



AL/GRÜNE TÜBINGEN, POSTSTR. 2 – 4, 72072 TÜBINGEN

Herrn  
Oberbürgermeister Boris Palmer  
Rathaus  
Tübingen

POSTSTR. 2 – 4  
72072 TÜBINGEN  
TEL.: 07071/23331  
FAX.:07071/21026

[info@al.gruene.de](mailto:info@al.gruene.de)  
[www.al.gruene.de](http://www.al.gruene.de)

23.09.2017

## Antrag

Die Stadtverwaltung möge ein Konzept „Bewegungsparcours/Bewegungsangebote im Öffentlichen Raum“ entwickeln.

Es soll für alle EinwohnerInnen jeglichen Alters ein Angebot in Tübingen darstellen und besonders in der Kernstadt ein Freizeitangebot sein.

Orte könnten Jahn-Allee oder untere Ebene des Österbergs oder Güterbahnhof Areal sein.  
(Es sind lediglich Beispiele)

### **Begründung:**

Bewegungsparcours sind wegen ihrer Lage an öffentlichen Plätzen Anlagen/Spazierwegen von ALLEN zu nutzen.

Es braucht für alle EinwohnerInnen niederschwellige BewegungsAngebote zum Spaß und zur Gesundheitsförderung außerhalb des organisierten Sportangebots. Hinzu kommt der demographische Wandel. Gerade auch ältere Menschen benötigen im Alltag Angebote für ihre Gesundheit und Bewegung. Die Angebotsform könnte auch bei QuartiersEntwicklungen sinnvoll mit geplant werden.

### **Erfahrungen aus anderen Orten:**

Bei Besuchen in Kilchberg erlebten wir Jung und Alt, die ihren Spaß bei den Bewegunggeräten hatten.

Aus einem Kontaktmail der Kölner Grün Stiftung „die Bewegungsparcours sind der absolute Renner“

### **Auszug aus dem Positionspapier des BFSH Bundesverband der Spielplatzgeräte und FreizeitanlagenHersteller e.V.) von 2014.**

*„Bewegungsräume sind ein integrativer Bestandteil von lokalen Sport- und Bewegungsstrukturen. Dadurch dass sie für jeden öffentlich zugänglich sind haben sie eine herausragende Stellung in der öffentlichen Wahrnehmung. Ein B ist ausgestattet mit Geräten, die leicht zu handhaben sind und auch Spaziergänger zum Ausprobieren animieren. Diese Geräte besitzen einen hohen Aufforderungscharakter und werden gut von Erwachsenen angenommen.*

*Diese Parcours zeichnen sich durch Geräte aus, an denen ohne größere Kraftanstrengung, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainiert werden können. Einfache Anleitungen machen die Geräte leicht handhabbar“ .....*

*„Manche Geräte sind zu zweit nutzbar und fördern so die Kommunikation untereinander.“*

Für die Fraktion

Beate Kolb

Anlage: Auszug Playfit Programm der Firma „Playfit GmbH“

**Text Auszug:** aus playfit® Geräte

## Warum ein Bewegungsparcours?

„Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit – und zwar in allen Lebenslagen. Vor allem vor dem Hintergrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung. Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben“, sagte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner bei der Eröffnung eines playfit® Bewegungsparcours in Hanau im Juni 2011.

„Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass als Folge von sportlicher Aktivität eine **Verminderung von Ängsten und Depression**, eine **erhöhte Stresstoleranz**, eine **Verbesserung der Grundstimmung** und eine grundsätzlich **höhere Zufriedenheit** erreicht werden kann. Auch die soziale Dimension spielt bei diesem Prozess eine erhebliche Rolle. Der Bewegungsparcours bietet die Chance, sich bei Sport und Bewegung zu begegnen und der sozialen Isolation, Ausgrenzung und Stigmatisierung im Alter die rote Karte zu zeigen“, ergänzte Prof. Dr. Volker Beck, vom Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt.



Beintrainer Bewegungsprogramm



Ganzkörpertrainer Bewegungsprogramm



Rückentrainer Bewegungsprogramm



Beintrainer Bewegungsprogramm



Ganzkörpertrainer Bewegungsprogramm



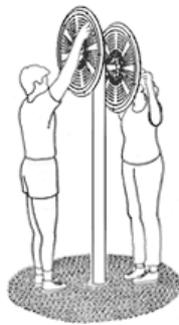
Schultertrainer Bewegungsprogramm



Rücken-Massage-Gerät Bewegungsprogramm



Massage-Gerät für Hände, Arme, Beine Bewegungsprogramm



Beweglichkeitstrainer Bewegungsprogramm