



**Attraktive Bewegungsräume
planen und gestalten**
Impulse für Gemeinden,
Fachpersonen und Interessierte



BEWEGUNGSRÄUME

Liebe Leserin, lieber Leser

Was wäre unser Leben ohne Bewegung? Sie **stärkt unsere körperliche und psychische Gesundheit** und steigert nachweislich die Lebensqualität. Vielfältige und attraktive Bewegungsräume sind folglich entscheidend: Sie ermöglichen es Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Bedürfnissen, körperlich aktiv zu sein – sei es beim Sport, beim Spielen oder beim täglichen Unterwegssein.

Die Gesundheit der Bevölkerung ist uns wichtig. Deshalb haben wir uns für die Legislaturperiode 2023–2026 das Ziel gesetzt, **attraktive Infrastrukturen** für Bewegung und Sport zu fördern und diese nachhaltig zu stärken. Die vorliegende Broschüre ist ein Ergebnis dieses Engagements.

Was motiviert Menschen dazu, sich zu bewegen? Nicht nur die Gesundheit ist ein wichtiger Anreiz, sondern auch das **Naturerlebnis**. Ein Schlüssel für mehr Bewegung ist somit der Erhalt naturnaher Lebensräume und eine grüne Gestaltung bewohnter Gebiete. Doch das ist längst nicht alles.

In dieser **Broschüre** erfahren Sie, welche weiteren Faktoren dafür sorgen, dass alltägliche Lebensräume für Menschen zu Lieblingsorten werden. Sie finden in der Broschüre:

- kurze **Fachinformationen** zu Bewegung, Gesundheit und Bewegungsräumen
- vielfältige **Ideen und Tipps** für die Planung und Gestaltung bewegungsfreundlicher Orte
- eine praktische **Checkliste**, die Ihnen die Planung Ihres nächsten Projekts erleichtert

Unser Amt engagiert sich dafür, dass im Kanton Zug genügend attraktive Räume zur Verfügung stehen, welche Bewegung fördern und Begegnung ermöglichen. Wir laden Sie deshalb herzlich ein, unsere **Impulse aufzugreifen** und aktiv zu einem vielfältigen Angebot an bewegungsfreundlichen Räumen beizutragen. Denn Bewegungsräume sind nicht nur Orte der Aktivität – sie sind auch Orte für mehr Lebensqualität.

Ich wünsche Ihnen viel Inspiration beim Lesen!

Andreas Koltszynski
Leiter Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Warum sind Bewegungsräume wichtig?



Bewegung stärkt die Gesundheit

Regelmässige körperliche Aktivität fördert die körperliche, psychische und soziale Gesundheit. Bewegung schützt vor verschiedenen Erkrankungen. Sie kann beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs vorbeugen. Sie stärkt die Knochengesundheit und Denkfähigkeit, hilft bei Stress und Depression und erhöht die Lebensqualität. Zudem führt Bewegung zu Begegnungen und steigert dadurch das soziale Wohlbefinden.

Jede Bewegung zählt – im Alltag und in der Freizeit

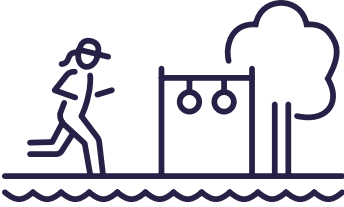
- Erwachsene sollten sich gemäss Bewegungsempfehlungen des Bundes mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität (d. h. etwas verstärkte Atmung) bewegen. Jede Bewegung ist besser als keine. Von gesundheitlichen Vorteilen profitieren allerdings diejenigen am meisten, die sich bis zu fünf Stunden pro Woche bewegen.

- Die Zuger Sportstudie 2020 zeigt: 78 Prozent der Menschen im Kanton Zug erreichen diese Empfehlung. 22 Prozent bewegen sich hingegen nicht oder nur wenig.
- Am einfachsten lässt sich Bewegung steigern, indem man sie in den Alltag einbaut. Beispiele: den Arbeitsweg (gelegentlich) mit dem Velo zurücklegen, tägliche Einkäufe zu Fuss erledigen, nach dem Essen einen Spaziergang machen oder sich gemeinsam mit den Kindern auf dem Spielplatz bewegen.

Bewegung – die Infrastruktur macht den Unterschied

Regelmässige Bewegung fällt den Menschen leichter, wenn es in ihrer Nähe Bewegungs- und Sportmöglichkeiten gibt und diese gut zugänglich sind. Sind zudem das Wohn-, Schul- und Arbeitsumfeld sowie der öffentliche Raum einladend und bewegungsfreundlich gestaltet, lädt dies direkt zu mehr Bewegung und Aktivitäten vor Ort ein.

Was sind Bewegungsräume?



