



universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätsport



büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer



# Gemma raus!

**GE**sundheitsfördernde **MitMach**Aktionen  
für ältere **FRAU**en und Männer  
in **BewegungsparkS**



Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich





universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätssport



büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer

gemma raus! 

## Vortragsstruktur:

- Bewegungsaktivitäten  
älterer Menschen
- Bewegungsparks
- Untersuchungsergebnisse
- Kurzpräsentation  
„Gemma raus!“



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes  
Österreich



SPORT  
MINISTERIUM



in ZUKUNFT  
WIEN  
:stadtentwicklung  
StoDt+Wien



Unsere Gärten

StoDt+Wien  
Wien ist anders.

## Bewegungsaktivitäten älterer Menschen in Österreich

Korpeliche Aktivität <sup>1)</sup> in %	Insgesamt (15 Jahre und älter)	15 – 29 Jahre	30 – 44 Jahre	45 – 59 Jahre	60 – 74 Jahre	75Jahre und älter
<b>Männer</b>						
<b>aktiv</b>	<b>31,6</b>	<b>42,1</b>	<b>32,7</b>	<b>28,4</b>	<b>27,3</b>	<b>12,0</b>
<b>Inaktiv</b>	<b>68,4</b>	<b>57,9</b>	<b>67,3</b>	<b>71,6</b>	<b>72,7</b>	<b>88,0</b>
<b>Frauen</b>						
<b>aktiv</b>	<b>23,3</b>	<b>25,5</b>	<b>26,8</b>	<b>27,7</b>	<b>21,6</b>	<b>5,4</b>
<b>Inaktiv</b>	<b>76,7</b>	<b>74,5</b>	<b>73,2</b>	<b>72,3</b>	<b>78,4</b>	<b>94,6</b>

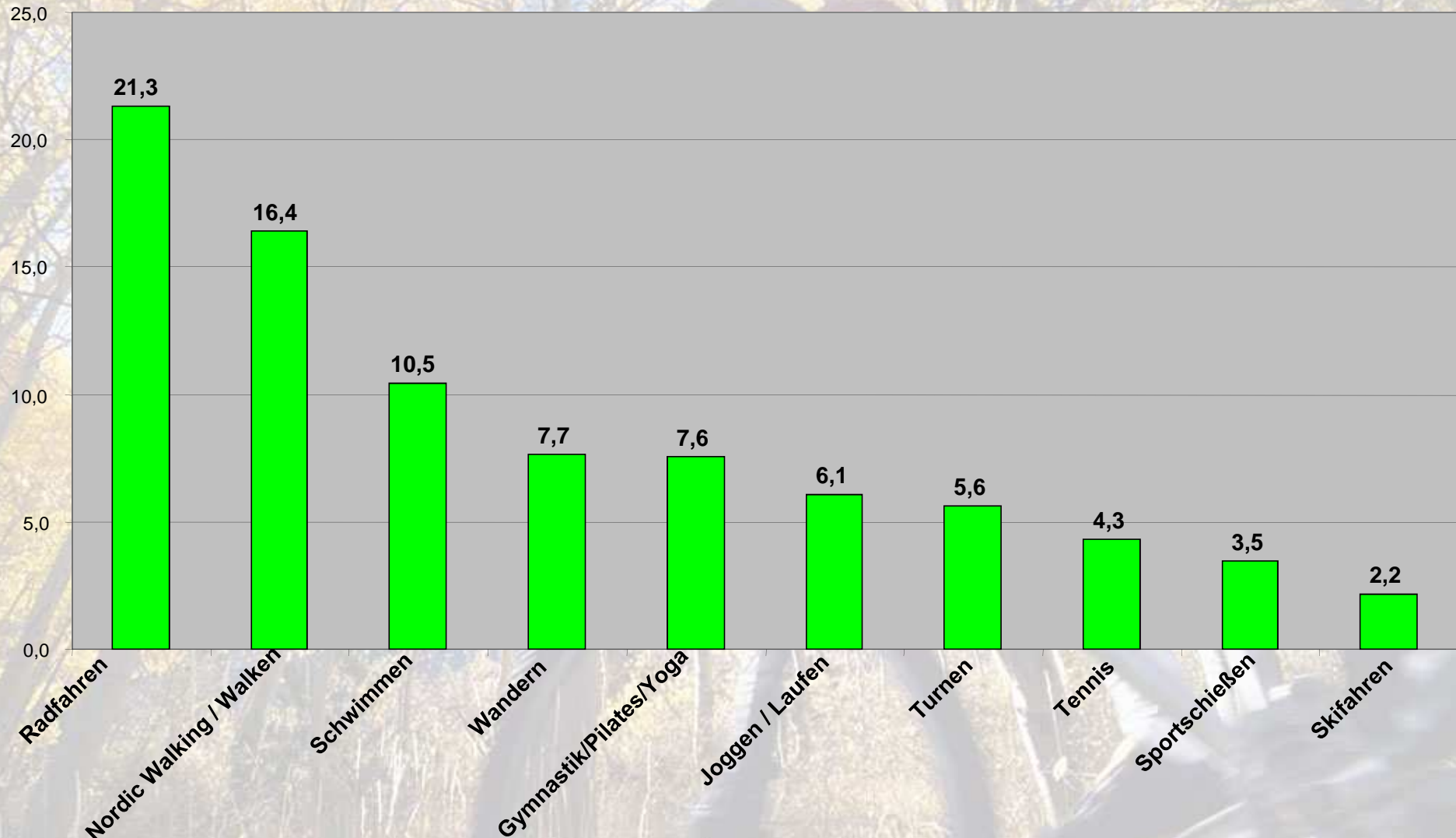
Q: STATISTIK AUSTRIA, Gesundheitsbefragung 2006/07. Erstellt am: 23.10.2007.

