwendig, das Thema auf verschiedenen Ebenen zu diskutieren, um es nachhaltig zu verankern.

---

<sup>3</sup> VertreterInnen der Zielgruppe der älteren Menschen, PlanerInnen, SportwissenschaftlerInnen, GeräteherstellerInnen, ParkbetreuerInnen, Verbänden und Vereinen, die sich mit älteren Menschen bzw. mit Bewegung und Sport auseinandersetzen

### *Runder Tisch im März 2011*

In einer vorläufigen Version wurden eine Zusammenfassung der Ergebnisse und die Leitlinien bei einem Runden Tisch präsentiert und diskutiert, der für Fachpublikum im März 2011 in den Räumlichkeiten der Wiener Stadtgärten stattfand. Es nahmen 28 Personen teil, die sich aus verschiedenen, für das Thema zuständigen Dienststellen der Stadt Wien sowie ExpertInnen aus dem Bewegungsbereich sowie Personen der Fokusgruppen älterer Menschen zusammensetzten. Auch Grit Hottenträger von der Hochschule Rhein-Main in Geisenheim (D) nahm als Expertin an dieser Veranstaltung teil. Nach einer Präsentation der bisherigen Projektergebnisse wurde in drei Arbeitsgruppen zu verschiedenen Themensetzungen diskutiert. Die Ergebnisse der Arbeitsgruppen wurden im Plenum vorgestellt und lieferten wertvolle Erkenntnisse für die weitere Erarbeitung der Leitlinien.

### *Ergebnispräsentation im Juni 2011*

Die überarbeiteten Leitlinienentwürfe sowie die weiteren Ergebnisse des Projekts wurden einem breiteren Personenkreis in einer Veranstaltung im Juni 2011 auf Einladung der MA 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung präsentiert. Diese fand im Geriatriezentrum Leopoldstadt statt und wurde mit einer Exkursion zum nahe gelegenen Rudolf-Bednar-Park verbunden. Auch bei dieser Gelegenheit gab es die Möglichkeit, die Leitlinien durch Notizen auf aushängenden Plakaten zu ergänzen.

### *Workshop für Gerätehersteller Ende Juni 2011*

Nachdem uns mehr und mehr Anfragen von Seiten der Gerätehersteller erreichten, die uns ihre Geräte vorstellen oder an unseren Ergebnissen partizipieren wollten, beschlossen wir, diese Zielgruppe zu einer eigenen Veranstaltung einzuladen. Diese fand Ende Juni 2011 an der Universität Wien statt. Der Einladung folgten elf Personen, darunter auch ein Journalist der Fachzeitschrift [playground@landscape](mailto:playground@landscape). Bereits während der Präsentation entwickelte sich eine rege Diskussion, sowohl mit dem Projektteam als auch untereinander, die sich nach der Veranstaltung fortsetzte. Beiträge dieser Diskussion fanden Eingang in die Leitlinien.

### *Öffentlichkeitsarbeit, Präsentationen, Publikationen*

Während der gesamten Projektlaufzeit gab es einen regen Austausch mit den ExpertInnen der eigenen und anderer Disziplinen mit Präsentationen und Publikationen. So wurden Vorgangsweise und Ergebnisse dieses Projekts laufend zur Diskussion gestellt und mit den Ergebnissen anderer Projekte verglichen. Gerade auf Tagungen wurde sehr schnell klar, dass es bisher sehr wenige Untersuchungen zu den Bewegungsparks gibt und die nicht systematischen Erfahrungen der BetreiberInnen im In- und Ausland sich mit den hier vorliegenden Ergebnissen decken.



## 4 Leitlinien zur Bewegungsförderung älterer Menschen in öffentlichen Parkanlagen in Wien

In Wien wurden seit 2007 sechs Parks<sup>1</sup> bzw. städtische Freiräume mit Geräteparcours von drei verschiedenen Herstellern ausgestattet und unter dem Motto Generationenparks beworben. Ziel ist es, Erwachsene, insbesondere auch Menschen über 50, mit diesem kostenfreien und allgemein zugänglichen Angebot zu mehr Bewegung anzuregen. Grundsätzlich trifft dieses Angebot auf eine wachsende Nachfrage, zeigen doch internationale Studien zur Bewegungsaktivität älterer Menschen, dass die derzeitige Generation 60+ sich vorwiegend in selbstorganisierter Form bewegt.

