

### Wichtige Hinweise zur Verwendung und Anbringung

Ob alleine oder in der Gruppe – Bewegung im Freien hat, nicht zuletzt durch die pandemiebedingten Einschränkungen der vergangenen Jahre, an Bedeutung gewonnen. Daher hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutsche Turnerbund (DTB) auf Basis der Übungen aus der Bewegungspackung einen Bewegungspfad mit 11 Tafeln zusammengestellt, der Übungen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP) enthält. Diese können im öffentlichen Raum angebracht werden, um mehr Menschen aus Ihrer Stadt zur individuellen, zeitlich flexiblen und gezielten Bewegung zu motivieren. Die Übungen sind so gewählt, dass keine selbst mitgebrachten Materialien oder Gegenstände im öffentlichen Raum notwendig sind, aus deren Nutzung Wartungs- oder Haftungsansprüche resultieren könnten. Die Übungen erfordern keine Vorkenntnisse und sind leicht umzusetzen. Es ist keine zwingende Betreuung durch eine Kursleitung notwendig. Eine Bewerbung des Pfads durch Einbindung innerhalb von bestehenden oder neuen Kursangeboten im Freien, kann jedoch vielversprechend sein und zur Nutzung anregen.

Als Vereinsvertretung, Institutionsvertretung und/oder Übungsleitung müssen bei der Befestigung der Tafeln im öffentlichen Raum mehrere Punkte berücksichtigt werden.

#### Tipps & Hinweise:

Als Vereinsvertretung, Institutionsvertretung und/oder Übungsleitung müssen bei der Befestigung der Übungskarten im öffentlichen Raum mehrere Punkte berücksichtigt werden:

- ✓ Die BZgA, die das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) initiiert und mitentwickelt hat, stellt den „**ATP-Bewegungspfad**“ mit einer Starttafel und 10 Bewegungsübungen in Form von Alufafeln zur Verfügung. Die Tafeln können individualisiert werden, indem mittig-unten ein Logo von dem Verein, dem Projekt und/oder der Stadt, die das Angebot unterstützt, dargeboten wird (z. B. mit einem Aufkleber). Die Bewegungstafeln sind in DIN A3 gestaltet für eine gute Lesbarkeit. Diese sind für die Nutzung im Freien geeignet und bestimmt.
- ➔ Der Pfad beginnt mit der Starttafel als kurze Beschreibung. Die Tafeln mit den Stationen 1-10 zeigen jeweils eine Übung mit einer Übungsanleitung und einem Bild. Dazu wurden Übungen ausgewählt, die ohne Gegenstände des öffentlichen Raums wie Parkbänke o. ä. auskommen, denn diese sind zumeist nicht als Trainings- oder Sportgerät ausgelegt und werden auch nicht entsprechend gewartet. Das Verletzungsrisiko soll bei dem Bewegungspfad möglichst geringgehalten werden.
- ✓ Der Verein, die Institution und/oder die Übungsleitung legt eine Strecke in der Stadt, im Ort oder durch die Natur fest. Auf dieser Strecke – dem Bewegungspfad – werden die 11 „Stationen“ durch die Start- bzw. 10 Übungstafeln ausgezeichnet. Die Stationen sollen nicht allzu weit voneinander entfernt, am besten im gegenseitigen Blickfeld, liegen. Nach Möglichkeit empfiehlt es sich, den Bewegungspfad so zu gestalten, dass in der Umgebung auch Sitzgelegenheiten, Toiletten und ausreichend Beleuchtung vorhanden sind.
- ✓ Die 11 Tafeln beinhalten die folgenden **Haftungshinweise**: „Die Verwendung der Übungsempfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr. Keine Haftung! Bei gesundheitlichen Unsicherheiten wird geraten, vorab Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu konsultieren.“ Damit soll der Verein oder Institution sich vor Schadensansprüchen, die Nutzenden des Bewegungspfadestellen könnten, vorbeugend absichern, wobei eine vollumfängliche Haftungsbefreiung nicht möglich ist.
- ✓ Unbedingt zu beachten bei fester Installation im öffentlichen Raum: die Einholung einer schriftlichen **Genehmigung zum Anbringen** bei der Behörde, die für das Gelände zuständig ist. Zu empfehlen ist zunächst ein Anruf bei Ihrer Stadt/Kommune als ersten Anlaufpunkt. Zuständige Behörden für weitergehende Absprachen können die Stadt- oder Ortsverwaltung oder auch das Grünflächenamt, das Sportamt oder andere Instanzen sein. Zu klären ist, ob das Bewegungsangebot befürwortet und unterstützt wird. Die Übungen richten sich

an ältere Bürgerinnen und Bürger, können aber natürlich von allen Passantinnen und Passanten im öffentlichen Raum genutzt werden. An dieser Stelle kann auf die Einpflegung des Logos der Stadt aufmerksam gemacht werden, um die Unterstützung des Angebots durch die Stadt/ein städtisches Projekt darzustellen.

- ✓ **Verwendung und Anbringung:** Für die sichere Anbringung der Bewegungstafeln z. B. mit Kabelbindern an Bäumen, Laternen, Geländern, Zäunen aber auch zur Verschraubung an Holzpfehlern oder -platten sind Löcher eingestanz. Bei Privatgrundstücken (z. B. Anbringung am Zaun) wenden Sie sich an den Hausbesitzer/-verwalter. An Bäumen bitte darauf achten, dass die Rinde nicht beschädigt wird. Eine regelmäßige Wartung sollte gewährleistet werden.
- ✓ Das Anbringen der Tafeln an Verkehrsschildern, Ampeln usw. ist nicht gestattet!
- ✓ Eine **regelmäßige Wartung** muss gewährleistet werden. Das schließt das Abhängen der Schilder ein, sofern die Tafeln beschädigt oder beschmutzt sind oder eine Wartung durch Verantwortliche nicht mehr gewährleistet werden kann.

*Hinweise zu verwendeten Bildern: Station 1 - 7, 9 - 10: BZgA/picture alliance/Mika Volkmann Station 8: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann*

Mehr Informationen zum ATP unter:

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

[www.dtb.de/alltagstrainingsprogramm](http://www.dtb.de/alltagstrainingsprogramm)

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), E-Mail: [ATP@bzga.de](mailto:ATP@bzga.de)

Deutscher Turner-Bund (DTB), E-Mail: [ATP@dtb.de](mailto:ATP@dtb.de) Telefon: 069-67801-188

Wir danken für die Beachtung der Hinweise und Ihr Engagement im Sinne der Bewegungsförderung.