



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung



**Bewegung und  
Begegnung in  
Gemeinden fördern**  
Ideen, Empfehlungen und eine Wegleitung

# Editorial



Unsere Umgebung und damit auch Gemeinden und Quartiere als Lebensort beeinflussen unsere Gesundheit. Regelmässige körperliche Bewegung und soziale Kontakte halten uns physisch und auch psychisch gesund. Ein Umfeld, das zu Bewegung und Begegnung einlädt, stärkt die Gesundheit, fördert den Austausch und den sozialen Zusammenhalt und steigert so nachhaltig die Lebensqualität der Bevölkerung.

Welche Massnahmen und Unterstützungsangebote sind geeignet, um Ihre Gemeinde bewegungs- und begegnungsfreundlich zu gestalten? Diese Broschüre gibt Ihnen Antworten auf diese Frage. Anhand konkreter Beispiele zeigt sie auf, wo Sie als Gemeinde ansetzen können und wo Sie geeignete Beratung finden. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und Ihr Engagement, um gemeinsam etwas zur Gesundheit unserer Bevölkerung im Kanton Zürich beizutragen.

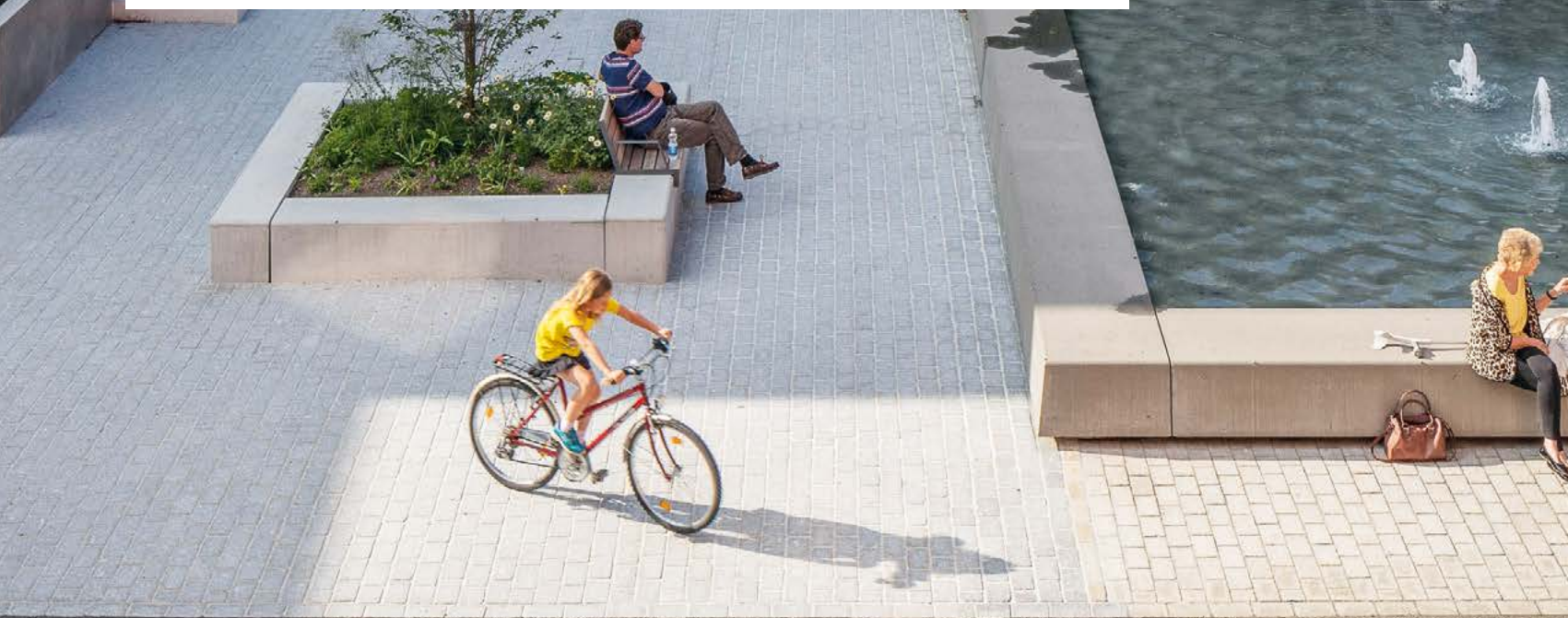
**Sibylle Brunner**  
Beauftragte des Kantons Zürich  
für Prävention und Gesundheitsförderung



Bewegung und Begegnung sind wichtig für unsere Gesundheit. Wenn Sie bei der Gestaltung öffentlicher Räume wie Park- und Schulanlagen das Ziel verfolgen, Begegnung mit Bewegung zu kombinieren, schaffen Sie beste Voraussetzungen: Sie stärken damit das Wohlbefinden der Bevölkerung und leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention. Zudem steigern Sie die Attraktivität Ihrer Gemeinde als Wohn- und Lebensort.

Vernetzung und Austausch sind wertvoll. Es lohnt sich, wenn Sie als Gemeinde bei solchen Projekten Ihr eigenes Fach- und Lokalwissen mit den Erfahrungen anderer Gemeinden oder dem Know-how einer Fachstelle ergänzen. So wird es gelingen, mit kreativen Ideen besondere Orte in Ihrer Gemeinde zu schaffen, an denen sich Menschen aller Alterskategorien treffen, um sich zu bewegen, sich zu begegnen und sich auszutauschen. Zur gemeinsamen Freude, zum gemeinsamen Nutzen.