1) Als korpelich „aktiv“ eingestuft werden Personen, die an zumindest drei Tagen pro Woche durch Radfahren, schnelles Laufen oder Aerobic ins Schwitzen kommen.

## Welche Bewegungs- und Sportaktivitäten führen ältere Menschen aus?

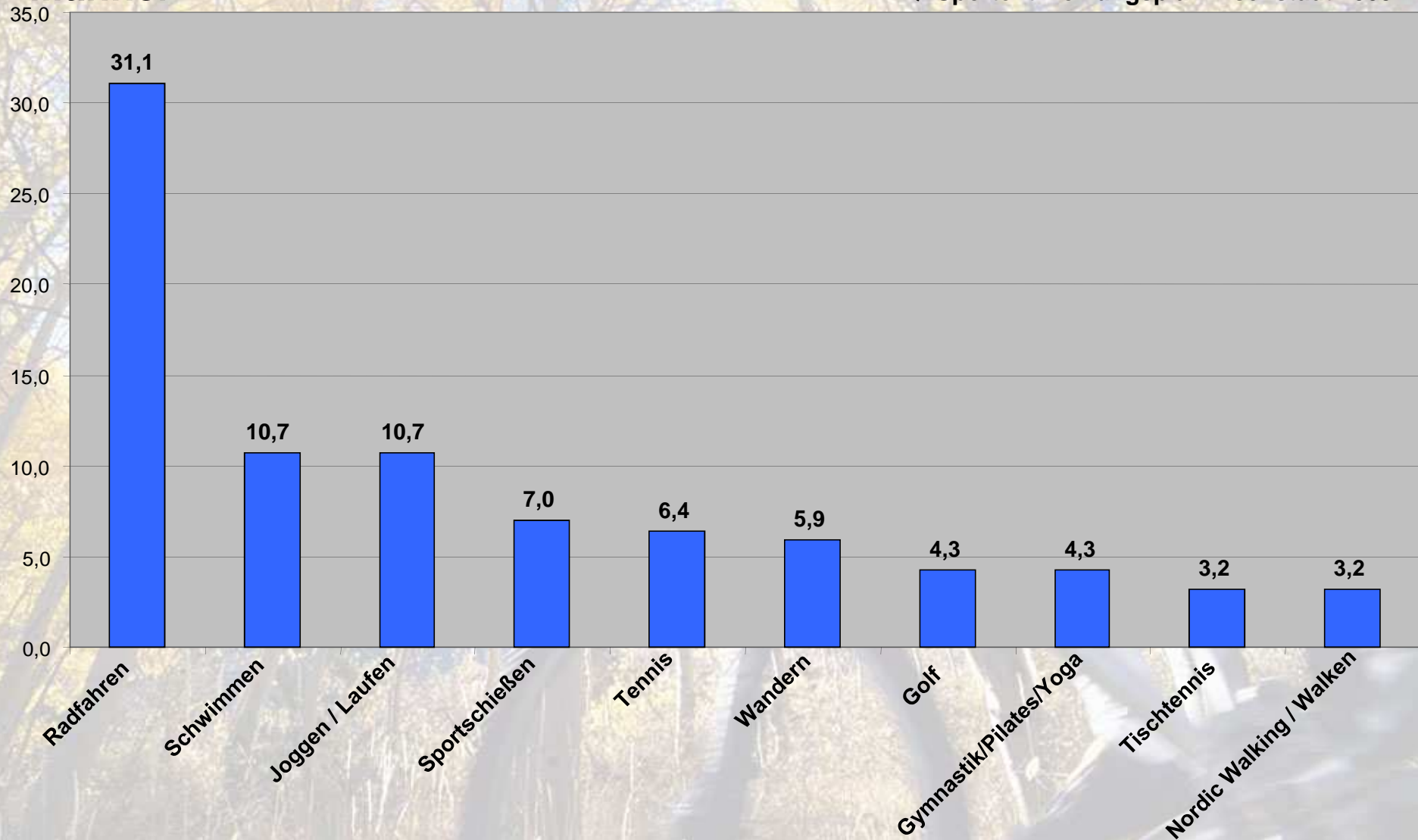
## Bewegungs- und Sportaktivitäten in Eisenstadt (1-10) Altersgruppe 55+

