

# Die „Bewegte Dorfrunde“ Wülfershausen – verhältnisorientierte Bewegungsförderung auf dem Land am Beispiel eines Gemeinderundwegs

Bruno Domokos<sup>1</sup>, Christina Müller<sup>1</sup>, Jens Bucksch<sup>2</sup>, Birgit Wallmann-Sperlich<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Julius Maximilians-Universität Würzburg, <sup>2</sup>Pädagogische Hochschule Heidelberg

Schlüsselwörter: Bewegungsförderung, Ländlicher Raum, Kommune, Umwelt

## Einleitung

Die Reduzierung des Bewegungsmangels in ländlichen Strukturen ist noch ein vernachlässigtes Anliegen in der Gesundheitsförderung (Weidmann & Reime, 2021). Im Rahmen des EUBeKo Projektes war es deshalb Ziel der gebildeten Planungsgruppe in der Modellgemeinde (Wülfershausen a.d. Saale, Landkreis Rhön-Grabfeld), einen systematischen Planungsprozess zur verhältnisorientierten Bewegungsförderung zu initiieren und umzusetzen.

## Methode

Ausgehend von den Ergebnissen einer partizipativen Bedarfs- und Bedürfnisanalyse (Asset-Analyse, Auditierung, Fragebogenerhebung, Beteiligungsverfahren) strebte die Projekt-Planungsgruppe an, ein im Landkreis bestehendes Präventionskonzept (sog. „Dorfrunden“) aufzugreifen und einen neuen, beschilderten Rundweg durch bewegungseinladende und interaktionsfördernde Stationen zu ergänzen. Dadurch sollen aufgedeckte Bedürfnisse im baulich-technischen- und sozial-infrastrukturellen Bereich (z. B. Mangel an Sitzbänken, Desintegration einzelner Ortsteile, Mangel an Freizeitangeboten) bearbeitet werden und in verbesserten Bewegungsverhältnissen münden. In einem mehrstufigen, partizipativen Planungsprozess einer speziellen Arbeitsgruppe wurden die Ziele der bewegten Dorfrunde konkretisiert und ein Stationenkonzept entworfen.

## Ergebnisse

Die „Bewegte Dorfrunde“ verfolgt das Ziel, die Lebensqualität aller Generationen durch neue Angebote für Bewegung, Spiel, Entspannung sowie Begegnung zu erhöhen. Das Ergebnis umfasst einen 2,8 km langen Rundweg entlang unterschiedlicher Ortsteile und Naturräume sowie beliebter Zielpunkte in der Gemeinde (z. B. Saaleauen, Kirchplatz). Das Konzept besteht aus 14 Spiel-, Sport- und Entspannungsstationen sowie 11 Sitzgelegenheiten. Darunter sind Stationen mit Übungsanleitungen (z. B. Atemübungen, Hand-Auge-Koordination, Beweglichkeitsübungen), montagefertige Spiel- und Sportgeräte (z. B. Balancierbalken, Pedaltrainer „Heißer Draht“, „Free Runner“) sowie durch den Bauhof umgesetzte Stationen (z. B. Tic Tac Toe-Feld, Steintreppe für Sprints und Sprünge). Eine Bank mit offenem Bücherschrank sowie Sitzkugeln ergänzen das Konzept.

## Diskussion

Das Projektziel, einen systematischen Planungsprozess zur verhältnisorientierten Bewegungsförderung umzusetzen, wurde erreicht. Die Ergebnisevaluation der Zielgruppenerreichung wird sechs Monate nach Eröffnung der „Bewegten Dorfrunde“ umgesetzt.

## Literatur

Weidmann, C. & Reime B. (Hrsg.) (2021). *Gesundheitsförderung und Versorgung im ländlichen Raum: Grundlagen, Strategien und Interventionskonzepte*. Göttingen: Hogrefe.