

Inhalt

1. Zu dieser Broschüre	10
2. Bewegung ist Mangelware.....	12
2.1 Die sitzende Gesellschaft	12
2.2 Gesellschaftliche Auswirkungen und Folgekosten	14
2.3 Gesund bewegen – Facts und Fiction	16
2.4 Die großen Bewegungsmythen.....	18
3. Mobilität, Bewegung und Sport	20
3.1 Die Grenze zwischen Mobilität, Bewegung und Sport verwischt	20
3.2 Neue Trends in der Mobilität	22
3.3 Neue Trends im Breitensport.....	26
4. Vision: Die Stadt als gesunder Lebens- und Bewegungsraum	28
4.1 Die Kommune als zentrale Akteurin	31
4.2 Erfolgsfaktor: Bereichsübergreifendes Denken in der Kommune	32
4.3 Die Bedeutung von Lebenswelten für die Bewegungsförderung	33
4.4 Das Quartier – idealer Ansatzpunkt für Kommunen	34
4.5 Win-win-Situation: Vorteile von bewegungsaktivierenden Stadträumen	37
5. Kriterien und Bausteine der Bewegungsförderung	40
5.1 Grundzüge einer bewegungsaktivierenden Infrastruktur.....	41
5.1.1 Kriterien für die Nahmobilität	41
5.1.2 Kriterien für Bewegungs- und Sportgelegenheiten	44
5.2 Bausteine der Bewegungsförderung	46
5.2.1 Neue Ansätze bei der Planung von Rad- und Fußwegen	47
5.2.2 Grünanlagen und Freiräume.....	48
5.2.3 Bewegungsparks	50
5.3 Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnen.....	52

6. Good Practice.....	54
6.1 Beispielbare und besitzbare Stadt Griesheim	55
6.2 Cykelslangen in Kopenhagen	55
6.3 Sport- und Solepark Große Wiese in Arnberg.....	55
6.4 BARMER GEK Greensport	55
6.5 Sportsfreunde Bochum.....	56
6.6 Park am Gleisdreieck Berlin	56
6.7 High Line Park New York	56
6.8 Seestadt Aspern.....	56
6.9 Grüngürtel Köln.....	57
6.10 Masterplan „Spielen und Bewegen“ der Stadt Mülheim an der Ruhr	57
6.11 Superkilen Park Kopenhagen	57
6.12 Neuer Campus der Wirtschaftsuniversität Wien	57
6.13 Klein, aber fein.....	58
7. Fördermöglichkeiten für bewegungsaktivierende Infrastruktur.....	60
8. Schlussbetrachtung	62
9. Literatur/Bildnachweise	64
10. Impressum	67