**Jörg Kündig**  
Präsident Verband der Gemeindepräsidenten  
des Kantons Zürich GPVZH



Der Dorfplatz im Obstgarten in Gattikon wurde 2016/2017 umgestaltet mit dem Ziel, ihn neu zu beleben. Bänke, Begrünung und ein Springbrunnen schaffen einen Ort, wo Kennenlernen, Begegnung und Austausch stattfinden können. Auch Veranstaltungen auf dem Platz sowie die Durchmischung von Gewebe und Läden tragen dazu bei. Der Gedanke des Miteinanders wurde ausserdem in den 15 neuen Generationenwohnungen am Dorfplatz aufgenommen. Foto: Wincasa



## Inhalt

- 
- 2 **Editorial**
  - 4 **Schritte zur bewegungs-  
freundlichen Gemeinde**
  - 4 **Was bedeutet  
bewegungsfreundlich?**
  - 5 **Wer profitiert von einer  
bewegungsfreundlichen  
Gemeinde?**
  - 7 **Welche Räume und Anlagen  
können bewegungsfreundlich  
gestaltet werden?**
  - 8 **Was gilt es, bei der Planung  
und Umsetzung eines Projekts  
zu beachten?**
  - 11 **Ideen aus der Praxis**
  - 11 **Raum für Bewegung und  
Sport in Winterthur**
  - 12 **Generationen-Treffpunkt  
in Horgen**
  - 12 **Sport, Bewegung, Kultur Rafz**
  - 13 **Unterstützung im Kanton**

### Impressum

**Herausgeberin:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

**Text:** Adrian Fischer, Hanspeter Stamm; Lamprecht und Stamm  
Sozialforschung und Beratung AG

**Redaktion:** Claudia Bosshardt, wortgewandt

**Korrektorat:** Ulrike Frank

**Gestaltung:** Crafft AG

**Druck:** Schellenberg Druck AG

**Auflage:** 200 Ex.

# Schritte zur bewegungs- und begegnungsfreundlichen Gemeinde

Die meisten Gemeinden weisen bereits heute vielseitige bewegungs- und begegnungsfreundliche Elemente auf: Sie verfügen über Begegnungszonen, vielseitig nutzbare und gut zugängliche Sportanlagen oder hindernisfreie Wegführungen. Deshalb geht es in dieser Wegleitung weniger um grosse neue Vorhaben, sondern vielmehr um Möglichkeiten, bestehende Infrastrukturen und Angebote zu verbessern, miteinander zu vernetzen oder besser auf die Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer abzustimmen. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass die Sicherheit der Velo- und der Fusswege oder das Sitzbankkonzept in der Gemeinde überprüft werden.

Wenn Siedlungsgebiete neu entwickelt oder umgestaltet werden, ist es empfehlenswert, die Bewegungs- und Begegnungsfreundlichkeit in die Planung und die Umsetzung von Projekten einzubeziehen. An erster Stelle steht die Klärung der Ausgangslage. Hier können beispielsweise folgende Fragen relevant sein: Sind attraktive Freiflächen, Orte für die Begegnung vorhanden? Gibt es ausreichend Sitzbänke im Schatten?

Ausgehend von der Frage, was «bewegungs- oder begegnungsfreundlich» überhaupt heisst, beleuchten wir in den folgenden Abschnitten verschiedene Aspekte, die sich auf dem Weg zu einer bewegungs- und begegnungsfreundlichen Gemeinde stellen.

# Was bedeutet bewegungsfreundlich?

In bewegungsfreundlichen Gemeinden sind das Wohn-, das Schul- und das Arbeitsumfeld sowie der öffentliche Raum so gestaltet, dass Bewegung, Spiel und Sport möglich sind und gefördert werden.

Bewegungsfreundlich bedeutet in der Regel auch begegnungsfreundlich: Ein bewegungsfreundliches Umfeld bietet Möglichkeiten der Begegnung und des Austauschs in der Nachbarschaft, mit Bekannten, Familienangehörigen und zwischen den Generationen.

Damit Bewegungsräume genutzt werden, müssen sich die Personen in ihnen sicher fühlen und sich mit ihnen identifizieren können. Deshalb gehen Projekte für ein bewegungsfreundliches Umfeld in der Regel über planerische, bauliche und gestalterische Massnahmen hinaus: Sie beinhalten auch organisatorische Vorkehrungen, den Einbezug der Bevölkerung sowie soziale Begleitmassnahmen.

Die Initiative zur Anpassung des öffentlichen Raums kann auch von Menschen aus der lokalen Bevölkerung kommen wie Mieterinnen und Mietern, Mitgliedern von Dorf- oder Quartiervereinen. Sie können sich aktiv engagieren, um zum Beispiel einen Platz gemeinsam zu gestalten mit Pflanzen, (Sitz-)Elementen etc.



