

Projekt

# Erster generationsübergreifender Bewegungsparcours im Stadtgarten Herne- Mitte

Projekt für ein generationsübergreifendes Ganzkörper-  
training im öffentlichen Raum

Stand: November 2021

## Kurzzusammenfassung:

Der „Trimm-Dich-Pfad“ im Herner Stadtgarten ist ein Bewegungsparcours im öffentlichen Raum, an dem Bürgerinnen und Bürger generationenübergreifend an acht Stationen ein Ganzkörpertraining absolvieren können.

# Über das Projekt

## Klassifizierung

- BZgA: Praxisprojekt

## Zielgruppe

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)

## Themen

- Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Umgebung & Förderung der Mobilität

Der „Trimm-Dich-Pfad“ im Herner Stadtgarten ist ein Bewegungsparcours im öffentlichen Raum, an dem Bürgerinnen und Bürger generationenübergreifend an acht Stationen ein Ganzkörpertraining in den Funktionsbereichen Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Mobilisation absolvieren können.

## Ziel(e)

- generationsübergreifende Aktivitätsförderung
- Förderung der Gesundheitsprävention
- Förderung der sozialen Kommunikation

## Projektzeitraum

- Eröffnung des Parcours: Oktober 2013
- Angebot: fortlaufend

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

- ca. 350 Meter langer, kreisförmig angelegter Parcours mit 8 Geräten für ein generationsübergreifendes Ganzkörpertraining in den Bereichen Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Mobilisation
- Infotafeln bieten Orientierung und Informationen zu den Übungen und zu den verschiedenen Schwierigkeitsgraden bei der Übungsausführung
- Veröffentlichung eines Info-Flyers mit den wichtigsten Daten und der Lage
- Bewerbung über öffentliche Dienststellen (z. B. Rathäuser, Bürgerbüros) und über die Internetseite der Stadt Herne

## Ergebnisse

In einer anonymisierten Nutzerbefragung zur Inanspruchnahme und zur Akzeptanz des Trimm-Dich-Pfades wurde von den Bürgerinnen und Bürgern bestätigt, dass die Umsetzung ihren Erwartungen und Wünschen entspricht. Der Parcours wird überwiegend von Breitensportlerinnen und Breitensportler der Altersgruppe ab 50 Jahren genutzt. Das Projekt wurde im Jahr 2013 im europäischen Städtenetzwerk „Cities for Sports“ in der Kategorie „Sport für Ältere“ als „Best Practice“ veröffentlicht.

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

- Bürgerinnen und Bürger des Stadtbezirkes Herne-Mitte ab 50 Jahren

## Finanzieller Rahmen

- Für die Umsetzung in Herne wurden Haushaltsmittel in Höhe von 50.000 € bereitgestellt.

## Empfohlene Implementierungsschritte

- Start des gemeinsamen Ideenfindungsprozess der Projektmitglieder mit Besichtigung eines bereits bestehenden Angebots in einer benachbarten Kommune
- Entwicklung des Parcours unter Einbezug wissenschaftlicher Empfehlungen der Fakultät Sportwissenschaften der Ruhr-Universität Bochum
- Ausführungsplanung durch die Planungsabteilung im Fachbereich Stadtgrün und Sport der Stadt Herne

- Veröffentlichung eines Info-Flyers mit den wichtigsten Daten zum Trimm-Dich-Pfad. Ausgabe über öffentliche Dienststellen (z. B. Rathäuser, Bürgerbüros) und zusätzlich Bereitstellung über die Internetseite der Stadt Herne
- Gezielte Ansprache örtlicher Sportvereine und Ermutigung zur Einbeziehung des Angebotes in ihre Aktivitäten (z. B. Walking / Nordic Walking)

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- Grünflächen / Erholungsbereiche im öffentlichen Raum sind vorhanden
- Einbezug des Bewegungsparcours in die „Herner Gesundheitswoche“ unter dem Veranstaltungstitel „Bewusstsein für mehr Bewegung“ mit einem sportfachlichen Rundgang und der Möglichkeit Stationen auszuprobieren

## Kooperation(en)

- Akteurinnen und Akteure aus Kommunalpolitik und Kommunalverwaltung:
- Bürgermeister bzw. Landrat
- Gesundheitsamt, Sportamt, Grünflächenamt
- Verwaltungsexterne Akteurinnen und Akteure:
- Sportvereine
- Stadtsportbund Herne

## Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit:  
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/detailseite/erster-generationsuebergreifender-bewegungsparcours-im-stadtgarten-herne-mitte/>
- Älter werden in Balance:  
<https://wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de/wettbewerbsarchiv/2015-2016/stadt-herne.html>

## Kontakt

Stadt Herne

Abteilung Sport im Fachbereich Stadtgrün und Sport

Postfach 10 18 20

44621 Herne

Ansprechperson: Frank Rettig

E-Mail: [Frank.Rettig@herne.d](mailto:Frank.Rettig@herne.d)

Telefon: +49 2325 / 163294