Q: Sportentwicklungsplan Eisenstadt 2009



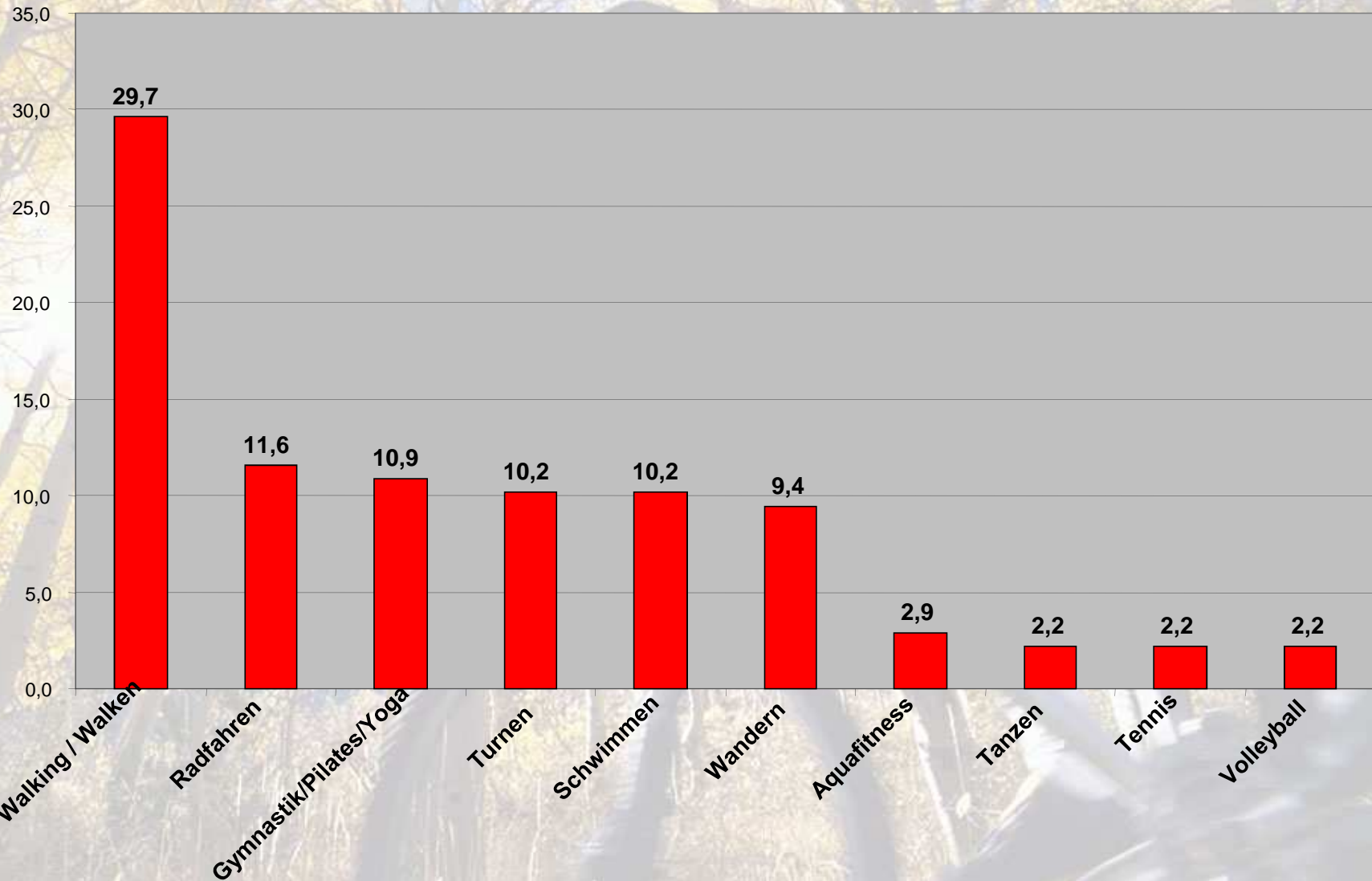
# Bewegungs- und Sportaktivitäten in Eisenstadt (1-10) Altersgruppe 55+ Männer