Wegen einer baulichen Verdichtung wurde der Pausenplatz des Schulhauses Ort in Au 2022 neu angelegt. Auf Initiative des Lehrpersonenteams entschied man sich für eine naturnahe Gestaltung mit vielfältigen Materialien, welche die motorische, emotionale, kognitive und soziale Entwicklung fördert. Die Schülerinnen und Schüler gestalteten den neuen Erlebnis-, Bildungs- und Begegnungsraum unter anderem mit selbst angefertigten Outdoor-Wandtafeln, einem Insektenhotel oder Hochbeet mit. Foto: Schule Ort

## Wer profitiert von einer bewegungs-freundlichen Gemeinde?

Von nahe liegenden und attraktiven Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten profitieren grundsätzlich alle Bewohnerinnen und Bewohner einer Gemeinde: Wer problemlos mit dem Velo einkaufen gehen kann oder in wenigen Schritten einen schönen Park erreicht, kann ohne zusätzlichen Zeitaufwand etwas für die Gesundheit tun und wird tendenziell mehr Zeit im Quartier verbringen. Dies wiederum hat positive Auswirkungen, indem das aktive Gemeinde- oder Quartierleben gefördert wird.

Grundsätzlich gilt, dass die gebaute Umgebung für alle Menschen nutzbar sein soll. Das bedeutet, die Sicherheit, eine angepasste Signalisation sowie die Möglichkeit von Begegnung und sozialen Kontakten zu berücksichtigen. Sichere Fusswege sind für alle Altersgruppen wichtig – sowohl für Kinder oder Eltern mit Kinderwagen als auch für Menschen mit Gehbeeinträchtigungen. Für ältere Menschen und Personen mit Einschränkungen sind das nähere Wohnumfeld und die Alltagswege besonders bedeutsam. Kleinere Kinder wiederum brauchen Freiflächen und Spielgeräte im unmittelbaren Wohnumfeld und nahe gelegene Spielplätze. Für Jugendliche sind Möglichkeiten zum Sporttreiben, sichere Schul- und Verkehrswege sowie einfach erreichbare Orte für die Begegnung mit Gleichaltrigen



In dieser Nestschaukel können auch Kinder ohne ausgebildete Rückenmuskulatur schaukeln. Sie ist Teil des «Spielplatzes für alle» in Bülach. Dieser liegt in einer öffentlichen Parkanlage, die dank hindernisfreien Wegen auch für Menschen mit Gehhilfen oder Kinderwagen einen Zugang bietet. Dazu passend ist auch der grüne Bodenbelag optimal begeh- und befahrbar. Foto: Anina Lehmann

In Bülach wurde 2016 ein «Spielplatz für alle» eröffnet. Dieser konnte dank der Beratung und der finanziellen Unterstützung der Stiftung «Denk an mich» hindernisfrei gebaut und so für alle zugänglich gemacht werden. Bei diesem Tastspiel kommen Kinder mit einer Sehbehinderung zum Zuge. Foto: Anina Lehmann



zentral. Die Umgebung sollte für verschiedene Altersgruppen auch Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten bieten – idealerweise mit einer Überdachung oder Bepflanzung, die an heißen Tagen die Hitze mildert.

Wenn sich Menschen mehr bewegen und begegnen können, hat das nicht nur auf die physische, sondern auch die psychische Gesundheit einen positiven Einfluss. Soziale Netzwerke und Beziehungen können gestärkt und die Lebensqualität kann gesteigert werden. Für manche Bevölkerungsgruppen ist es schwieriger, weiter entfernt liegende Bewegungsangebote zu erreichen. Daher ist es sinnvoll, die Bewegungsmöglichkeiten näher zu diesen Gruppen zu bringen, damit körperliche Aktivitäten in den Alltag eingebaut werden können. Gerade auch wenig privilegierte Wohnlagen sollten gut erschlossen und mit attraktiven Bewegungsräumen ausgestattet sein.



In den Alterszentren Rosental, Adlergarten, Brühlgut und Oberi in Winterthur dienen die öffentlich zugänglichen Parks als Ort der Begegnung. Gleichzeitig sind sie durch barrierefreie Wege und Sonnenschirme bei einigen Sitzgelegenheiten auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Foto: Gabi Regli



Der öffentliche Kiesplatz vor dem Altstadtschulhaus in Winterthur ist beliebt bei Pétanque-Spielerinnen und -spielern. Tischtennistische im Stadtgarten laden ebenfalls zum Spielen ein, und Bäume bieten Schatten. Foto: Gabi Regli

# Welche Räume und Anlagen können bewegungsfreundlich gestaltet werden?

Fast überall ist es möglich, öffentliche Räume bewegungsfreundlicher zu gestalten! Dabei gilt: Je früher die Bewegungsfreundlichkeit in einem Vorhaben berücksichtigt wird, desto einfacher und kostengünstiger lassen sich die Massnahmen umsetzen. In der folgenden Tabelle finden Sie Räume und Anlagen, die über besonders viel «Bewegungspotenzial» verfügen.

Die Vielfalt an Räumen und Anlagen zeigt zweierlei: Erstens betreffen umfassende Projekte für eine bewegungsfreundliche Gemeinde sehr unterschiedliche Räume und Anlagen. Zweitens

kann man bereits mit kleinen Anpassungen einiges bewirken: Punktuelle Verbesserungen in der Sicherheit von Fuss- und Velowegen, das Schliessen von Lücken im Wegnetz, das Aufstellen einer Ruhebänk an einem schönen Ort oder die Öffnung von Schulhausplätzen und Sportanlagen für Bewegungsaktivitäten am Abend und an Wochenenden können dazu führen, dass sich die Menschen mehr im öffentlichen Raum aufhalten und bewegen.