Attraktive Bewegungsräume – kompakt erklärt

- **Orte**, die vielseitig und ansprechend gestaltet sowie leicht zugänglich und sicher sind
- **Aussenräume**, die Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Bedürfnissen Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten anbieten und so zu regelmässiger, freiwilliger Bewegung einladen
- **Strassenräume**, die nicht nur Orte verbinden, sondern mit ihren Fuss- und Velowegen Bewegung und Begegnung zulassen

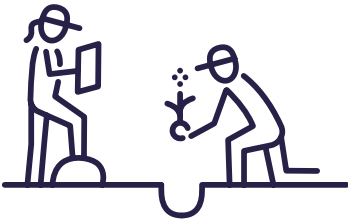
Beispiele für Bewegungsräume mit Potenzial

- Öffentliche Räume
- Flächen in und um Wohnsiedlungen
- Parkanlagen
- Trottoirs und Fusswege
- Wanderwege
- Velowege
- Bike-Routen
- Öffentlich zugängliche Sportanlagen
- Spielplätze
- Schulanlagen mit Pausenplätzen
- Industriebrachen
- Öffentlich zugängliche Seebäder
- Uferbereiche
- Wälder

Ideen für attraktive Bewegungsräume

- **Brunnen**: Sie laden zum Verweilen und Innehalten ein, sorgen für eine angenehme Atmosphäre und löschen den Durst nach sportlicher Aktivität.
- **Bodenmarkierungen**: Sie regen zum Beispiel in Form von Balance-Linien spielerisch zu Bewegung an.
- **Sitzgelegenheiten**: Gut platziert ermöglichen sie es, Spaziergänge zu unterbrechen und sich auszuruhen. Die Bewegungspause lässt Austausch und Begegnung zu.
- **Bepflanzung**: Bäume und Büsche spenden Schatten, ziehen Vögel an, dämpfen den Lärm und schaffen Wohlbefinden.
- **Spiel- und Sportgeräte**: Sie können fest installiert oder vor Ort in einer für alle zugänglichen Box angeboten werden und verhelfen zu spontanen Aktivitäten.
- **Zeit- oder Schrittangaben**: Diese können zum Beispiel zwischen Bushaltestellen dazu motivieren, ein Wegstück zu Fuss zurückzulegen.
- **Veloabstellplätze**: Ausreichend Abstellplätze erleichtern die Mobilität auf zwei Rädern.

Bewegungsräume planen und gestalten



Attraktive Bewegungsräume – ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren

- **Atmosphäre:** Ein Lebensraum wird dann zum Lieblingsort, wenn er alle Sinne anspricht, einladend wirkt und unverwechselbar, ortstypisch und identitätsstiftend gestaltet ist.
- **Vielfalt der Nutzungen:** Aussenräume sollen Aktivitäten für unterschiedliche Altersgruppen und Bedürfnisse ermöglichen – wie Spazieren, Joggen, Radfahren, Boule spielen, Entspannen, Plaudern oder Picknicken. Multifunktionale Flächen und Elemente schaffen auch auf kleinem Raum vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.
- **Erreichbarkeit und Zugänglichkeit:** Die Nähe zu Siedlungen, eine gute Anbindung an attraktive Fuss- und Velowege, eine einfache Auffindbarkeit und Barrierefreiheit vergrößern den Kreis der Nutzenden.
- **Sichtbeziehungen:** Frei gehaltene Blickachsen und der Verzicht auf eine Anordnung in Sackgassen fördern Übersicht und Offenheit.

- **Rückzugsräume:** Neben Aktionsflächen sind auch ruhige Bereiche ohne Lärm oder Spielbetrieb wichtig.
- **Begrünung und Gewässer:** Natur steigert die Attraktivität. Grünflächen und Bäume sind schön fürs Auge, bieten Kühlung und Sonnenschutz im Sommer. Besonders reizvoll sind renaturierte Gebiete und Gewässer.
- **Überdachungen:** Ein Schutz vor Sonne oder Regen macht Bewegung und Begegnung wetterunabhängiger.
- **Sicherheit und Pflege:** Wege und Spielplätze müssen aktuellen Sicherheitsstandards entsprechen. Ebenso wichtig sind Beleuchtung, Sauberkeit und gepflegte WC-Anlagen, damit sich alle willkommen und sicher fühlen.
- **Aktivierung:** Bei neuen Angeboten wie Pump Tracks oder Outdoor-Fitnessgeräten ist es sinnvoll, leicht verständliche Informationstafeln anzubringen. Zudem lässt sich die Bevölkerung eher zur Teilnahme motivieren, wenn die Nutzungsmöglichkeiten regelmässig erläutert werden. Erfahrene Nutzerinnen und Nutzer können dabei aktiv eingebunden werden.

Bedürfnisse und Mitwirkung



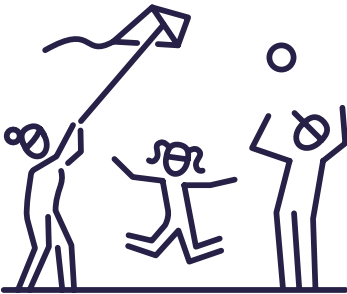
Einbezug spezifischer Bedürfnisse – ein Mehrwert für alle

- **Ältere Menschen:** Sie schätzen sichere Spazierwege in ihrem Wohnumfeld und Sitzgelegenheiten zum Ausruhen.
- **Kinder und Jugendliche:** Sie profitieren von nahegelegenen Spiel- und Sportplätzen sowie von sicheren, spannenden Wegen, die dorthin führen.
- **Menschen mit Beeinträchtigung:** Sie benötigen einen barrierefreien Zugang, damit sie Bewegungsräume nutzen können.
- **Sozial benachteiligte Gruppen:** Sie profitieren von einem niederschweligen Zugang und kurzen Anreisewegen.
- **Familien:** Sie möchten kurze Zeitfenster für altersgemischte Bewegungsformen nahe ihres Wohnumfeldes nutzen können.
- **Wenig aktive Menschen:** Attraktive Angebote in der Nähe können sie zu mehr Bewegung motivieren.

Planung und Gestaltung – partizipativ und interdisziplinär

- **Partizipation:** Mit geeigneten Mitwirkungsformen (z. B. Workshops oder Begehungen) lassen sich die Bedürfnisse von Menschen aller Altersgruppen situationspezifisch erfassen.
- **Frühzeitige Einbindung:** Betroffene sollten bereits in der Planungsphase beteiligt werden. Projektverantwortliche lernen dadurch ihre Bedürfnisse und Vorlieben kennen und können auf mögliche Ängste und Vorbehalte gegenüber neuen Bewegungsräumen reagieren.
- **Breite Beteiligung:** Neben zukünftigen Nutzenden ist es von Vorteil, auch Anwohnende, lokale Gewerbetreibende und Vereine einzubeziehen. Dies fördert die Akzeptanz.
- **Transparenz:** Wichtig ist nicht nur die Erhebung von Bedürfnissen. Beteiligte benötigen auch regelmässig Informationen zum weiteren Prozess sowie eine Rückmeldung darüber, was mit ihren eingebrachten Ideen geschieht.
- **Interdisziplinäre Zusammenarbeit:** Wenn Fachpersonen zum Beispiel aus den Bereichen Raumentwicklung, Verkehrsplanung, Gesundheit und Soziales, Gesundheitsförderung, Sport sowie Natur und Umwelt mitwirken, entsteht eine ganzheitliche Sichtweise. Dies steigert die Qualität der Bewegungsräume.

Vorteile für Mensch und Gesellschaft



Von Gesundheit bis Klimaschutz – Bewegungsräume für starke Gemeinden

- **Gesundheit:** Attraktive Bewegungsräume fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden und entlasten das Gesundheitswesen.
- **Soziales:** Bewegung ist oft verbunden mit Begegnungen und stärkt damit die Teilhabe und den sozialen Zusammenhalt – ein Gewinn für die ganze Gesellschaft.
- **Ökologie:** Begrünte Bewegungsräume steigern die Biodiversität (Pflanzen- und Tiervielfalt) und wirken ausgleichend auf die Lufttemperatur.
- **Mobilität:** Freizeitaktivitäten im nahen Umfeld und Fortbewegung zu Fuss oder mit dem Velo entlasten die Verkehrsinfrastruktur.
- **Gemeindeentwicklung:** Attraktive Bewegungsräume sind ein Beitrag zu einer hochwertigen Orts- und Stadtgestaltung.

Checkliste

In Planung und Umsetzung gilt es, verschiedene Aspekte zu beachten. Mit unserer Checkliste können Sie die wichtigsten Punkte Ihres nächsten Vorhabens festhalten.

Vorhaben

Aktivitäten

Zu Fuss gehen
Velofahren
Sport
Spiel
Andere: ...

Nutzende

Kinder
Jugendliche
Erwachsene
Ältere Menschen
Bevölkerung allgemein
Menschen mit
Beeinträchtigung
Familien
Andere: ...

Bewegungsräume

Fusswege/Trottoirs
Velowege
Strassen
Wohnumfeld/Quartier
Arbeitsumfeld
Industriebrachen
Öffentliche Plätze
Parkanlagen
Pausenplätze
Spielplätze
Sport-/Freizeitanlagen
Wald
Landschaft
Uferbereiche
Andere: ...

Ausgangslage

Neu
Erweiterung
Umnutzung
Erhöhung Verkehrssicherheit
Temporär
Andere: ...

Zusammenarbeit

Stakeholder

Raumentwicklung
Verkehrsplanung
Bauwesen
Landschaftsarchitektur
Gesundheit und Soziales
Gesundheitsförderung
Natur und Umwelt
Sport
Schulen
Organisationen/Vereine
Nachbargemeinden
Kommissionen
Gewerbe
Eigentümer/innen
Anwohnende
Nutzende
Andere: ...

Partizipation

Information
Konsultation
(Mit-)Gestaltung
(Mit-)Entscheidung

Methoden und Instrumente

Mitteilungsbrief/Newsletter
Website
Informationsveranstaltung
Befragung
Begehung
Workshop
Zukunftskonferenz
Wettbewerb/Studienauftrag
Richtplan
Erschliessungsplanung
Zonenplan und Baureglement
(temporäres) Pilotprojekt
Andere: ...

Kontextfaktoren

Chancen

Gesundheit
Belebung
Umwelt/Ökologie
Ortsbauliche Qualität
Begegnung/soziale Teilhabe
Durchmischung/Integration
Lebensqualität
Andere: ...

Risiken

Abfall
Lärm
Übernutzung
Unternutzung
Naturschutz
Nutzungskonflikte
Unterhalt
Verantwortlichkeit
Flächenbedarf
Andere: ...

Ressourcen

Finanziell
Personell
Materiell
Vereine
Freiwillige
Andere: ...

Umsetzung

Lage

Zentral
Dezentral
Städtisch
Ländlich
Vernetzung mit Wegesystem
Erreichbarkeit
Zugänglichkeit
Topografie flach
Topografie steil
Andere: ...

Atmosphäre

Begrünung
Wasser
Natürliche Materialien
Ortstypische Elemente
Akustik/Ruhe
Vielfältige Sinneseindrücke
Umgebende Architektur
Andere: ...

Gestaltung

Multifunktionalität
Objektive Sicherheit
Subjektive Sicherheit
Beleuchtung
Hindernisfreiheit
Offene Sichtbeziehungen
Andere: ...

Ausstattung

Spiel- und Sportgeräte
Bodenmarkierungen
Überdachung (Sonne, Regen)
Abfallkübel
Sitzgelegenheiten
Veloabstellplätze
Bäume/Bepflanzungen
Brunnen
Garderoben
Toiletten
Andere: ...

Aktivierung

Einführungen
Informationstafeln/Piktogramme
Kursangebote
Anlässe
Andere: ...

Unterstützung

Mehr dazu unter zg.ch/asg →
Raum für Bewegung
Andere: ...

Hinweis: Diese Checkliste ist inspiriert vom Projekt «Bewegungsfreundliche Gemeinde» der Kantone St. Gallen, Graubünden und Thurgau sowie von Gesundheitsförderung Schweiz.

Impressum/ Unterstützung

Inhaltliche Verantwortung

Gesundheitsdirektion
des Kantons Zug
Amt für Sport und
Gesundheitsförderung

Text

Hanspeter Stamm, Lamprecht
und Stamm Sozialforschung
und Beratung AG, Zürich

Marlis Gander, Amt für Sport
und Gesundheitsförderung
des Kantons Zug

Quellen

Bundesamt für Sport BASPO,
Bundesamt für Gesundheit
BAG, Gesundheitsförderung
Schweiz, Beratungsstelle
für Unfallverhütung BFU, Netz-
werk Gesundheit und Be-
wegung Schweiz hepa (2022):
[Bewegungsempfehlungen
Schweiz](#). Grundlagen.
Magglingen: BASPO.



Bundesamt für Sport BASPO,
Bundesamt für Gesund-
heit BAG, Bundesamt für
Raumentwicklung ARE,
Bundesamt für Umwelt BAFU

(2023): [Leitbild für be-
wegungsfreundliche Frei-
räume](#). Magglingen: BASPO.



Gander, Marlis (2015):
[AussenraumQualitäten –
AussenraumRealitäten](#).
Gestaltungsprinzipien
für Planung und Architektur.
Zürich: vdf Hochschul-
verlag AG.



Gesundheitsförderung
Schweiz (2023): [Bewegungs-
und begegnungsfreund-
liche Siedlungsstrukturen in
Instrumenten der Raum-
planung verankern](#). Ein Leit-
faden für Verantwortliche
in Gesundheitsdirektionen.
Bern.



Lektorat

Barbara Lauber,
texthandwerk.ch

Gestaltung

Peyer & Zorzenone

Fotografie

Marlis Gander
Ort: Hopp-la Parcours, Baar

Illustration

Tincan AG (S. 2, 3, 12)
Peyer & Zorzenone
(S. 4–8, S. 2, 3, 12 Ergänzung)

Druck

Heller Druck AG

Frühling 2026

© Kanton Zug

Kontakt für Unterstützung

Auf unserer Website finden
Sie vielfältige Informa-
tionen zu [attraktiven Be-
wegungsräumen](#).



Amt für Sport und
Gesundheitsförderung
zg.ch/asm