### 4.1. Forschungs- und Aktivierungsprojekt „Gemma raus!“

Im Projekt „Gemma raus!“ <http://gemmaraus.univie.ac.at>, das von Dezember 2009 bis Oktober 2011 in Wien durchgeführt wurde, ging es darum, zu untersuchen, inwieweit Bewegungsparks eine Möglichkeit darstellen, selbstorganisierte Bewegungsaktivitäten im Alltag älterer Menschen zu unterstützen und wie der öffentliche Raum dazu optimal gestaltet werden kann. Dazu arbeiteten SportwissenschaftlerInnen und Landschaftsplanerinnen<sup>2</sup> zusammen, um Synergieeffekte zwischen den unterschied-

1 9. Bezirk „Garten der Bewegung®“ AKH, 22. Bezirk Generationenpark Kagran, 12. Bezirk Generationen-Aktiv-Park® Kabelwerk, 2. Bezirk Rudolf-Bednar-Park, 4. Bezirk Wilhelm-Neusser-Park, 9. Bezirk Rossauer Lände.

2 Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien und tilia Technisches Büro für Landschaftsplanung.

lichen Expertisen zu erzielen. Verfolgt wurde dabei ein settingorientierter, partizipativer und empowernder Ansatz, bei dem eventuell bestehende individuelle und infrastrukturelle Barrieren zur eigenständigen Nutzung von Bewegungsparks aufgespürt und möglichst verringert werden sollten.

In einem ersten Schritt hat ein Team älterer Menschen im Sommer 2010 vier der Parcours in Wien erprobt und bewertet. In Folge wurde im Herbst 2010 eine MultiplikatorInnenweiterbildung angeboten, die dazu ermutigen sollte, Outdoor-Aktivitäten unter Einbeziehung von Bewegungsparcours mit Älteren durchzuführen. Außerdem wurde eine Betreuungsstruktur in einem ausgewählten Park eingerichtet und beworben, bei der einen Monat lang professionelle Anleitung zur Benutzung der Geräte angeboten wurde. Erfahrungen des Wiener Arbeiter Turnvereins WAT aus dessen Projekt „Betreutes animiertes Bewegen“ in einem anderen Bewegungspark flossen in die Forschungsergebnisse ein.

Parkbeobachtungen über zwei Jahre hinweg gaben zusätzlich Aufschluss über die tatsächliche Besucherstruktur der Bewegungsparks zu verschiedenen Zeiten. Zusätzlich ermöglichte der Austausch der Ergebnisse mit Prof. Grit Hottenträger von der FH Wiesbaden einen Vergleich mit deren Studien zu Geräteparcours in Deutschland.

## 4.2. Kurze Zusammenfassung der Erkenntnisse

Die derzeit in Wien in fünf öffentlichen Parkanlagen in Form von Geräten aufgestellten Bewegungsangebote werden von Menschen über 50 Jahre in sehr geringem Ausmaß angenommen. Die Beobachtungen und Befragungen ergaben, dass vor allem Kinder und jüngere Erwachsene das Angebot nutzen. Die Befragten freuen sich grundsätzlich über das für sie gedachte Angebot im öffentlichen Raum und schätzen die Bereitschaft der Stadt, auch für ihre Altersgruppe gezielte Angebote zu setzen.

**Menschen über 60 sind keine einheitliche Gruppe.** Dieser Altersbereich umfasst mehrere Generationen. Im Laufe der Arbeit wurden unter den aktiven ParkbesucherInnen fünf verschiedene NutzerInnengruppen erkennbar, die aufgrund unterschiedlicher körperlicher Verfassung, Leistungsfähigkeit und Motivation unterschiedliche Ansprüche an Bewegungsangebote stellen.

**Die älteren Menschen wollen ihre Bewegung im öffentlichen Raum nicht mit Spielen assoziiert sehen.** Sie sind interessiert an ernsthafter Bewegung, am Training der für sie persönlich wichtigen Körperpartien. Spielerische Aspekte werden im Rahmen der Gruppe gerne angenommen und ausprobiert.

Die „Interventionsform“ der **Erprobungen hat gezeigt, dass es älteren Menschen leichter fällt, das Bewegungsangebot im Park in einer Gruppe zu nutzen.** Sie schätzen den Kontakt und die Betreuung, die es ihnen erleichtern, Geräte auszuprobieren und Platz im öffentlichen Raum einzunehmen. Die bisherigen Vorbilder der auf der Bank sitzenden oder rund um den Park spazierenden Alten wirken in Wien noch stark und verringern die Bereitschaft der älteren Menschen, sich öffentlich zu bewegen. Die Betreuung ermöglicht es vielen älteren Menschen erst, auch Geräte auszuprobieren, bei denen sie sich nicht sicher sind, ob diese ihrer Gesundheit zuträglich sind.