## Öffentliche Räume und Anlagen mit «Bewegungspotenzial»

Art des Raums	Beispiele für Massnahmen
<b>Strassen und Wegnetz</b>	Sichere, gut vernetzte und klar markierte Velo- und Fusswege, Einrichten von Abkürzungen, sichere Möglichkeiten zur Strassenquerung, attraktive Einkaufszonen, Bepflanzung, Aufwerten von «Restflächen» (Pocket Parks etc.), Veloabstellplätze und -anlagen, Aufstellen von Ruhebänken, Abbau von Hindernissen.
<b>Parkanlagen und Grünflächen</b>	Berücksichtigung unterschiedlicher Interessen: Spazieren (barrierefreie Wege für mobilitätseingeschränkte Personen, Handläufe), Begegnung (L-förmige oder geschwungene Bänke, bewegliche Stühle, Picknickplatz etc.), Spiel (Spielplätze, Pétanque etc.), Sport (Outdoor-Fitnessparks, Joggingrouten), Entspannung (Bänke, Ruhezonen, Schattenplätze, Entflechtung von Nutzergruppen), Laufwege offen lassen und «Trampelpfade» erst nach einiger Zeit befestigen. Nicht vergessen: Ästhetik, Toiletten, Beleuchtung, Abfallentsorgung.
<b>Spielplätze</b>	Attraktive naturnahe Gestaltung mit vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, allenfalls auch als Begegnungsort für mehrere Generationen, wo Kinder mit ihren Eltern oder Grosseltern aktiv werden können; sichere Wege zum und vom Spielplatz, Barrierefreiheit, Einbindung der Kinder und Eltern in die Gestaltung, Möglichkeiten für gemeinsame Aktivität verschiedener Generationen bedenken.
<b>Pausenplätze und Schulhöfe</b>	Öffnung ausserhalb der Schulzeit, naturnahe Gestaltung, Ausstattung mit Geräten (z. B. Tore, Balancierbalken).
<b>Sportanlagen</b>	Überprüfung von Öffnungs- und Nutzungsreglementen, z. B. Öffnung an Wochenenden («offene Turnhalle»), partielle Anpassungen im Aussenbereich (z. B. Geräte, Kletterwände), neue Anlagen (z. B. Skateparks, Pumptrackanlagen).
<b>Unmittelbares Wohnumfeld</b>	Überprüfung von Planungsinstrumenten (Nutzungspläne, Bauordnungen etc.), Nutzung und Gestaltung der gemeinsamen Flächen, Partizipationsprozesse in Planung und Gestaltung fördern, ermöglichen und unterstützen (Gemeinschaftsgärten, Spielgeräte, zweckoffene Bewegungsflächen, Begegnungsmöglichkeiten etc.), sichere und gedeckte Parkmöglichkeiten für Velos, gute Nahversorgung und Entsorgung (Glas, PET, Kompost etc.); zusätzlich Massnahmen im Gebäudeinneren (z. B. attraktive Treppenhäuser); Erhalt und Gewährleistung der Bewegungsfreundlichkeit auch bei verdichtetem Bauen.
<b>Siedlungsrand und Naherholungsgebiete</b>	Gute Erschliessung mit öffentlichem Verkehr, (teilweise) Trennung von Nutzergruppen mit unterschiedlichen Interessen: Bewegung und Sport, Erholung, Naturerlebnis.

# Was gilt es, bei der Planung und Umsetzung eines Projekts zu beachten?

Die Planung und Umsetzung von Projekten für eine bewegungs- und begegnungsfreundliche Gemeinde ist eine faszinierende Herausforderung: Gerade weil Bewegungsfreundlichkeit sehr viele Lebensbereiche betrifft, ergibt sich die Chance, mit unterschiedlichen Dienststellen, Organisationen und Menschen zusammenzuarbeiten.

Der Prozess, der von einer Idee bis zur Realisation führt, lässt sich in vier Phasen einteilen:



## A. Initialisierung

Ein Projekt beginnt mit einer Idee oder einem Anstoss aus der Bevölkerung, aus der Gemeindeverwaltung oder aus Kommissionen. Hinweise aus der Bevölkerung sind besonders wertvoll, weil die Betroffenen wissen, wo der Schuh drückt. Deshalb ist es lohnenswert, das Gespräch mit der Bevölkerung zu suchen und die unterschiedlichen Interessen abzuklären. Gleichzeitig ist zu prüfen, wie das Vorhaben umgesetzt werden kann und ob es in Übereinstimmung mit den geltenden Richtlinien und Gesetzen ist.

In der ersten Phase lohnt es sich auch, nicht nur auf das Hauptziel zu fokussieren, sondern den Blick auf weitere mögliche Nutzungsmöglichkeiten zu werfen. So kann zum Beispiel ein neuer Park, der in erster Linie der Bewegung dienen soll, auch als Ort der Begegnung und Erholung mit Sitzgelegenheiten geplant werden.

→ **Verschiedene Aspekte, die bei der Schaffung eines bewegungsfreundlichen Umfelds eine Rolle spielen, finden sich auf dem separaten Blatt «Checkliste für Bewegungsräume» in der Lasche.**



## B. Bestandsaufnahme und Planung

Ist der Entscheid gefallen, das Projekt grundsätzlich weiterzuverfolgen, beginnt der Planungsprozess. Hier gilt es, vier Aspekte zu berücksichtigen.

