



Tu was!

Bewegung vor der Haustüre

Einleitung/Hintergrund

„Jeder Mensch soll die Möglichkeit zu regelmäßiger Bewegung haben – im Alltag genauso wie in Schule und Beruf.“ Nationaler Aktionsplan Bewegung

Gesundheit gilt als eine der ältesten Motive und Bildungsziele im Sport. Die regelmäßige Ausübung von gesundheitsorientiertem Sporttreiben fördert Gesundheit und Wohlbefinden und steigert die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit bzw. hält sie unsere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrecht. Als Gesundheitssport wird jede Art sportlicher Betätigung bezeichnet, bei der als Ziel die Erhaltung, Verbesserung und/oder Wiederherstellung der Gesundheit im Mittelpunkt stehen. Der Gesundheitssport ist ein wichtiges Instrument in Prävention, Therapie und Rehabilitation. Ziel des Gesundheitssports ist ein langes, eigenverantwortlich gestaltetes, nicht durch Krankheit beeinträchtigtes Leben. Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote bieten einen guten Ansatz für präventive Maßnahmen, um auch die inaktive Bevölkerung für mehr sportliche Aktivitäten zu gewinnen.

Im Sportverhalten der österreichischen Bevölkerung ist eine Verlagerung vom wettkampforientierten Leistungssport hin zum Breitensport, der der körperlichen Fitness, dem Ausgleich zu Bewegungsmangel sowie dem Spaß an der Bewegung dient, seit einiger Zeit zu beobachten. Die Städte und Gemeinden stehen aufgrund dieses markanten Wertewandels unserer Gesellschaft in den Bereichen Sport und Gesundheitsvorsorge vor neuen Herausforderungen. Um nachhaltig auf das veränderte Sport- und Freizeitverhalten der Bevölkerung reagieren und Bewegungsangebote für die Bürger und Bürgerinnen in unterschiedlichen Lebensbereichen schaffen zu können, kommt dem öffentlichen Raum einer Stadt eine bedeutsame Rolle zu.

Die Zukunft liegt in der Berücksichtigung der Bewegungsbedürfnisse aller Altersgruppen der Bevölkerung mit dem Ziel, Sport- und Freizeitanlagen mit erweiterten Nutzungs- und Gestaltungsqualitäten zu schaffen.

Es wird in Zukunft vor allem darum gehen, die Nutzungsqualitäten des öffentlichen Raums als informelle Bewegungsräume und der natürlichen Sporträume zu erhöhen, den Zugang und die Nutzung von Sportanlagen zu erleichtern und den Stellenwert der Bewegung für die Gesundheit durch Informationskampagnen zu erhöhen.

Mission/Vision

Fitness und Gesundheit in Währing – Bewegung vor der Haustüre!

Wir wollen alle WähringerInnen motivieren, durch mehr Bewegung etwas für ihre Gesundheit zu tun, indem wir Angebote schaffen, die nichts oder wenig kosten/leistbar sind, die für jedermann leicht erreichbar und einfach zu benutzen sind.



Währing steht für:

Wir wollen gesund bleiben

Ältere und jüngere WähringerInnen – alle machen mit!

Haustür auf – raus – und los geht's!

Rund um die Uhr zugänglich

In Parks, in Gassen und auf Plätzen

Nahe an meinem Wohnort

Gesundheit ist unser höchstes Gut – wir tun was dafür!

Zielsetzung

Währing als Erholungs- und Bewegungsraum, in dem ich sportliche Aktivitäten ausüben kann durch die Bereitstellung kostenloser bzw. leistbarer Bewegungsangebote für verschiedene Zielgruppen im Bezirk

Die WähringerInnen sollen „verführt“ werden, Bewegung zu machen; auf alltäglichen Wegen sollen all jene, die gar nicht vor hatten Bewegung zu machen, zum work out motiviert werden („ich habe es nicht geplant ... sondern einfach getan“).

Die Bereitstellung leistbarer Sportangebote, die niederschwellig nutzbar sind, sind der Gruppe ein großes Anliegen. Dazu gehören

- **Angebote, die ohne bauliche Maßnahmen umsetzbar sind** – etwa Laufstrecken mit Längenangaben durch den Bezirk, ein Bewegungsprogramm in Währinger Parks oder die Gründung eines Bewegungsvereins Währing mit Bewegungsangebote im öffentlichen Raum und
- die **Bestandsaufnahme bzw. Kommunikation** all jener Angebote, die aktuell (!) vorhanden sind.
- Die Erweiterung der niederschwelligen **Möglichkeiten, Sport auszuüben, die jedoch mit baulichen Maßnahmen und damit auch mit Kosten verbunden sind** - etwa Freiluft-Fitnessgeräte an gut erreichbaren öffentlichen Orten, die alle Altersgruppen zur Bewegung motivieren, ein weiterer Beach-Volleyballplatz (sofern der Bedarf nachgewiesen werden kann), kostenlose Sportangebote, die auf den Bedürfnissen der Jugendlichen ansetzen (Markierung Basketball, Volleyballnetz).

Meilensteine/Maßnahmen

- **Aktionstag oder Sportevent.**
Organisation eines Bewegungsevents für alle WähringerInnen durch Währing. Denkbar ist eine Laufstrecke durch Währing, Parcour (low level, für alle!) oder ein Volleyballturnier
Wichtig ist, die Anliegen der Gruppe sichtbar zu machen über die Veranstaltung.
- **Kommunikation der vorhandenen Angebote**, inkl. Konzept für Erweiterung um niederschwellige, kostenextensive Angebote [Bestandsaufnahme von Vorhandenem, Kommunikation der aktuellen Angebote, Erweiterung des Bewegungsangebotes in Währing für Zielgruppen, die bisher noch nicht angesprochen werden; wichtig ist eine gezielte Kommunikation der Angebote inkl. benutzerfreundlicher Suchfunktion]
Dazu hat Anna Tomaselli bereits Kontakt mit der Plattform ImGrätzl.at aufgenommen, eventuell lassen sich Bewegungsangebote über diese Plattform darstellen.



- **Angebote im öffentlichen Raum schaffen, die ohne organisatorischen Aufwand niederschwellig und kostenfrei genutzt** werden können, einrichten: zb Laufstrecke durch Währing, Parcour (low level, für alle!)
- **Mehr Möglichkeiten Volleyball zu spielen**; aktuell besteht im Türkenschanzpark die Möglichkeit Volleyball zu spielen; an den stark nachgefragten Zeiten ist es schwer einen Platz zu bekommen; das Level am Platz ist hoch, sodass weniger geübte SpielerInnen eine Scheu haben, den Platz für sich in Anspruch zu nehmen. Volleyballplatz neu im Währinger Park bzw. Entwicklung kostenextensiverer Lösungen, die ohne genormten Platz auskommen (Netz zwischen zwei Bäumen)
- **Freiluftfitnessgeräte für alle Altersstufen im öffentlichen Raum** (Training von Balance, Koordination ...); Beispiel: www.freegym.at (in mehreren Bezirken Wiens bereits umgesetzt)

Mitwirkende

SprecherInnen: Hans Günzl, Elisabeth Nevyjel,

weitere Gruppenmitglieder: Franz Schwarz, Egmond Seidl, Wolfgang Sigmund, Anna Tomaselli