

Was muss ich tun, wenn ich den Bewegungspfad einsetzen möchte?

Die Kommune, 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 mehrere „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 Weg des Bewegungspfads so zu gestalten, dass in der Umgebung auch Sitzgelegenheiten, Toiletten und Lichter vorhanden sind. Die Übungen sind bebildert und mit einer kurzen Übungsbeschreibung versehen. So werden Spaziergängerinnen und Spaziergänger, die zufällig oder absichtlich an der Station vorbeikommen, zum Mitmachen animiert.

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

Tipps & Hinweise:

- ✓ Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) initiiert und mitentwickelt hat, stellt den **„ATP-Bewegungspfad“ mit einer Starttafel und 10 Bewegungsübungen** in Form von Alutafeln zur Verfügung. Die Tafeln können individualisiert werden, indem mittig-unten ein Logo von dem Verein, dem Projekt und/oder der Kommune, 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.
- ✓ 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 die Kommune, der Verein oder Institution sich vor Schadensansprüchen, die Nutzenden des Bewegungspfades stellen 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 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 ggf. auf die Einpflegung des Logos der Kommune aufmerksam gemacht werden.

- ✓ **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** muss gewährleistet werden. Das schließt das Abhängen der Schilder ein, sofern die Tafeln beschädigt oder verschmutzt sind oder eine Wartung durch Verantwortliche nicht mehr gewährleistet werden kann.
Das Anbringen der Tafeln an Verkehrsschildern, Ampeln usw. ist nicht gestattet!

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:

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/alltagstrainingsprogramm-atp/>

www.dtb.de/alltagstrainingsprogramm

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

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

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

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