- **Analyse und Bestandsaufnahme:** Bereits die Phase der Initialisierung beinhaltet oft eine erste Bestandsaufnahme. Nun geht es darum, die Projektziele und den Weg zu ihrer Erreichung genauer festzulegen. Dabei kann es sich lohnen, eine Problem- und Schwachstellenanalyse durchzuführen, um das grösste Verbesserungspotenzial zu entdecken und die Hindernisse zu eruieren.
- **Einbezug der Zielgruppen:** Wenn die Zielgruppen nicht schon in der ersten Phase dabei waren, sollten sie spätestens jetzt in das Projekt einbezogen werden. Wird beispielsweise eine Massnahme für Jugendliche geplant, so ist es sinnvoll, diese zu fragen, was genau sie sich wünschen, sie in die Planung mit einzubeziehen und ihnen auch die Möglichkeit zu geben, in einem Raum selbst gestalterisch aktiv zu werden. Die Zielgruppen und ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen, erhöht die Chancen, dass diese sich aktiv an der Umsetzung des Projekts beteiligen und den Raum langfristig nutzen und beleben.
- **Ressort- und bereichsübergreifende Zusammenarbeit:** Für Bewegungsförderung und Bewegungsfreundlichkeit sind oft unterschiedliche Ressorts zuständig, die nach Möglichkeit in die Planung und Umsetzung einbezogen werden sollten. Es ist sinnvoll, die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Dienststellen und allfälligen weiteren Organisationen aufzubauen und zu pflegen.

Auch mit Dienststellen und Organisationen, die auf den ersten Blick nur am Rande mit dem Projekt zu tun haben, lohnt sich der Kontakt. Insbesondere Personen und Teams aus Gesundheit/ Gesundheitsförderung und Sport/Sportvereinen verfügen über grosses Know-how in Fragen der Bewegungsförderung, das genutzt werden kann.

Die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen thematischen Bereichen bewirkt zudem, dass die Massnahme besser verankert wird.

Bei grösseren Projekten – etwa der Planung des Velowegnetzes – lohnt sich die Vernetzung mit anderen Gemeinden. Überregionale Organisationen und Verbände verfügen häufig über ein grosses Wissen, das genutzt werden kann.

→ **Eine Liste von Ämtern, Fachstellen und Organisationen findet sich auf den Seiten 13 und 14.**

- **Finanzierung:** Bedeutsam ist schliesslich die Frage nach den Kosten des Projekts. Da Bewegungsförderung gegenwärtig ein wichtiges Thema in der Gesundheits-, Sport-, Umwelt- und Verkehrspolitik ist, existieren auf kantonaler und nationaler Ebene verschiedene Stellen, die finanzielle Zuschüsse an ausgewählte Projekte leisten.

→ **Ein Überblick über mögliche Anlaufstellen findet sich auf den Seiten 13 und 14.**

Mit Tischen, Bänken, einer Liegewiese, einer Feuerstelle, einer Sanitäranlage und einem Brunnen ist beim Bahnhof Glanzenberg direkt an der Limmat ein neuer Raum für Bewegung und Begegnung entstanden. Das 2019 realisierte Projekt wurde von den Elektrizitätswerken des Kantons Zürich, der Stadt Dietikon und dem Natur- und Heimatschutzfonds finanziert. Foto: Anina Lehmann



## C. Umsetzung

Die Umsetzung eines Projekts beinhaltet in vielen Fällen bauliche und gestalterische Massnahmen: Der Skatepark muss gebaut, die Velowege müssen markiert und die Grünflächen angelegt werden.

Es ist sinnvoll, bauliche Massnahmen mit weiteren Aktivitäten zu begleiten. Dazu gehört beispielsweise die Information der Bevölkerung bzw. der Zielgruppen, denn Neuerungen müssen erklärt und bekannt gemacht werden. Die Bevölkerung kann auch in die Planung, den Bau und die Gestaltung mit einbezogen werden. Denkbar sind hier Eröffnungs- oder Aktionstage für das neue Angebot beispielsweise in Zusammenarbeit mit der Freiwilligenarbeit oder der Nachbarschaftshilfe.

Und schliesslich erfüllen bewegungsfreundliche Massnahmen häufig noch weitere Funktionen und Zielsetzungen: Eine neue Parkanlage dient nicht nur der körperlichen Aktivität, sondern auch der Erholung, dem Naturerlebnis und der Begegnung. Diese Aspekte sind in der Umsetzung zu berücksichtigen und in der Kommunikation herauszustreichen.

## D. Weiterführung

Bei den meisten Massnahmen für eine bewegungs- und begegnungsfreundliche Gemeinde ist es nicht mit einer einmaligen Anstrengung getan. Die Instandhaltung und die Pflege der neuen Anlagen und Wege sollten längerfristig sichergestellt werden. Ausserdem kann es sinnvoll sein, ein Projekt in den Legislaturzielen und langfristigen Planungen oder in ressortübergreifenden Gremien und Gefässen zu verankern. Dies setzt entsprechende Beschlüsse des Stadt- oder Gemeinderats sowie allenfalls der Gemeindeversammlung bzw. des Parlaments voraus.