**Andere Menschen treffen zu können und gemeinsam etwas zu tun, ist eine wichtige Motivation für das Aufsuchen eines Bewegungsparks.** Die Übungen zum Aufwärmen und Kennenlernen, die Jause, die Erfrischungen und die Gespräche nach den Übungen wurden gerne angenommen und gehörten zu den Gründen, derentwegen die ErproberInnen so zahlreich zu den Terminen erschienen. Immer wieder wurde auf die soziale Komponente der Treffen hingewiesen und Geräte, bei denen gemeinsam trainiert werden konnte, waren in der Gruppe sehr beliebt.

**Wenn ältere Menschen sich den Besuch eines Parks zum Training an Geräten vorstellen können, denken sie durchwegs an größere Parkanlagen** und suchen eine solche Anlage in Verbindung mit anderen Anlässen, wie Spaziergehen, Radfahren oder Einkaufen auf.

Die **Idee der generationenübergreifenden Nutzung dieser Bewegungsparks hat sich in allen bisherigen Erhebungen als schwer umsetzbar erwiesen.** Es gibt zahlreiche Gründe, warum ältere Menschen die Geräte nicht gemeinsam mit Kindern nutzen wollen: Sie wollen sich nicht lächerlich machen angesichts der geschickten, kraftvollen Bewegungen der Kinder. Sie fürchten körperliche Begegnungen, weil sie nicht so trittsicher sind. Sie fühlen sich von den Äußerungen der Kinder über ihre Bewegungen oder auch ihre bloße Anwesenheit gekränkt. Sie können sich, wenn sie in Begleitung von Kindern in den Park kommen, nicht auf ihre Bewegungsabläufe konzentrieren, weil sie dann in der Betreuungssituation sind und unterbrochen werden oder weil die Kinder bald die Lust verlieren und weitergehen wollen. Es gibt auch keine Tradition der gemeinsamen Nutzung, was es experimentierfreudigen älteren Menschen sehr schwer macht, trotzdem die Geräte zu nutzen, auch wenn Kinder in der Nähe sind.

Derzeit gibt es kein Konzept, welche Gruppe älterer Menschen mit einem Geräteparcours angesprochen werden soll. Es wird meist „ein bisschen was für alle“ aufgestellt, was aber den Effekt für die Einzelnen verringert, weil sie jeweils nur ein bis zwei Geräte für ihre Ansprüche vorfinden. Bei sehr kleinen Parcours wird dieser Effekt noch verstärkt. Derzeit werden in einer Parkanlage nur Geräte eines Herstellers aufgestellt. Es scheint jedoch sinnvoller, **entsprechend den Zielgruppen verschiedene Geräte – anspruchsvollere und einfachere – aufzustellen**, damit die NutzerInnen immer wieder einen Trainingsanreiz haben und verschiedene Fähigkeiten und Muskeln trainieren können.

**Dass die Geräte in einem guten Zustand sind, ist den älteren Menschen sehr wichtig, ebenso der saubere und gepflegte Eindruck einer Parkanlage.** Die Ausstattung der unmittelbaren Umgebung eines Parcours spielt eine wichtige Rolle dafür, wie die Anlage von älteren Menschen angenommen wird; **Sonnenschutz, WC und Trinkwasser sind unerlässlich.** Auch Tische und Bänke zum Zusammensitzen und zum Abstellen der Taschen werden als wichtige Ausstattung genannt.

Dem **Bedürfnis nach Bewegung und Begegnung kann auch in anderer Form als in der Aufstellung von Geräten begegnet werden.** Das Handbuch für MultiplikatorInnen gibt dazu zahlreiche Anregungen.

Die Freude der älteren Menschen über die für sie aufgestellten Geräte kann auch so verstanden werden: in der Regel tun sie sich mit der **Aneignung von Raum in einer Parkanlage** schwer. Sie sitzen daher gerne in der Nähe der Geräte, auch wenn sie sie nicht nutzen, weil die Geräte ihre Anwesenheit legitimieren und den anderen, oft durchsetzungsstärkeren NutzerInnengruppen zeigen, dass sie sich hier zurücknehmen sollen.

Die **Erhebungen und Interventionen haben gezeigt, dass weitgehend unerforscht ist, wie ältere Frauen und Männer sich den öffentlichen Raum allgemein aneignen**, welchen Barrieren und Hindernissen sie dabei begegnen und mit welchen Strategien sie trotz großer Konkurrenz Raum für sich beanspruchen. Hier drängt sich der Vergleich mit der Forschung zur Situation von Frauen und Mädchen im öffentlichen Raum auf. Diese hat in Wien in den 90er-Jahren viele Erkenntnisse gebracht, mit denen heute selbstverständlich gearbeitet wird, sowie viele Anstöße zu Überlegungen, wie die Gestaltung öffentlicher Räume Mädchen und Frauen in ihrem Alltag behindern oder fördern kann. Hier steht die Forschung zu älteren Männern und Frauen noch am Anfang. Die Entwicklung der Geräte ist diesem Erkenntnisprozess weit vorausgeschritten und gibt derzeit die Richtung vor, wie die Angebote für ältere Menschen im öffentlichen Raum gestaltet werden.

### 4.3. Fünf Leitlinien zur Bewegungsförderung älterer Menschen in öffentlichen Parkanlagen in Wien

Die vorliegenden Leitlinien wurden im Laufe des zweijährigen Projekts systematisch und empirisch entwickelt. Sie sind insofern konsensbasiert, als sie in mehreren Diskussionsrunden in verschiedenen Wiener Gremien geschärft und präzisiert wurden. Diese Leitlinien bieten eine Entscheidungshilfe für weitere Aktivitäten zur Bewegungsförderung in Wien. Sie bieten aber auch praxisorientierte Handlungsempfehlungen und einen Ausblick auf noch offene Handlungsfelder.

Nachdem die Erhebungen, die zunächst nur auf die Geräteparcours ausgerichtet waren, sehr vielschichtige Erkenntnisse erbracht haben, hat sich der Blickwinkel in der Formulierung der Leitlinien für die Planung von Bewegungsangeboten deutlich verbreitert. Sie gehen weit über Fragen der Gerätewahl, ihre Zusammenstellung, ihre Einbindung in die Parkanlagen und ihre Bewerbung hinaus.

Die zentrale Frage lautet: Wie können sich die verschiedenen NutzerInnen aus dem Kreis der älteren Menschen öffentliche Räume für ihre Bewegungsaktivitäten aneignen?

Aus diesem Projekt lassen sich folgende Ansatzpunkte für die Gestaltung von Parkanlagen und den Umgang mit den NutzerInnengruppen über 60 Jahren ableiten, die hier in fünf Leitlinien zusammengefasst sind:

1. Rahmenbedingungen für die Teilhabe an öffentlichen Parkanlagen
2. Vielfältige Bewegungsangebote
3. Bewegungsanleitung für ältere Menschen in öffentlichen Parkanlagen

4. Beteiligung und Empowerment
5. Neue Bilder des Alterns

#### 4.3.1. Rahmenbedingungen für Teilhabe an öffentlichen Parkanlagen

Für ältere Menschen, die in ihrem Alltag über weniger soziale Kontakte verfügen als in jüngeren Jahren, kann der Park als Ort der Begegnung und der Teilhabe am öffentlichen Leben eine wichtige Rolle einnehmen. Damit ältere Menschen Parkanlagen für ihre Zwecke nutzen können, braucht es jedoch einige Rahmenbedingungen.

##### *Raum für Begegnung und Kommunikation*

Begegnung und Kommunikation sind wichtige Motive für ältere Menschen, öffentliche Räume aufzusuchen. Die zentralen Bedürfnisse wie Austausch und Erleben von Gemeinschaft können auf vielerlei Weise erfüllt und unterstützt werden. Im Zusammenhang mit Angeboten zur Begegnung oder begleitend dazu können auch Geräte einbezogen werden.



##### *Zielgruppenspezifische Gestaltung und Ausstattung*

Es geht um Ausstattungselemente wie Tische und Bänke, die Art der Aufstellung der Bänke, die Ausführung der Sitzgelegenheiten, eine ausreichende Anzahl an Sitzgelegenheiten, verschiedene Typen von Sitzplätzen, Schatten- und Sonnenplätze, Trinkbrunnen, eine gepflegte Atmosphäre, attraktive Spazierwege, bewusste Auswahl der Beläge, Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel sowie Radwege und barrierefreie Zugänge. Da die zur Verfügung stehende Fläche für öffentliche Parkanlagen überall begrenzt ist, können an einem Ort nie alle Anforderungen im gewünschten Maß umgesetzt werden. Bei Schwerpunktsetzungen wie den Generationenparks können Prioritäten aber so gesetzt werden, dass die Ansprüche älterer Menschen vorrangig berücksichtigt werden.

Als absolut unerlässlich hat sich die Bereitstellung von sauberen, funktionierenden WC-Anlagen für viele Menschen der älteren Generation erwiesen. In vielen Städten weltweit wurden verschiedene Lösungen gefunden, diese Infrastruktur zur Verfügung stellen zu können, sie können als Vorbilder herangezogen werden. Hier sehen wir ein großes Handlungspotenzial zur Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Parknutzung durch ältere Menschen in Wien.

## Atmosphäre

Zu den Rahmenbedingungen gehört auch die Atmosphäre im Park. Die Stimmung unter den NutzerInnen, die erforderlichen Aushandlungsprozesse oder gefestigte Nutzungsmuster können zur Barriere oder zum Anziehungspunkt für ältere Menschen werden. Viele ältere ParknutzerInnen brauchen eine gewisse Sicherheit, um sich Raum in einem Park für ihre Ansprüche aneignen zu können. Das ist eine Herausforderung, die nicht nur auf räumlicher Ebene gelöst werden kann.

### 4.3.2. Vielfältige Bewegungsangebote

#### Allgemeine Bewegungsangebote

Bewegungsangebote in öffentlichen Parkanlagen können weit mehr umfassen als die Bereitstellung von entsprechenden Geräten. Auch wenn die Tradition in Wien nicht gegeben ist, können Angebote wie Tai Chi, Boule etc. gezielt gefördert und eingeführt werden.



So kann durch die Einführung bei den „jungen Alten“ langfristig eine neue Tradition der Nutzung öffentlicher Parkanlagen entstehen.

Die Geräteparcours können als Anlass für ein Bewegungsangebot genutzt werden und durch begleitende Maßnahmen wie gemeinsames Aufwärmen oder verschiedenste Übungen ergänzt werden. Wenn die Rahmenbedingungen oder der Platz

für einen geeigneten Geräteparcours nicht gegeben sind, kann durch ein geräteunabhängiges Bewegungsangebot ein attraktives Angebot geschaffen werden. Daher sollte die Gestaltung der Parkanlagen immer auch nutzungsoffene Bereiche vorsehen.

Darüber hinaus ist es ein wichtiger Beitrag zu mehr Bewegung im Alter, die Alltagsbewegung zu erleichtern. Hier geht es um die Walkability der Parkanlagen und um die Gestaltung und Attraktivität des Straßenraums.

#### Geräte für Erwachsene

Geräteparcours in öffentlichen Parkanlagen sollten so konzipiert sein, dass sie

- » in einer attraktiven größeren Parkanlage liegen,
- » gut erreichbar sind,
- » als Ausflugsort dienen können,
- » nicht unmittelbar neben Schulen oder Kindergärten liegen,
- » im Park an einem Ort situiert sind, der nicht völlig einsichtig, aber auch nicht abgelegen ist,

- » durch einen attraktiven Kinderspielplatz ergänzt werden, damit Kinder verschiedener Altersstufen dort ihren Interessen nachgehen können,
- » ein gemischtes Angebot enthalten, das der Heterogenität älterer Frauen und Männer und deren unterschiedlichen Bewegungsansprüchen gerecht wird,
- » nicht mit Spielgeräten oder einem Spielplatz assoziiert werden,
- » aus 10–15 verschiedenen Geräten für verschiedene NutzerInnengruppen zusammengesetzt sind, statt aus 2–3 Geräten, die nur eine bestimmte Zielgruppe ansprechen,
- » auf jeden Fall Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit, Balance und Koordination fördern,
- » das Angebot verschiedener Hersteller berücksichtigen, wenn die erforderliche Zusammenstellung mit einem Hersteller nicht erreicht werden kann,
- » auch Geräte anbieten, die gemeinsame Nutzung und Kommunikation anregen,
- » Beläge aufweisen, die für ältere Menschen sicher und barrierefrei begehbar sind,
- » gut leserliche Erläuterungen auf Augenhöhe Erwachsener aufweisen und zusätzlich mit Piktogrammen versehen sind,
- » sauber und gepflegt sind,
- » schnell trocknende Oberflächen auf allen Sitzen aufweisen,
- » regelmäßig gewartet und auf Funktionstüchtigkeit überprüft werden,
- » kostenlos genutzt werden können und frei zugänglich sind.

#### *Weitere Angebote für ältere Menschen in Parkanlagen*

Als ergänzende Angebote oder wenn der Raum für einen Geräteparcours nicht ausreicht, braucht es im Park

- » Raum für vielfältige Bewegungsformen wie Gymnastik, Tai Chi, Boule oder Ähnliches,
- » nutzungsoffene Bereiche,
- » saubere Wiesenflächen,
- » labile Sitzgelegenheiten als Ergänzung zu den stabilen Bänken und Stühlen,
- » in die Parkanlage integrierte Elemente für alltägliche Bewegung, wie Stufen, Wege mit Gefälle und Schrägen, unterschiedliche Beläge und Ähnliches,
- » Wege, die das Gehen fördern (Walkability).

### *Organisierte Gruppenangebote in öffentlichen Parkanlagen*

Ein wichtiger Beitrag zur Einführung von mehr Bewegung im Park kann von sogenannten organisierten Sport- und Bildungsanbietern ausgehen. Wenn in den Sommermonaten ein Teil der regelmäßigen kommerziellen Angebote in den Park verlegt werden kann, bringt das wichtige Impulse auf verschiedenen Ebenen. Für die TeilnehmerInnen werden Barrieren abgebaut und neue Optionen eröffnet und für die noch abwartenden BeobachterInnen entstehen neue Vorbilder.

#### 4.3.3. **Bewegungsanleitung für ältere Menschen in öffentlichen Parkanlagen**

Die Anleitung spielt eine wesentliche Rolle dabei, ob und in welchem Ausmaß ältere Menschen sich öffentliche Parkanlagen und Bewegungsparcours aneignen können. Die damit zumeist verbundene **persönliche Vermittlung** ist ein großer Vorteil im Versuch, ältere Menschen für Bewegung zu begeistern. Die Gruppensituation schafft einen temporären, speziell für diese NutzerInnengruppen verfügbaren Raum im Park. Es entstehen dadurch Rahmenbedingungen, die von einzelnen NutzerInnen nicht so ohne weiteres hergestellt werden können. Sie ermöglicht es den einzelnen älteren Menschen, sich sicher zu fühlen, **sich als Gruppe zu erleben, im Schutz der Gruppe auch Neues auszuprobieren und sich der Öffentlichkeit auszusetzen. Die Anleitung schafft eine Basis für Begegnung und Kommunikation.** Die Erfahrungen der Kinder- und Jugendbetreuung haben gezeigt, wie viel in öffentlichen Parkanlagen nebeneinander möglich ist. Voraussetzung ist, dass sich jemand um das Miteinander kümmert und als AnsprechpartnerIn zur Verfügung steht. Es gilt, diese Erfahrungen für die Begleitung von älteren Menschen zu übersetzen und die vereinzelt, schon gelebten Ansätze in Parkanlagen genauer zu betrachten.

In jedem Fall wurde deutlich, dass sich **ältere Menschen selten alleine auf die Geräte wagen** und trainieren, unabhängig davon, wie gesund oder hilfreich diese für sie wären. Jedoch nehmen insbesondere Frauen gerne an einer angeleiteten Aktivität im Geräteparcours teil. Begleitende Maßnahmen können gemeinsames Aufwärmen oder verschiedenste Übungen sein, mit Inhalten wie beispielsweise Spielformen, Beweglichkeits-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, Brainwalking oder auch Tanzformen. Das Erleben einer Gruppe, die Unterstützung bei der Aneignung und die Anleitung oder die Tipps sind für viele der Anreiz gewesen, zum Geräteparcours zu kommen und die Geräte auszuprobieren. Für ältere Menschen ist es noch wichtiger als für jüngere Generationen, dass die Personen, die sie anleiten, diese Tätigkeit mit Begeisterung ausüben und über längere Zeiträume konstant bleiben.

Bewegungsangebote sollten so konzipiert sein, dass sie

- » ein offenes Angebot sind, an dem jede und jeder unverbindlich teilnehmen kann,
- » keine regelmäßige Teilnahme voraussetzen,
- » über eine gewisse Zeit regelmäßig stattfinden,
- » von Fachkräften durchgeführt werden (personell stabil),
- » auch Übungen ohne Geräte anbieten,

- » an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden,
- » in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden.

#### 4.3.4. Beteiligung und Empowerment

Eine zentrale Möglichkeit, die Akzeptanz der Bewegungsangebote zu erhöhen und eine zielgruppenspezifische Gestaltung zu garantieren, ist die Einbindung von Frauen und Männern der älteren Generation als ExpertInnen. In den letzten Jahren gibt es zahlreiche Erfahrungen bei der Beteiligung von künftigen oder auch potenziellen NutzerInnen in verschiedensten Bereichen. Bei der Beteiligung älterer Menschen sind die Erfolge bisher weit geringer. Daher scheint es sinnvoll, gezielt auf diese Zielgruppe zuzugehen und entsprechende Methoden der Beteiligung zu entwickeln.

Es hat sich gezeigt, dass insbesondere die MultiplikatorInnen unter den älteren ParknutzerInnen sich nach der Sensibilisierung in den Fokusgruppen von „Gemma raus!“ selbst für ein adäquates Angebot im öffentlichen Raum einsetzen. Im Laufe des Projekts sind drei Initiativen entstanden, die seither selbstständig die Einrichtung eines für sie entsprechenden Angebots verfolgen.

#### 4.3.5. Neue Bilder des Alter(n)s

Bewegung im Alter in öffentlichen Räumen kann zur Normalität werden. Es gibt bereits zahlreiche Ansätze, doch sind sie noch nicht das prägende Bild in der Öffentlichkeit. Es geht um langfristig wirksame neue Bilder eines aktiven Alters. Good-practice-Projekte können Ansätze dazu liefern. Ebenso können öffentlichkeitswirksame Aktionen



wie z. B. Sportplatz Wien für und mit Menschen über 60 potentielle NutzerInnen zum Mitmachen und Ausprobieren anregen und ältere Menschen in Bewegung sichtbar werden lassen. Neue Role Models können Hemmschwellen und die schamhafte Zurückhaltung abbauen.

## Literaturverzeichnis und Quellenangaben

Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie – BMVIT, Walk-space.at (2011): Zu Fuß im höheren Alter – mobil bleiben: sicher, komfortabel, selbstbewusst. Wien.

Cohen, D. A. et al. (2006): Public parks and physical activity among adolescent girls. *Pediatrics*, 118(5), 1381-9.

Cohen, D. A., McKenzie, T. L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., Lurie, N. (2007): Contribution of Parks to Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 97, 509-514.

Diketmüller, R., Kolb, B., Mayrhofer, R., Staller, S. (2010): Projekt „Gemma raus!“. Online unter: <http://gemmaraus.univie.ac.at>

Europäische Kommission (2010): Spezial-Eurobarometer 334/Welle 72.3. Sport und körperliche Betätigung. Brüssel: TNS Opinion & Social.

Floyd, M. F., Spengler, J. O., Maddock, J. E., Gobster, P. H., Suau, L. (2008): Environmental & Social Correlates of Physical Activity in Neighborhood Parks. *Leisure Sciences*, 30, 360-375.

Frank, L., Kerr, J., Chapman, J., Sallis, J. (2007): Urban form relationships with walk trip frequency and distance among youth. *American Journal of Health Promotion*, 21(4 Suppl), 305-11.

Giles-Corti, B. (2006): People or places: What should be the target? *J Sci Med Sport*, 9(5), 357-366.

Hottenträger, G., Jacoby, J., Maurer, E. (2008): Genderdifferenzierte Untersuchungen zur Freiflächennutzung älterer Menschen. Projektbericht, Geisenheim.

Kaczynski, A. T., Henderson, K. A. (2007): Environmental Correlates of Physical Activity: A Review of Evidence about Parks and Recreation. *Leisure Sciences*, 29(4), 315-354.

Kaczynski, A. T., Potwarka, L. R., Saelens, B. E. (2008): Association of Park Size, Distance, & Features With Physical Activity in Neighborhood Parks. *American Journal of Public Health*, 98(8), 1451-1456.

Kolb, M., Bittner, I. (2010): PASEO – Analyse relevanter Strategiepapiere im Hinblick auf altersbewegungsfreundliche öffentliche Räume in Wien.

Kolb, M., Steininger, I., Hübel, U., Diketmüller, R. (2010): PASEO – Bewegtes Altern in

Wien. Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen. Wien. Eigenverlag. Online unter: <http://bit.ly/Rd5DYT>

McKenzie, T. L., Cohen, D. A., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D. (2006): System for Observing Play & Recreation in Communities (SOPARC): Reliability & Feasibility Measures. *Journal of Physical Activity & Health*, 3, 208-222.

More-Hollerweger, E., Rameder, P. (2009): Freiwilliges Engagement und ältere Menschen. In bmsg (Hrsg.): *Freiwilliges Engagement in Österreich. 1. Freiwilligen-Bericht. Zusammenfassung* (S. 14-15). Zugriff am 7.12.2011 unter [www.bmask.gv.at/cms/site/attach-ments/5/1/4/CH0139/CMS1218445655316/zusammenfassung\\_fwb.pdf](http://www.bmask.gv.at/cms/site/attach-ments/5/1/4/CH0139/CMS1218445655316/zusammenfassung_fwb.pdf)

Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A., Sallis, J. F. (2004): Understanding environmental influences on walking: Review and research agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 27, 67-76.

Peace, S., Holland, C., Kellaheer, L. (2003): The influence of neighbourhood and community on wellbeing and identity in later life: an English perspective. In G.D. Rowles, & H. Chaudrey (Eds.), *Coming Home. International Perspectives on Place, Time and identity in Old Age*. New York: Springer.

Saelens, B. E., Sallis, J. F., Frank, L. D. (2003): Environmental correlates of walking and cycling: Findings from the transportation, urban design, and planning literature. *Annals of Behavioral Medicine*, 25, 80-91.

Shores, K. A., West, S. T. (2008): The Relationship between built park environments and physical activity in four park locations. *Journal of Public Health Management and Practice*, 14(3), E9-E16.

Shores, K. A., West, S. T. (2010): Rural and urban park visits and park-based physical activity. *Preventive Medicine*, 50(Supplement 1), 13-17.

Stadtentwicklung Wien – MA 18 Stadtentwicklung und Stadtplanung, Referat für Landschafts- und Freiraumplanung (Hg., 2009): SALTO. Gut & selbstbestimmt älter werden im Stadtteil. Werkstattbericht 96. Wien.

Stadt Wien, MA 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung, Bereichsleitung für Strukturentwicklung (Hg., 2008): SALTO. Gut & selbstbestimmt älter werden im Stadtteil. Impulse für Politik, Verwaltung und Institutionen.

Statistik Austria (2007): Gesundheitsbefragung 2006/07.

Statistik Austria (2011): Jahresdurchschnittsbevölkerung 2010 nach Alter und Bundesland – Insgesamt. Zugriff am 12. Jänner 2012 unter [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung\\_nach\\_alter\\_geschlecht/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung_nach_alter_geschlecht/index.html)

Sugiyama, T., Ward Thompson, C. (2006): Environmental support for outdoor activities and older people's quality of life. *Journal of Housing for the Elderly*, 19(3-4), 167-185.

Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P. H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H. C., Ler-

cher, P., Stein, K. V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T. E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.): Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Eigenverlag. Zugriff am 21.3.2012 unter: [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

<http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen/bewegungsempfehlungen/2010-04-28.1864800615>

University of Warwick (2010): Inclusive Design for getting outdoors. Researching how the design of streets and neighbourhoods can make a difference to older people's wellbeing and quality of life. Warwick: Idgo.

## Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1 / Seite 8: Datengrundlage Statistik Austria; Darstellung Wiener Aktionsplan
- Abb. 2 / Seite 17: Logos der AllianzpartnerInnen; Zusammenstellung tilia
- Abb. 3 / Seite 27: Checklist aus WHO, 2007, S. 18–19: „Global Age-Friendly Cities – A Guide“
- Abb. 4 / Seite 29: Daten aus Kolb, M. und Bittner, I. (2010); Darstellung Bittner, Kinsperger
- Abb. 5 / Seite 37: tilia
- Abb. 6 / Seite 38: Vienna GIS; Stadt Wien – MA 18
- Abb. 7 / Seite 55: Diketmüller
- Abb. 8 / Seite 56: Diketmüller
- Abb. 9 / Seite 57: Diketmüller
- Abb. 10 / Seite 58: Diketmüller
- Abb. 11 / Seite 58: Diketmüller
- Abb. 12 / Seite 59: Diketmüller
- Abb. 13 / Seite 59: Diketmüller
- Abb. 14 / Seite 60: Diketmüller
- Abb. 15 / Seite 60: Diketmüller
- Abb. 16 / Seite 72: Diketmüller