Q: Sportentwicklungsplan Eisenstadt 2009



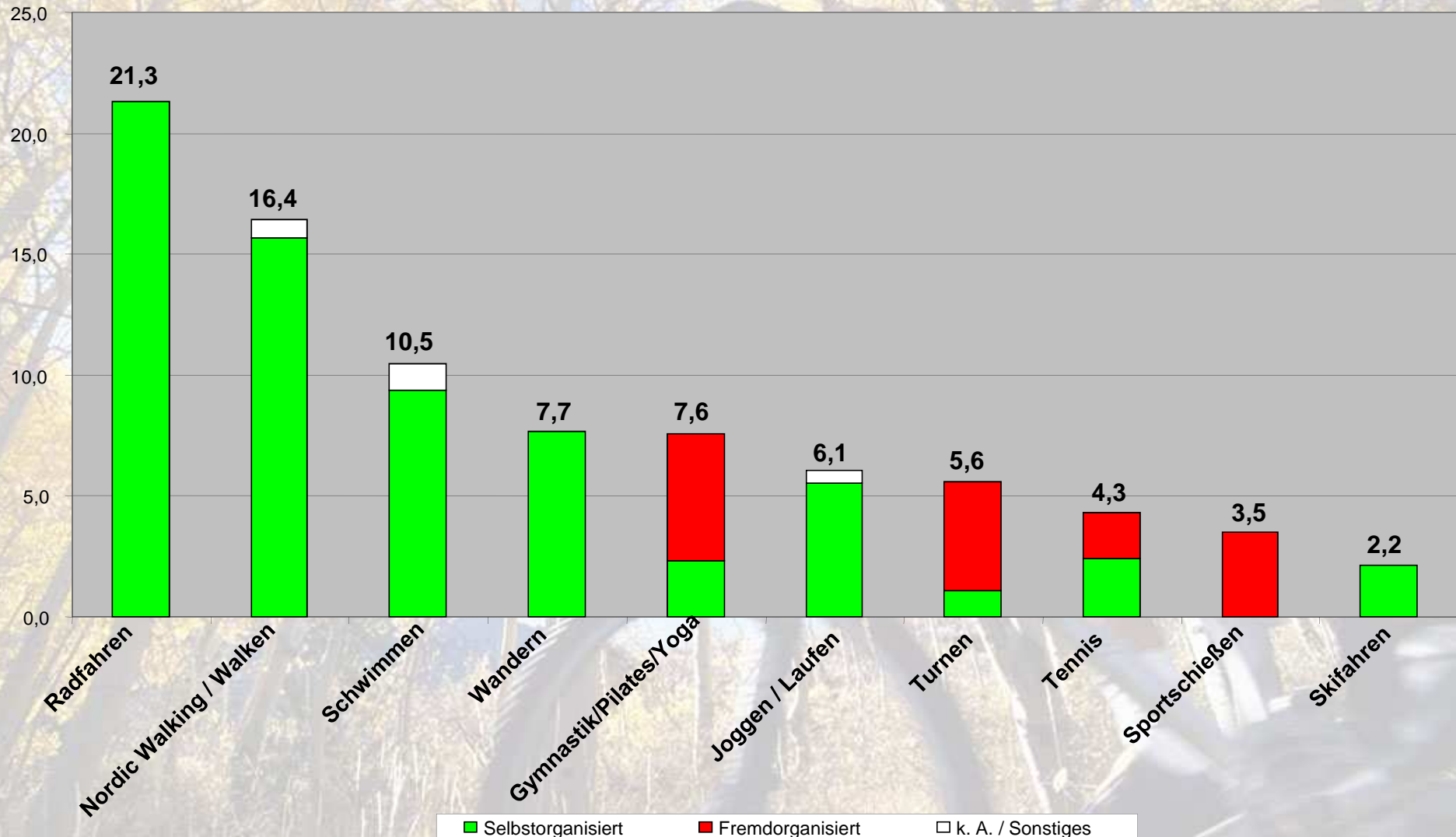
# Bewegungs- und Sportaktivitäten in Eisenstadt (1-10) Altersgruppe 55+ Frauen

Q: Sportentwicklungsplan Eisenstadt 2009



## Bewegungs- und Sportaktivitäten in Eisenstadt (1-10) Altersgruppe 55+

Q: Sportentwicklungsplan Eisenstadt 2009



## Bewegungsaktivitäten älterer Menschen

- Untersuchungen in verschiedenen Ländern zeigen sehr unterschiedliche Ergebnisse (liegt vermutlich an der unscharfen Definition von „Sport treiben“ bzw. „bewegungsaktiv sein“ und unterschiedlichen Studiendesigns)
- Insgesamt geringe Prozentzahl ist sportlich aktiv, davon sehr kleiner Teil im organisierten Sport
- Bevorzugt eigenständig organisiertes Bewegen außerhalb organisierter Angebote
- Interventionsstudien zeigen zwar Funktionsverbesserungen, jedoch überwiegend keine nachhaltige Veränderung des Bewegungsverhaltens





universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätssport



büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer

gemma raus!

## Bewegungsparks

sind öffentliche Parkanlagen  
mit Bewegungsangeboten für Erwachsene

Schwerpunkt ältere Frauen und Männer

- Seit 20 Jahren in China
- Seit 10 Jahren in Deutschland
- in Österreich seit 2007

Unterschiedliche Ansätze und Schwerpunkte:

- Fitnessparcours bzw. Outdoor-Gym
- umfassende Bewegungsförderung mit Gedächtnistraining
- Alltagsbewegungen fördern
- spielerischer Ansatz (Boccia, Tanz)
- Begegnung (Betreuung im Park)



Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich





universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätssport



tilia  
büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes  
Österreich



SPORT  
MINISTERIUM



in zukunft  
wien  
- stadtentwicklung  
StoDt+Wien



StoDt+Wien  
Wien ist anders.



universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätssport



tilia  
büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer



**Bezeichnungen wie**  
**Seniorenspielplatz**  
**Generationenspielpark**  
**Bewegungsparcours**  
**Generationenpark**  
**Generationen-Aktiv-Park**



Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich



## Hottenträger / Jacobi / Meurer FH Geisenheim 2008

### Genderdifferenzierte Untersuchung zur Freiflächenennutzung älterer Menschen

#### 6 Fallbeispiele in Deutschland

#### Forschungsfragen:

- **Wie sinnvoll sind Geräteparcours für ältere Menschen?**
- **Wer sind die Nutzerinnen und Nutzer?**
- **Welche Bedingungen sind für die Nutzung durch ältere Menschen förderlich?**

## Hemmschwellen:

- Schwierigkeitsgrad schwer einschätzbar
- Angst vor Blamage, besonders wenn Kinder dort turnen

## Förderliche Maßnahmen:

- gute Erreichbarkeit, im Wohngebiet
- Standort im öffentlichen Park, getrennt vom Angebot für Kinder, keine Zuschauer
- Gerätetyp einfach, selbsterklärend, hoher Aufforderungscharakter, Einzelaufstellung, mit guter Beschilderung
- Betreuungs- und Ubungsangebote
- Partizipation und Information

## Das Projekt „Gemma raus!“

### Projektziel

**Untersuchen der Nutzung von bestehenden Bewegungsparks in der Stadt Wien**

**Ergebnis: Leitlinien- und Maßnahmenkatalog zur Gestaltung von Bewegungsparks für ältere Menschen**

**Partizipativer Ansatz: Einbeziehen älterer Menschen in Wien sowie politischer und planerischer Entscheidungsträger/innen**



universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätsport



büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer.og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer

gemma raus!

# Das Projekt „Gemma raus!“

## Handlungspartnerinnen und Fördergeber

**Interdisziplinärer Ansatz:  
Synergieeffekte zwischen  
sportwissenschaftlicher und  
landschaftsplanerischer Expertise**

**spiegelt sich auch in der  
Förderstruktur wider**



Gesundheit Österreich  
GmbH





universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätsport



tilia  
büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer.og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer



# Das Projekt „Gemma raus!“

## Arbeitsschritte

**Statuserhebung (März – Juni 2010)**

**Expert(inn)engespräche**

**Parkbeobachtungen**

**Park-Erprobungen mit älteren Menschen**

**Bewertung der bestehenden Infrastruktur**

**Diskussion von Verbesserungsmöglichkeiten**



Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich







universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätsport



büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer

gemma raus!

# Das Projekt „Gemma raus!“

## Arbeitsschritte

**Intervention (September 2010 – April 2011)**

**Implementieren eines regelmäßigen  
Bewegungsangebotes in einem ausgewählten  
Bewegungspark**

**Qualifizieren interessierter Multiplikator(inn)en**

**Informieren über das Angebot**

**Bewerten des Parks mit Zusatzangebot**



Gesundheit Österreich  
GmbH



# Das Projekt „Gemma raus!“

## Arbeitsschritte

### Leitlinienentwicklung (Juni 2010 – Juni 2011)

#### Erarbeiten von Vorschlägen zur Optimierung von öffentlichen Bewegungsräumen

- Angebotsformen
- Strukturmaßnahmen

#### „Leitlinien- und Maßnahmenkatalog“ auf Basis der durchgeführten Untersuchungen

#### Vorstellung, Diskussion und ggf. Anpassung im Rahmen von „Round tables“



universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätsport



büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer

gemma raus!

# Das Projekt „Gemma raus!“

## Arbeitsschritte

**Öffentlichkeitsarbeit** (durchgehend, verstärkt  
ab Oktober 2010)

**Informationen über Projekt / Bewegungsparks  
für die Zielgruppe**

**Verbreiten der Projektergebnisse insbesondere  
im deutschsprachigen Raum**

- Medien
- Fachtagungen

**Nutzbarmachung der Projektergebnisse für  
interessierte im In- und Ausland**

- Folder
- Homepage: <http://gemmaraus.univie.ac.at>



universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätssport



büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer og

Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer

gemma raus! 

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



Gesundheit Österreich  
GmbH

Geschäftsbereich