Beim 2017 fertiggestellten Ersatzneubau Entlisberg II der Baugenossenschaft ABZ in Zürich Wollishofen spielte die Gestaltung des Aussenraums eine grosse Rolle. Es entstand ein barrierefreier Raum, in dem die Bewohnerinnen und Bewohner die Obstbäume selber pflanzen sowie drei grosse Flächen nach ihren Wünschen gestalten konnten. Daraus entstanden ein Grünraum zum Verweilen, ein Garten zum Bepflanzen, eine Pergola zum Sitzen und Grillieren sowie ein Kleintiergehege.  
Foto: Roman Keller



# Ideen aus der Praxis

Bei der Planung und Umsetzung von Projekten müssen Sie nicht alles neu erfinden. Lassen Sie sich von erfolgreichen Beispielen in anderen Gemeinden und Regionen inspirieren! Einige stellen wir auf den nächsten Seiten vor.

Zudem gibt es sowohl im Kanton als auch beim Bund verschiedene Stellen, die Information und Unterstützung anbieten.

→ **Einen Überblick über die Unterstützungsangebote im Kanton und beim Bund finden Sie auf den Seiten 13 und 14.**

## 01

### Raum für Bewegung und Sport in Winterthur

Das grosse Projekt der Stadt Winterthur begann bereits im Jahr 2008 und hat zum Ziel, gut erreichbare und vernetzte Bewegungsräume für alle Generationen bereitzustellen. Initiiert und konzipiert wurde das Projekt vom Sportamt der Stadt Winterthur.

Das Projekt umfasste mehrere Phasen und Teilbereiche. In der Startphase wurden umfangreiche Bedürfnisabklärungen und Konsultationen vorgenommen, die unter anderem zu einem «Bewegungsraumkonzept» führten, das seinerseits die Grundlage für ein Umsetzungskonzept bildete. Zudem wurden die Sport- und die Bewegungsförderung sowie die Sicherung von gut erreichbaren und vernetzten Bewegungsräumen als einer der Schwerpunkte der Legislatur 2010–2014 festgelegt.

Die gemachten Erfahrungen sind in das Handbuch «Raum für Bewegung und Sport» eingeflossen, das sechs Leitsätze, thematische Merkblätter und Good-Practice-Beispiele enthält. In den Merkblättern werden folgende Themen behandelt:

- Freiraumgestaltung in Siedlungen
- Spiel- und Ruheflächen
- Sicherheit im öffentlichen Bewegungsraum
- bewegungsfreundliche Strassen und Wege
- Schulareale aus Bewegungssicht
- Tempozonen in Wohnquartieren
- Mehrzweckräume für Bewegung und Sport
- altersgerechte öffentliche Aussenräume

Das Projekt wird gegenwärtig unter der Leitung des städtischen Sportamts weitergeführt und zeigt unter anderem, wie vielfältig das Thema «Bewegungsfreundliches Umfeld» ist und wie vorteilhaft ressortübergreifende Zusammenarbeit und Konsultationen der Bevölkerung sind.

# 02 Projekte aus Horgen

## Überprüfung von Behinderten- und Altersfreundlichkeit

Horgen hat untersucht, welche öffentlichen Gebäude und Anlagen für Rollstuhlfahrende zugänglich sind. Im Mobilitätsführer (GIS-Ortsplan) ist ausgewiesen, welche Lokalitäten zugänglich, teilweise zugänglich oder erschwert zugänglich sind. Horgen hat ausserdem eine Arbeitsgruppe aus Freiwilligen gebildet, die die Gemeinde auf Behinderten-/Altersfreundlichkeit überprüft. Schwachstellen können direkt in ein GIS-basiertes Tool zur weiteren Bearbeitung eintragen werden.

## Generationen-Treffpunkt

Zwischen 2014 und 2015 entstanden im Raum zwischen drei Altersinstitutionen ein Generationen-Treffpunkt mit einem Bewegungsparcours mit zehn Stationen, ein «Gripfpfad», der an elf Stationen die Tätigkeit des Gehirns durch gezielte Übungen anregt, eine Spielstrasse, Sinnes- und Spazierwege sowie ein Kleintiergarten.

Für die Umsetzung der Projektidee haben die drei Institutionen zusammengearbeitet und die Unterstützung verschiedener Sponsoren eingeholt. Die Angebote im Generationen-Treffpunkt haben dazu geführt, dass sich nicht nur ältere Personen in der Parkanlage betätigen, sondern auch Kinder und Familien. Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass die Angebote von den Seniorinnen und Senioren vergleichsweise zurückhaltend genutzt werden. Aus diesem Grund werden zwischen Frühling und Herbst gemeinsame Begehungen und Aktivitäten in der Anlage angeboten. Das Projekt ist ein gutes Beispiel dafür, wie bauliche und gestalterische Massnahmen von sozialen Aktivitäten und Informationen begleitet werden.



Der Generationen-Treffpunkt in Horgen verbindet Bewegung und Begegnung mit Spiel und Spass für Menschen jeden Alters. Eines der Angebote ist die Spielstrasse, die zum Spielen, Hüpfen und Balancieren einlädt. Foto: Generationen-Treffpunkt Haus Tabea, Stapfer Stiftung, Baumgärtlihof Horgen

# 03

## Sport, Bewegung, Kultur Rafz

Die Gemeinde Rafz verknüpfte den Bau einer neuen Dreifachturnhalle mit dem Projekt «Sport, Bewegung, Kultur Rafz», das sie von 2015 bis 2019 mit Unterstützung des Sportamts des Kantons Zürich durchführte. Ziel war es, ein lokales Sport- und Kulturnetz aufzubauen sowie eine Anlaufstelle zu schaffen, welche die Vereine, die Schule, interessierte Gruppen sowie kommerzielle Anbieter in den Bereichen Sport, Bewegung und Kultur unterstützt, die Nutzung der gemeindeeigenen Räume und Anlagen koordiniert sowie zukunftsorientierte Angebote fördert.

In mehreren Workshops entstand unter Beteiligung von interessierten Organisationen und Bevölkerungsgruppen ein Konzept für das Sport- und das Kulturnetz. Es wurde vom Gemeinderat genehmigt und anschliessend umgesetzt. Dabei wurde unter anderem auch die Stelle einer Sportkoordinatorin geschaffen. Auf der Website der Gemeinde sind alle gemeindeeigenen mietbaren Räume und Anlagen online reservierbar.

Dank der verbesserten Raumverwaltung und der Sportkoordination können Räume, Anlagen und Plätze sehr breit genutzt und vielfältige Bewegungsaktivitäten gefördert werden. Die ausgebauten Infrastruktur erlaubte der Gemeinde, den freiwilligen Schulsport als zusätzliches Bindeglied zwischen Schule und Vereinen einzuführen und ein breites Kursangebot für Kinder und Erwachsene bereitzustellen. In den Sporthallen finden auch regelmässige, niederschwellige Angebote der Jugendarbeit statt (z.B. «MidnightSports»), und die schulergänzende Tagesbetreuung nutzt die Turnhallen ebenfalls wöchentlich.



Vom Projekt «Sport, Bewegung, Kultur Rafz» profitieren viele Menschen. Auf dem Fussballplatz Traube in Rafz sind Jugendliche beim Juniorspiel zu sehen. Foto: Hans-Ruedi Kaiser

# Unterstützung im Kanton



So unterschiedlich die Möglichkeiten für eine bewegungs- und begegnungsfreundliche Gestaltung der Gemeinde sind, so vielfältig sind auch die Möglichkeiten, sich bei kantonalen sowie nationalen Ämtern, Fachstellen und Organisationen zu ausgewählten Themen und Projekten zu informieren und Unterstützungsangebote zu nutzen. Zu diesen Angeboten zählen Beratung, Weiterbildungsmöglichkeiten oder finanzielle Projektbeiträge, aber auch Hilfsmittel wie Handbücher, Leitfäden, Broschüren und Checklisten.

Mehrere Ämter haben spezialisierte Fachbereiche und Fachstellen, die sich mit bewegungsfreundlichen Räumen und Infrastrukturen befassen. Der Kanton sowie der Bund fördern und unterstützen über verschiedene Programme Mobilitäts- und

Infrastrukturprojekte. Informationen und Unterstützungsangebote gibt es zudem bei Stiftungen, Interessenvereinigungen, privaten Fachorganisationen oder über Netzwerke und Online-Plattformen, die von diesen Organisationen betrieben werden. In der folgenden Liste finden sich Angaben zu den wichtigsten Fachstellen, Organisationen und Netzwerken. Die Anbieter unterstützen Gemeinden mit diversen Planungshilfen sowie Beratungsangeboten für die gesamte Bevölkerung. Angebote für besondere Zielgruppen (Kinder, ältere Menschen und Personen mit einer Einschränkung) sind speziell vermerkt.

## Kantonale Stellen




### Dienstleistung

-  Finanzierung
-  Beratung/Planungshilfe

### Infrastruktur

-  allgemein
-  Fussverkehr
-  Veloverkehr
-  Freizeit/Sport

### Zielgruppen

-  Kinder
-  ältere Menschen
-  Menschen mit Behinderung

#### Amt für Mobilität, Fachstelle Fussverkehr



Merkblatt «Kommunale Fusswegnetzplanung», Mitfinanzierung von Langsamverkehr auf Kantonsstrassen, «GEHsund»-App zur Erhebung der Fussverkehrsinfrastruktur; Umfragetools zur Partizipation und zum Mobilitätsverhalten der Bevölkerung

**Kontakt**  
Urs Günter  
Fachstellenleiter Fussverkehr  
urs.guenter@vd.zh.ch  
043 259 30 85

#### Amt für Mobilität, Fachstelle Veloverkehr



Beratung für Gemeinden und Planungsbüros im Bereich Veloinfrastruktur und -parkierung

**Kontakt**  
velo@vd.zh.ch, 043 259 54 30

#### Amt für Raumentwicklung Kanton Zürich



Beratung und Finanzierung für Gemeinden im Rahmen des Natur- und Heimatschutzfonds im Bereich Erholung

**Kontakt**  
are@bd.zh.ch, 043 259 30 22

#### Amt für Verkehr Kanton Zürich, Impuls Mobilität



Beratung zur Entwicklung und Umsetzung von Mobilitätskonzepten

**Kontakt**  
Anna Stamp  
Programmleiterin Impuls Mobilität  
anna.stamp@vd.zh.ch  
043 259 31 46

#### Behindertenkonferenz Kanton Zürich



Beratung für Gleichstellung von Menschen mit Behinderung und hindernisfreies Bauen

**Kontakt**  
bkz@bkz.ch, 043 243 40 00

#### Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich



Vernetzung und Beratung, Mitfinanzierung von Projekten und Unterstützung der Projektumsetzung. Für detaillierte Informationen zu Angeboten siehe Beilageblätter

**Kontakt**  
info@gesundheitsfoerderung-zh.ch  
044 634 46 29

#### Sportamt Kanton Zürich



Beratung und finanzielle Unterstützung bei der Ausarbeitung von Konzepten für Sport und Bewegung, finanzielle Unterstützung beim Bau von Sportinfrastruktur, spezifische Förderprogramme für Pumtracks und Street-Workout-Anlagen

**Kontakt**  
info@sport.zh.ch, 043 259 52 52

## Nationale Stellen

### Bundesamt für Gesundheit, BAG



Grundlagenmaterialien zur Förderung eines bewegungsfreundlichen Umfelds (Teil der «Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten»)

#### Kontakt

gfp@bag.admin.ch  
058 463 88 24

### Bundesamt für Raumentwicklung – Modellvorhaben Nachhaltige Raumentwicklung



Nationales Förderprogramm für neue Ansätze und Methoden in der Raumentwicklung, u.a. Freiraumentwicklung, Siedlungen, die kurze Wege, Bewegung und Begegnung fördern

#### Kontakt

modellvorhaben@are.admin.ch  
058 462 40 60

### Bundesamt für Raumentwicklung – Programm Agglomerationsverkehr



Infrastrukturprogramm mit dem Ziel, Verkehrs- und Siedlungsentwicklung im Rahmen einer Gesamtkonzeption in Agglomerationen aufeinander abzustimmen

#### Kontakt

info@are.admin.ch, 058 462 40 60

### Bundesamt für Sport, BASPO – Fachstelle Sportanlagen



Bau und Unterhalt von Sportanlagen und bewegungsfreundlichen Siedlungsräumen; Beratung, Aus- und Weiterbildung; Grundlagen und Planungshilfen, Leitlinien

#### Kontakt

www.fachstelle-sportanlagen.ch  
sportanlagen@baspo.admin.ch  
058 467 67 67

### Bundesamt für Strassen, ASTRA – Bereich Langsamverkehr



Richtlinien, Vollzugshilfen und Materialien für den Bau und die Optimierung von Langsamverkehrs-Infrastrukturen; Finanzierungsbeiträge, Agglomerationsprogramme

#### Kontakt

info@astra.admin.ch  
058 462 94 11

### Koordinationsstelle für nachhaltige Mobilität, KOMO



Förderprogramm mit zentraler Anlauf- und Koordinationsstelle von sechs Bundesämtern für eine nachhaltige Mobilität; Unterstützung neuer und innovativer Ideen und Ansätze, Wissenstransfer und Vernetzung

#### Kontakt

komo@bfe.admin.ch  
058 462 79 50

## Organisationen, Vereine, Stiftungen

### Fachverband Fussverkehr Schweiz



Dienstleistung und Service; Forschung und Entwicklung, Beratung, Planung zu allen Aspekten des Fussverkehrs, «GEHsund»-App zur Erhebung der Fussverkehrsinfrastruktur

#### Kontakt

info@fussverkehr.ch  
043 488 40 30

### Pro Juventute – Spielraum und Spielkultur



Richtlinien für Spielräume, Bildungsveranstaltungen für Gemeinden zu den Richtlinien (Umsetzung, Verankerung und Qualitätssicherung von Spielräumen), Beratung Umsetzung Vision «Beispielbare Stadt»

#### Kontakt

spielraumspielkultur@projuventute.ch  
044 256 77 80

### Pro Velo Kanton Zürich



Beratungsangebot für Veloinfrastruktur; Velofahrkurse; «Defi Velo», Bike2school, Cyclomania, bike to work

#### Kontakt

info@provelozuerich.ch  
044 440 23 32

### SpielRaum



Naturnahe Freiräume gemeinsam gestalten. Partizipative Planung und Beratung für naturnahe, kindergerechte und generationenverbindende, Spiel- und Bewegungsräume

#### Kontakt

info@spielraum.ch  
031 382 05 95

### Stiftung Hopp-la



Beratung und Begleitung im Aufbau und in der Umsetzung von intergenerativen Bewegungs- und Begegnungsangeboten und -räumen; Mitfinanzierung von Infrastruktur und Aktivitäten (generationenverbindend)

#### Kontakt

info@hopp-la.ch  
031 310 54 45

### UNICEF – Initiative «Kinderfreundliche Gemeinde»



Label Prozess «Kinderfreundliche Gemeinde» zur gesamtheitlichen Umsetzung der Kinderrechte auf kommunaler Ebene inkl. Bestandsaufnahme

#### Kontakt

kfg@unicef.ch, 044 317 22 71

### Zürich vitaparcours



Ansprechpartner für alles rund um Vitaparcours, Qualitätssicherung und Unterstützung der Trägerschaften

#### Kontakt

info@zurichvitaparcours.ch  
026 430 06 06

### Zürcher Wanderwege



Unterhalt und Pflege der Wanderwegsignalisation, Organisation und Durchführung von Wanderungen

#### Kontakt

info@zuercher-wanderwege.ch  
044 771 33 55



**Prävention und  
Gesundheitsförderung  
Kanton Zürich**

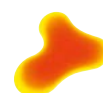
Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention, UZH  
Hirschengraben 84, 8001 Zürich  
044 634 46 29  
info@gesundheitsfoerderung-zh.ch



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

**Prävention und  
Gesundheitsförderung**

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera