

# Endbericht



## Gemma raus!

### GESundheitsfördernde *MitMach*Aktionen für ältere FRAUen und Männer in BewegungsparkS<sup>1</sup>

Förderzeitraum 1.12.2009 bis 31.10.2011

Projektnummer 1844

Ass. Prof.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Rosa Diketmüller, Mag.<sup>a</sup> Barbara Kolb

DI<sup>in</sup> Rita Mayrhofer, DI<sup>in</sup> Susanne Staller, DI<sup>in</sup> Heide Studer

Wien, 30.1.2012

---

<sup>1</sup> Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Sportministeriums und der Stadt Wien, MA 18

# Inhaltsverzeichnis

|             |  |           |
|-------------|--|-----------|
| <b>I</b>    | <b><u>DARSTELLUNG DER PROJEKTUMSETZUNG („IST“)</u></b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>1.</b>   | <b><u>PROJEKTAUFBAU UND ROLLEN</u></b> .....   | <b>8</b>  |
| <b>2.</b>   | <b><u>AKTIVITÄTEN UND METHODEN</u></b> .....   | <b>9</b>  |
| <b>2.1.</b> | <b>STATUSERHEBUNG</b>  | <b>9</b>  |
| 2.1.1.      | EXPERTINNENGESPRÄCHE ZUR FELDAUFBEREITUNG .....  | 9         |
| 2.1.2.      | PARKERPROBUNGEN .....  | 10        |
| 2.1.3.      | PARKBEOBACHTUNGEN.....   | 16        |
| <b>2.2.</b> | <b>INTERVENTION</b>  | <b>30</b> |
| 2.2.1.      | MULTIPLIKATORINNEN-WEITERBILDUNG .....   | 30        |
| 2.2.2.      | BEWEGUNGSANLEITUNG IM RUDOLF-BEDNAR-PARK .....   | 31        |
| <b>2.3.</b> | <b>LEITLINIENENTWICKLUNG</b>   | <b>32</b> |
| 2.3.1.      | RUNDER TISCH AM 17. MÄRZ 2011.....   | 32        |
| 2.3.2.      | ERGEBNISPRÄSENTATION AM 17. JUNI 2011 .....  | 33        |
| 2.3.3.      | WORKSHOP FÜR GERÄTEHERSTELLER AM 30. JUNI 2011.....  | 33        |
| 2.3.4.      | LEITLINIEN ZUR BEWEGUNGSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN IN ÖFFENTLICHEN<br>PARKANLAGEN IN WIEN .....  | 33        |
| <b>3.</b>   | <b><u>BETEILIGUNG DER ZIELGRUPPEN</u></b> .....  | <b>42</b> |
| <b>4.</b>   | <b><u>PARTNERSCHAFTEN, KOOPERATIONEN UND VERNETZUNGSAKTIVITÄTEN</u></b> .....  | <b>43</b> |
| 4.1.        | VERNETZUNG MIT  UND  ..... | 43        |
| 4.2.        | KOOPERATION MIT DEM <br>„Lebensqualität im Alter“ .....   | 43        |
| 4.3.        | KOOPERATION MIT  .....  | 44        |
| 4.4.        | AUSTAUSCH ZUR ERSTELLUNG VON BEWEGUNGSPARKS AUßERHALB WIENS .....  | 44        |
| <b>5.</b>   | <b><u>KOMMUNIKATIONS- UND INFORMATIONSMABNAHMEN</u></b> .....  | <b>45</b> |
| 5.1.        | PROJEKT-WEBSITE .....  | 45        |
| 5.2.        | PROJEKTFOLDER .....  | 45        |

Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

|             |  |           |
|-------------|--|-----------|
| <b>6.</b>   | <b><u>PROJEKT-EVALUATION.....</u></b>                              | <b>46</b> |
| 6.1.        | <b>STATUSERHEBUNG</b>  | <b>46</b> |
| 6.1.1.      | PARKERPROBUNGEN .....  | 46        |
| <b>6.2.</b> | <b>INTERVENTION</b>  | <b>49</b> |
| 6.2.1.      | MULTIPLIKATORINNEN-WEITERBILDUNG .....                             | 49        |
| 6.2.2.      | BEWEGUNGSANLEITUNG IM RUDOLF-BEDNAR-PARK .....                     | 51        |
| <b>II</b>   | <b><u>DARSTELLUNG DER ÄNDERUNGEN („SOLL-IST-VERGLEICH“)</u></b>    | <b>54</b> |
| <b>III</b>  | <b><u>REFLEXION DER PROJEKTUMSETZUNG UND NACHHALTIGKEIT</u></b>    | <b>55</b> |
| <b>IV</b>   | <b><u>VERBREITUNG DER PROJEKTERGEBNISSE</u></b>                    | <b>59</b> |
| <b>1.</b>   | <b><u>PRÄSENTATIONEN</u></b>                                       | <b>60</b> |
| <b>2.</b>   | <b><u>PUBLIKATIONEN</u></b>  | <b>61</b> |
| <b>3.</b>   | <b><u>WEBSITE</u></b>  | <b>61</b> |
| <b>V</b>    | <b><u>ANHANG</u></b>   | <b>62</b> |
| <b>1.</b>   | <b><u>PARKERPROBUNG MIT FOKUSGRUPPEN</u></b>                       | <b>62</b> |
| 1.1.        | SCHREIBEN ZUR AKQUIRIERUNG VON TEILNEHMENDEN FÜR DIE FOKUS-GRUPPEN | 62        |
| 1.2.        | VERTEILER ZUR VERSCHICKUNG DES SCHREIBENS                          | 63        |
| 1.3.        | INFORMATIONSSCHREIBEN  | 64        |
| 1.4.        | ANONYMISIERTE LISTE DER AN DER ERPROBUNG INTERESSIERTEN PERSONEN   | 65        |
| 1.5.        | INTERVIEWLEITFADEN   | 66        |
| <b>2.</b>   | <b><u>MULTIPLIKATORINNENWEITERBILDUNG</u></b>                      | <b>67</b> |
| 2.1.        | EINLADUNG  | 67        |
| 2.2.        | ANONYMISIERTER EINLADUNGSVERTEILER                                 | 68        |
| 2.3.        | TEILNAHMEBESTÄTIGUNG   | 68        |
| 2.4.        | FEEDBACK-BOGEN   | 69        |
| <b>3.</b>   | <b><u>AKTIVMONAT UND BETREUNGSAKTION IM RUDOLF-BEDNAR-PARK</u></b> | <b>70</b> |
| 3.1.        | ANKÜNDIGUNGSSCHREIBEN  | 70        |
| 3.2.        | VERTEILER  | 71        |
| 3.3.        | LEITFADEN KURZINTERVIEW  | 73        |

Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>4.</b> | <b><u>LEITLINIENENTWICKLUNG .....</u></b>                     | <b>74</b> |
| 4.1.      | LEITFADEN-EXPERTINNENINTERVIEW HOTTENTRÄGER                   | 74        |
| 4.2.      | EINLADUNG RUNDER TISCH AM 17.3.2011                           | 75        |
| 4.3.      | TEILNEHMERINNENLISTE RUNDER TISCH                             | 76        |
| 4.4.      | EINLADUNG ERGEBNISPRÄSENTATION AM 17.6.2011                   | 77        |
| 4.5.      | TEILNEHMERINNENLISTE ERGEBNISPRÄSENTATION AM 17.6.2011        | 79        |
| 4.6.      | EINLADUNG ZUM WORKSHOP FÜR GERÄTEHERSTELLER                   | 81        |
| 4.7.      | TEILNEHMERLISTE WORKSHOP FÜR GERÄTEHERSTELLER                 | 81        |
| <b>5.</b> | <b><u>KOMMUNIKATIONS- UND INFORMATIONSMABNAHMEN .....</u></b> | <b>82</b> |
| 5.1.      | PROJEKTFOLDER   | 82        |
| <b>6.</b> | <b><u>ABSTRACTS VON VORTRÄGEN - AUSWAHL .....</u></b>         | <b>83</b> |
| <b>7.</b> | <b><u>LITERATUR .....</u></b>                                 | <b>86</b> |
| <b>VI</b> | <b><u>VERZEICHNISSE.....</u></b>                              | <b>87</b> |

Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## I Darstellung der Projektumsetzung („Ist“)

Dank der Förderung vom Fonds Gesundes Österreich, vom Sportministerium und von der Stadt Wien, MA 18, war es möglich, das Projekt „Gemma raus!“ zwischen dem 1. Dezember 2009 und dem 31. Oktober 2011 durchzuführen.

Die gesellschaftliche Relevanz von Bewegungsaktivitäten gerade im höheren Alter rückt aus demografischen wie gesundheitspolitischen Gründen mehr und mehr in den Vordergrund des öffentlichen Interesses. Die nationale wie internationale Forschungslage zeigt, dass Menschen mit zunehmendem Alter immer weniger Bewegungsaktivitäten durchführen.

Die Daten zum Bewegungsverhalten älterer Menschen in Österreich verdeutlichen, dass der Anteil bewegungsaktiver Menschen mit zunehmendem Alter sinkt. In einer repräsentativen Umfrage (STATISTIK AUSTRIA, 2007) belaufen sich die Anteile bewegungsaktiver 60- bis 74-jähriger Menschen auf 21,6 % bei den Frauen und 27,3 % bei den Männern sowie bei den über 75-jährigen auf 5,4 % bei den Frauen und 12 % bei den Männern. Laut einer Spezialerhebung im Rahmen des Eurobarometers 2009/10 (EUROPÄISCHE KOMMISSION, 2010) sind in der Altersgruppe 70+ 31 % der Männer und 24 % der Frauen körperlich aktiv. Mindestens einmal wöchentlich betätigen sich 63 % der Männer und 54 % der Frauen über 70 Jahren. Fragt man nach regelmäßigem Sporttreiben, so sind 33 % der 55- bis 69-Jährigen und 22 % der über 70-Jährigen sportaktiv.

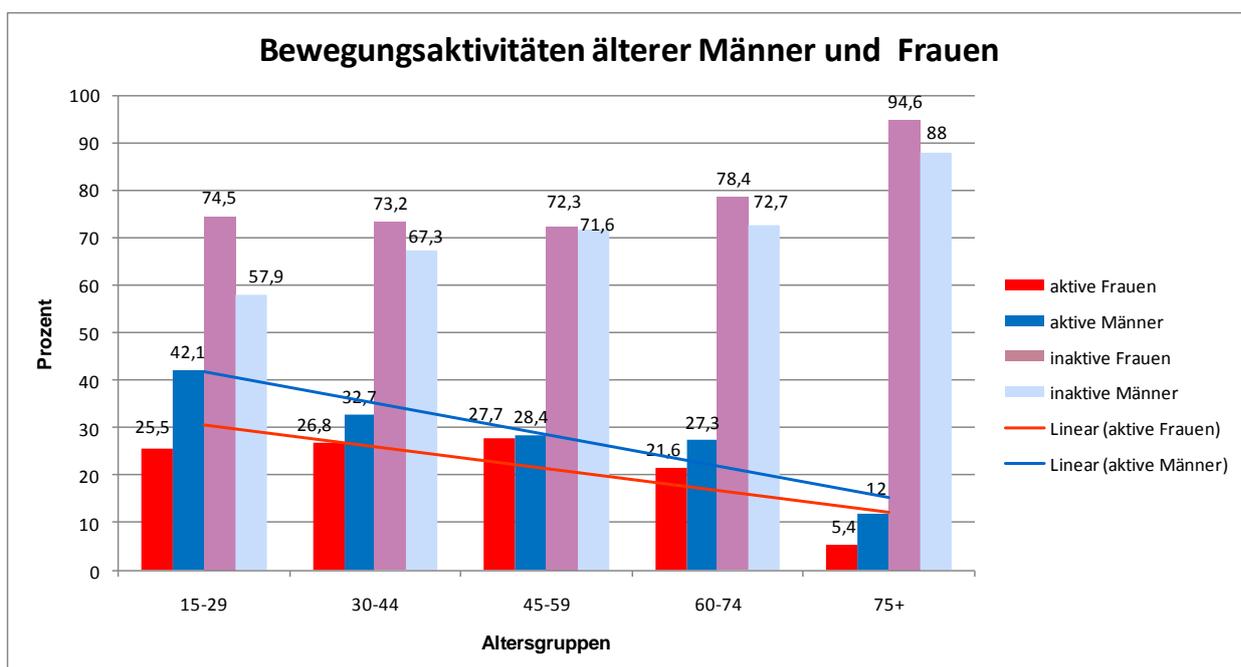


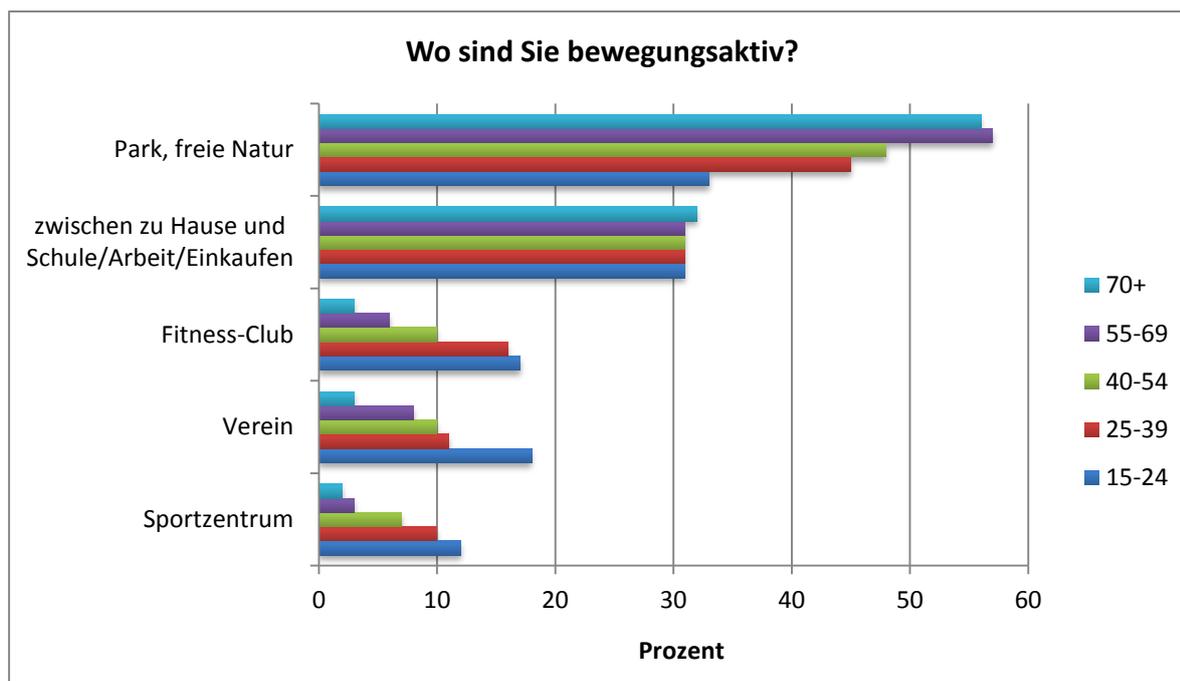
Abbildung 1- STATISTIK AUSTRIA, Gesundheitsbefragung 2006/07

Die dominanten Bewegungsformen der bewegungsaktiven Personen sind Radfahren, Schwimmen, Wandern und Nordic Walking, wobei Radfahren vorwiegend von Männern genannt wird, Nordic Walking vor allem von Frauen.

Mehrere Untersuchungen zeigen zudem, dass mit zunehmendem Alter Bewegungs- und Sportaktivitäten vorwiegend selbstorganisiert durchgeführt werden. Auf die Fra-

**Endbericht „Gemma raus!“**

ge, wo die älteren Österreicher bewegungsaktiv sind, dominieren laut Eurobarometer Park und freie Natur: 56 % der 55- bis 69-jährigen und 57 % der über 70-jährigen Menschen sind dort aktiv. Nimmt man die etwas ungenau definierte und mit 30 % von allen Altersgruppen am zweithäufigsten genannte Variable „zwischen zu Hause und Schule/Arbeit/Einkaufen“ hinzu, so kommt der Bereitstellung öffentlicher Bewegungsräume eine herausragende Bedeutung zu – nicht nur im höheren Lebensalter. Fitness-Clubs (3 bzw. 6 %), Vereine (3 bzw. 8 %) oder Sportzentren (2 bzw. 3 %) scheinen nicht die bevorzugten Bewegungsstätten der älteren Menschen zu sein.



**Abbildung 2 Eurobarometer - Österreichdaten 2009 (Europäische Kommission, 2010)**

Vor diesem Hintergrund sollte im Projekt „Gemma raus!“ untersucht werden, ob Bewegungsparks in Wien eine Möglichkeit darstellen, selbstorganisierte Bewegungsaktivitäten im Alltag älterer Menschen zu unterstützen und wie der öffentliche Raum dazu optimal gestaltet werden kann. Als settingorientiertes Gesundheitsförderungsprojekt verfolgte „Gemma raus!“ einen partizipativen und empowernden Ansatz zur Förderung von Bewegungsaktivitäten bei älteren Menschen.

Zum einen sollte durch unterschiedliche Aktivierungsformen wie leicht zugängliche Informationen, niedrigschwellige Mitmach-Bewegungsangebote, Vernetzung bestehender Gruppen und Diskussionen von gewonnenen Erkenntnissen in „ExpertInnen-Runden“ eine nachhaltige Nutzung bereits bestehender öffentlicher Bewegungsräume für ältere Menschen in der Stadt Wien unterstützt werden.

Gleichzeitig sollte älteren Menschen die Möglichkeit der Teilhabe am Prozess der Anpassung bestehender Bewegungsparks an ihre Bedürfnisse geboten werden, um dieser ständig wachsenden Bevölkerungsgruppe ein Modell der Einflussnahme auf sie selbst betreffende Themen anzubieten.

#### Endbericht „Gemma raus!“

Zum anderen wurde begleitend untersucht, welche Maßnahmen geeignet sind, um diese Ziele zu erreichen. Als Ergebnis flossen die gewonnenen Erkenntnisse abschließend in die Erarbeitung von Leitlinien für Planerinnen und Planer ein.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## 1. Projektaufbau und Rollen

Um Synergien zwischen den unterschiedlichen Expertisen zu erzielen, arbeiteten in „Gemma raus!“ SportwissenschaftlerInnen der Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien und Landschaftsplanerinnen des Technischen Büros für Landschaftsplanung tilia zusammen.

Projektteam:

Leitung:

Ass. Prof<sup>in</sup> Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Rosa Diketmüller  
Universität Wien; Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik

Wissenschaftliche Mitarbeit:

Mag<sup>a</sup> Barbara Kolb, Universität Wien, Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik  
DI<sup>in</sup> Rita Mayrhofer, tilia  
DI<sup>in</sup> Susanne Staller, tilia  
DI<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Heide Studer, tilia

Die Projektmitarbeiterinnen befanden sich laufend im Austausch über Ziele und Inhalte des Projektes. In Projektbesprechungen sowie in ständigem Mailaustausch wurden Vorbereitungen getroffen, die Zielvorgaben überprüft und angepasst, die Aufgabenverteilung der Projektmitarbeiterinnen wurde abgestimmt und im Projektverlauf entstehende Ereignisse wurden kommuniziert. So wurde sichergestellt, dass der jeweils sportwissenschaftliche und landschaftsplanerische Fokus fortwährend in die Projektumsetzung einfluss.

Mit den FördergeberInnen der MA 18, OStBR DI Kurt Hofstetter und DI Andrea Kinsperger fanden regelmäßige Besprechungen über den Projektverlauf statt.

Auch mit den Kooperationspartnern der MA 42, Ing. Margit Grassinger und DI Karl Hawliczek, fand ein Informationsaustausch statt, vor allem in der zweiten Projektphase.

Das Sportministerium als weiterer Fördergeber wurde in Zwischenberichten und in persönlichen Gesprächen durch die Projektleiterin informiert. Ministerialrat Robert Moschitz vom BMLVS-Sektion Sport, Abt. V/4 nahm an der Ergebnispräsentation des Projektes am 17. Juni 2011 teil (Kapitel 2.3.2). Dort war mit Dr. Rainer Christ auch der Fördergeber Fonds Gesundes Österreich vertreten.

Das Projekt teilte sich in unterschiedliche Workpackages auf, die im Projektkonzept und den Zwischenberichten ausführlich beschrieben wurden. Der Endbericht orientiert sich im Folgenden an der vom FGÖ vorgegebenen Struktur zum Verfassen von Endberichten.

### Endbericht „Gemma raus!“

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## 2. Aktivitäten und Methoden

### 2.1. Statuserhebung

#### 2.1.1. ExpertInnengespräche zur Feldaufbereitung

Zu Projektbeginn und in der ersten Projektphase wurden zahlreiche Gespräche mit ExpertInnen geführt, um das Feld „Bewegungsparks in Wien“ zu erschließen und wesentliche Grundsatzinformationen zu erhalten. Die ausführlichen Ergebnisse dieser Gespräche finden sich in den beiden Zwischenberichten, die auch auf der Projektwebsite zu finden sind: <http://gemmaraus.univie.ac.at/berichte>.

Mit folgenden ExpertInnen wurden Gespräche geführt:

- o. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland, Soziologe und Altersforscher, EU-Projekt SEELER-NETZ (Seniors in Europe Learn in Networks 2008-2010)
- DI Karl Hawliczek und Ing. Margit Grassinger, MA 42
- Sonja Landsteiner, Generalsekretärin WAT
- Ilona Schachhuber, Institut für Erlebnispädagogik, Projektleiterin Parkbetreuung Margareten
- Mag. Dietmar Blesky, Entwickler von Konzept und Geräten des Generationen-Aktiv-Parks® Kabelwerk
- Heinz Wischin, Übungsleiter des Betreuten Animierten Bewegens des WAT im Generationen-Aktiv-Park® Kabelwerk
- DI Emanuel Preuschl, Projektmitarbeiter für die biomechanische Entwicklung der Geräte für den Generationen-Aktiv-Park® in der Abteilung Biomechanik/Bewegungswissenschaft und Sportinformatik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## 2.1.2. Parkerprobungen

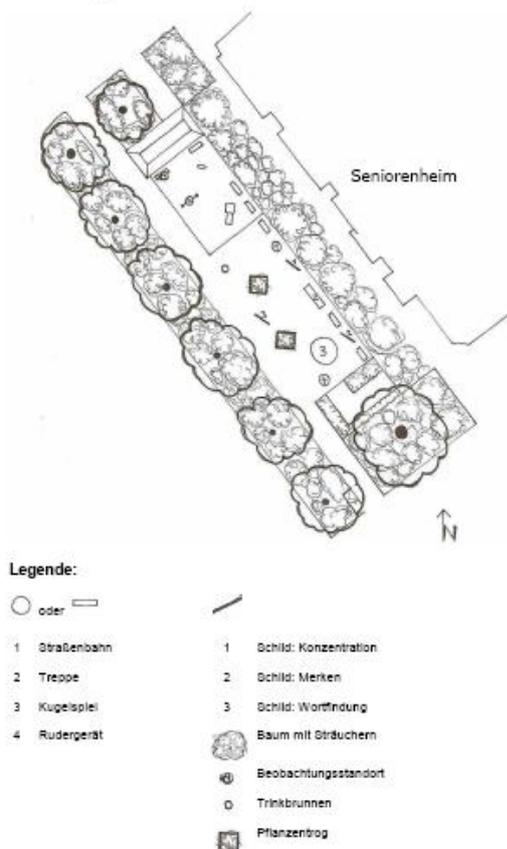
Der Schwerpunkt der Projektaktivitäten in der ersten Projektphase lag in der Bewertung der bestehenden Parks. Mit Fokusgruppen älterer Menschen besuchten wir 4 Parks in Wien. Diese wurden mit einem Schreiben (Kap. V, 1.1) angeworben, das sich direkt an ältere Menschen über 60 Jahre wendet und das über verschiedene MultiplikatorInnen weiterverteilt wurde (Kap. V, 1.2).

Am 13.4.2010 vormittags und am 15.4.2010 nachmittags fanden jeweils Informationstreffen im Wilhelm-Neusser-Park statt, die wegen des schlechten Wetters ins Pensionistenwohnheim Haus Wieden verlegt werden konnten, dessen Räumlichkeiten wir freundlicherweise nutzen durften, was uns erfolgreiche Vorbesprechungen erst ermöglichte. Wo nach den Vorbesprechungen noch Bedarf zur weiteren Information bestand, wurde per Mail oder telefonisch „nachgefasst“, d. h. die bei den Vortreffen verteilten Informationen wurden dort nochmals kommuniziert. (Kap. V 1.3)

Alle Erprobungen wurden jeweils nach der gleichen Struktur durchgeführt: Es fand ein gemeinsames Aufwärmen statt, das der Verletzungsprophylaxe und der Gruppenbildung diente. Danach sollten alle Anwesenden die Geräte der jeweiligen Parcours eigenständig und ohne weitere Anleitung ausprobieren, wobei dies auch in der Gruppe möglich war. Zum Schluss wurde mit allen dazu bereiten Teilnehmenden ein qualitatives Interview durchgeführt (Kap. V 1.4; 1.5), dessen Auswertung in die Evaluation und die Leitlinien (Kap. 2.3.4) einfluss. Die Erprobungen fanden in den nachfolgend beschriebenen Parks im Mai 2010 statt. Ein Termin musste wegen Schlechtwetters auf Anfang Juni 2010 verschoben werden:

Do., 6. Mai 2010 (wegen Regens verschoben auf 8. Juni), 10.00 Uhr: **Wilhelm-Neusser-Park**, 1040 Wien, Ecke Ziegelofengasse/Leibenfrostgasse

Beobachtungsstandort + Parkskeizze:



**Abbildung 3 Wilhelm-Neusser-Park**

Größe: rund 1.000 Quadratmeter

Planung: MA 42 Wiener Stadtgärten

Geräte: Moser/Blesky Lungau

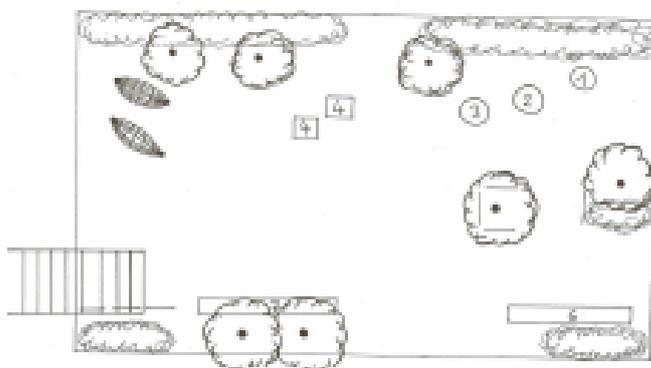
Sehr kleiner Parcours mit 4 Geräten aus Holz und drei Gedächtnistafeln auf einer Pflasterfläche. Ende 2009 wurde direkt neben dem Pensionistenwohnheim Haus Wieden zum bestehenden Kinderspielplatz eine Fläche mit Geräten ausgestattet, die der Stärkung der körperlichen und geistigen Mobilität vor allem der älteren Generation dient. Keine Betreuung.

**Endbericht „Gemma raus!“**

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

Di., 11. Mai 2010, 10.00 Uhr: **Generationenpark Kagran**, 1220 Wien, Meissnergasse/  
Anton Sattler-Gasse

**Parkskizze:**



**Legende:**

- |   |   |      |   |
|---|---|------|---|
| ○ | □   | oder | ▭ |
| 1 | Armzug  |      |   |
| 2 | Liegestütz  |      |   |
| 3 | Dehnen  |      |   |
| 4 | „Radfahren“   |      |   |
| 5 | Hängematten   |      |   |
| 6 | Balancierstrecke mit einem Rundholz, einem Kantholz und einem Stahlsell |      |   |
| 7 | Pedalstrecke  |      |   |
| ● | Baum  |      |   |

**Abbildung 4 Generationenpark Kagran**

Größe: rund 7.000 Quadratmeter

Planung: Büro Grimm Wien

Geräte: playparc 4Fcircle München

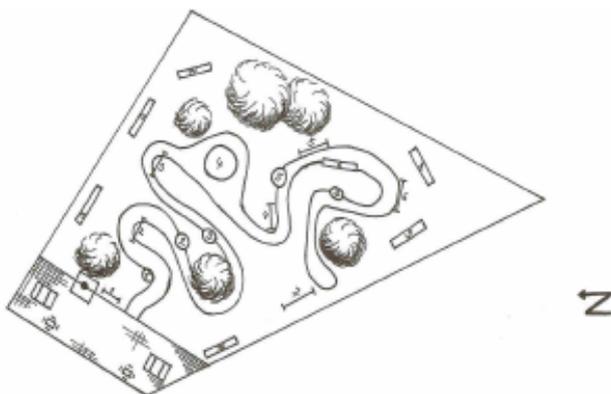
Kleiner Parcours mit 7 Geräten aus Edelstahl mit Holz und zwei Hängematten auf einer Rasenfläche. 2007 wurde dieser neue Park im Zuge der U1-Verlängerung eröffnet. Die Spielgeräte dieser Anlage nahmen erstmals auf die Wünsche und Bedürfnisse aller Generationen Bedacht. Keine Betreuung.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

Mi., 19. Mai 2010, 10.00 Uhr: **Generationen-Aktiv-Park® Miep-Gies-Park (Kabelwerk)**,  
1120 Wien, Am Kabelwerk 1

Parkskizze:



Legende:

|                             |                               |   |
|-----------------------------|-------------------------------|---|
| ○ oder —                    | —                             | — |
| 1 Beinpresse                | 1 Willkommenschild            |   |
| 2 Straßenbahn               | 2 Schild: Konzentration       |   |
| 3 Rudergeät                 | 3 Schild: Wahrnehmung         |   |
| 4 Kugelspiel                | 4 Schild: Wortfindung         |   |
| 5 Bauch-Rücken-Trainer      | 5 Schild: Merken              |   |
| 6 Parcours über Kanthölzer  | 6 Schild: Erinnerungsvermögen |   |
| 7 Rad                       | 7 Willkommenschild            |   |
| 8 Parcours Rampe            |                               |   |
| 9 Parcours über Holzstämme  | ▢ Tisch und Bank              |   |
| 10 Holztreppe               | ☺ Tisch und Bessel            |   |
| 11 Parcours über Rundhölzer | ● Baum                        |   |
| 12 Holztreppe und -rampe    |                               |   |
| 13 Parcours über Steine     |                               |   |

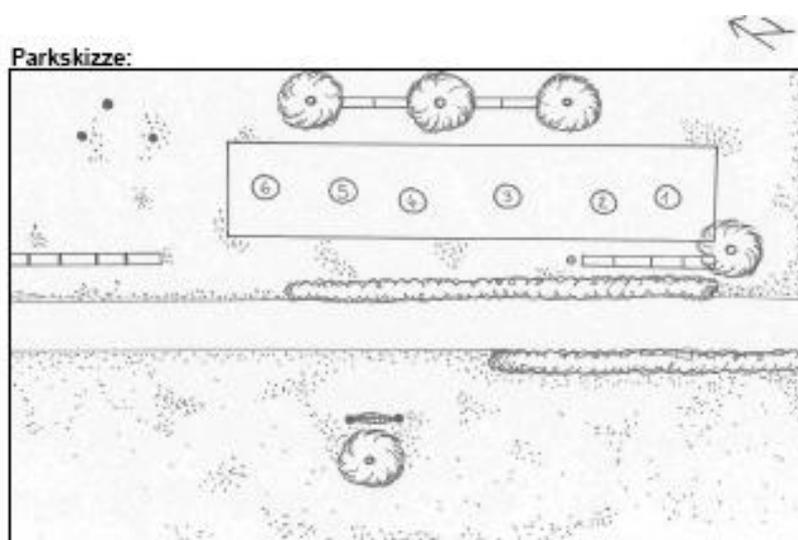
**Abbildung 5 Miep-Gies-Park Kabelwerk**

Auf dem Gelände des ehemaligen Meidlinger Kabelwerkes wurde 2008 ein moderner Wohn- und Lebensraum eröffnet. Neben zahlreichen Wohnhäusern entstand bei den Kabelwerkgründen ein neuer Park. Im Miep-Gies-Park wurde nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation ein Generationen-Aktiv-Park® realisiert. Neben der geistigen und der körperlichen Betätigung fördert dieses Konzept den sozialen Austausch von Jung und Alt. In Zusammenarbeit mit der Abteilung für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin und der Abteilung für Biomechanik/Bewegungswissenschaft und Sportinformatik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien wurden zahlreiche Geräte zum Training der Geschicklichkeit, zur Kräftigung und für Koordination aufgestellt, ergänzt durch Tafeln zum Gedächtnistraining. Diese sind auf die Bedürfnisse älterer Parkbesucher und Parkbesucherinnen abgestimmt. Betreuung: einmal pro Woche im Frühjahr und Herbst durch den WAT.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

Do., 27. Mai 2010, 10.00 Uhr: **Rudolf-Bednar-Park**, 1020 Wien, Nordbahngelände, Fanny Mintz Gasse



Legende:

- |   |                     |   |                    |
|---|---------------------|---|--------------------|
| ○ | 1 leg press         | ⊙ | Baum               |
| ○ | 2 double air walker | — | Hängematte         |
| ○ | 3 arm rotation      | ● | Stangen zum Sitzen |
| ○ | 4 twister           |   |                    |
| ○ | 5 bike & stepper    |   |                    |
| ○ | 6 total hip         |   |                    |

#### Abbildung 6 Rudolf-Bednar-Park

Größe: rund 31.000 Quadratmeter

Planung: Hager Landschaftsarchitektur Zürich

Geräte: Saysu® Bad Vilbel/Deutschland

Kleiner Fitnessparcours mit 6 Geräten aus Edelstahl auf einer Fläche mit rotem Fallschutzbelag. Der 2008 fertiggestellte Rudolf-Bednar-Park ist der größte seit 1974 errichtete Wiener Park. Die Gesamtfläche des Areals am ehemaligen Nordbahnhof beträgt rund 75 Hektar. Über 20.000 Menschen werden hier in den kommenden Jahren ihre neue Wohnung oder ihren Arbeitsplatz finden. Dafür wurde von der Stadt ein Entwicklungskonzept bis 2025 konzipiert. Der Rudolf-Bednar-Park bildet die "grüne Lunge" für diesen neuen Stadtteil im 2. Bezirk. Am markantesten sind die zahlreichen, über die gesamte Parkfläche verteilten orangen Metallstelen als Orte des Kinderspiels: Kletterseile, Schaukeln, Hängematten und so weiter. Der Spielplatz ist mit seiner Ausstattung für alle Generationen geeignet. Die Generationen-Aktiv-Zone bietet einige Fitnessgeräte auch für Erwachsene. Keine Betreuung außer im Rahmen von „Gemma raus!“ im Mai 2011 (Kap. 6.2.2)

#### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

Mit der Auswertung der qualitativen Interviews konnten verschiedene NutzerInnenty-  
pen definiert werden, die an den Erprobungen teilnahmen:

**fitnessorientierte Personen**, die unterschiedliches Training in- & outdoor ausführen,

**MultiplikatorInnen**, die selbst (oft bildungsorientierte) Gruppen leiten und meist auch  
zusätzlich trainieren,

**über 60-Jährige**, die sich **gerne draußen im Freien** bewegen, jedoch geringere Be-  
wegungsumfänge ausweisen,

**über 70-Jährige**, die sich **aus gesundheitlichen Gründen bewegen**, weil es verordnet  
wurde oder weil es ihnen gut tut,

**über 70-Jährige**, die vorwiegend **Alltagsbewegungen** ausüben und ihren Bewe-  
gungsumfang oft höher einschätzen, als er tatsächlich ist.

Eine Zusammenfassung der Auswertungen der qualitativen Interviews findet sich im  
Kapitel Projektevaluation (Kap. 6)

### 2.1.3. Parkbeobachtungen

Ein Ausgangspunkt des Projektes war der in den letzten Jahren verstärkt gehörte Wunsch, dass es angesichts des zunehmenden Anteils an älteren Menschen in Wien mehr öffentliche Bewegungsgelegenheiten für diese Zielgruppe braucht. Analog dazu wurden und werden auch von politischer Seite nach wie vor mehr Generationenparks gefordert. Im August 2010 wurde mit dem Generationenpark Rossau der fünfte GenerationenAktivPark in Wien eröffnet.

Daten darüber, wie die bereits bestehenden Parks, von wem und in welcher Weise genutzt werden bzw. auf welche Akzeptanz sie bei den verschiedenen NutzerInnengruppen stoßen, gab es zu Projektbeginn nicht. Die unsystematischen Wahrnehmungen nährten im Gegenteil den Verdacht, dass die Bewegungsparks nicht wirklich von der Bevölkerungsgruppe der älteren Wienerinnen und Wiener genutzt werden. Dies wäre auch insofern schade, da aus Studien bekannt ist, dass ältere Menschen den öffentlichen Freiraum und Parks prinzipiell gerne, regelmäßig und ganzjährig aufsuchen und dies meist in Form von Gehen und Spazierengehen tun.

Die zusammenfassenden Ergebnisse der OPEN SPACE Study in Großbritannien (n=770; 65+) belegen, dass

- ältere Menschen Freiräume oft, regelmäßig, ganzjährig nützen;
- Gehen die dominante Fortbewegungsform darstellt;
- die Menschen als Hauptgründe für die Outdoor-Aktivitäten soziale Kontakte, die Bewegung in der frischen Luft und den Aufenthalt in der Natur anführen.

Die Gestaltung der Umgebung („neighbourhood environments“) hat nachweislich Effekte auf die Lebensqualität, die Gesundheit und, wie in der folgenden Abbildung dargestellt ist, die Aufenthaltsdauer im Freien (z. B. Owen, Humpel, Leslie, Bauman & Sallis, 2004; Roles & Chaudrey, 2003; Saelens, Sallis & Frank, 2003; Sugiyama & Ward Thompson, 2006).

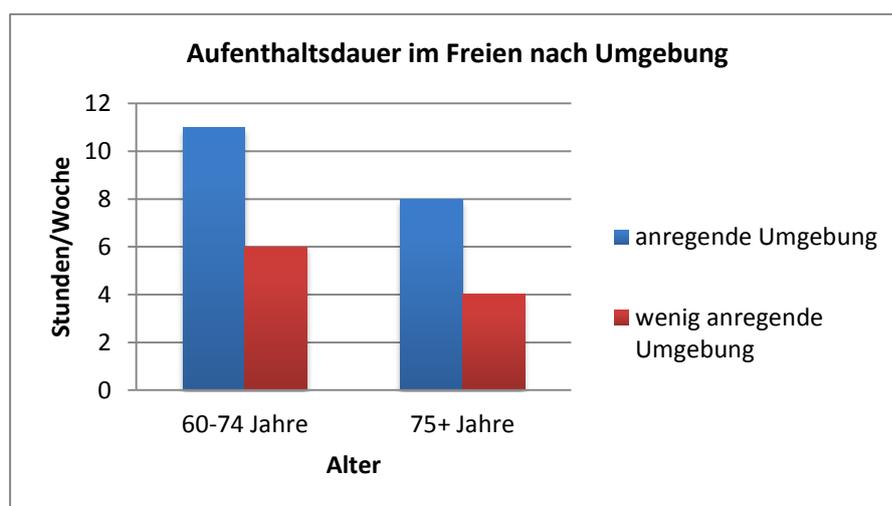


Abbildung 7 Aufenthaltsdauer im Freien (n. Sugiyama & Ward Thompson, 2006)

In neuerer Zeit wird neben den Studien über Parks und Bewegungsverhalten (Cohen, 2006; Frank, 2002; Kaczynski, 2007) erstmals der Fokus auf die Zusammenhänge zwischen einzelnen Parkcharakteristika und parkbezogenen Bewegungsaktivitäten gelegt (Floyd, 2008; Shores, 2008; Kaczynski, 2008; Shores, 2010). Es wurde daher bereits im Vorfeld der Projektkonzeption damit begonnen, die vorhandenen Generationenparks in Wien systematisch auf ihre Nutzung hin zu analysieren.

### **2.1.3.1. Methode**

In der angloamerikanischen Literatur werden verschiedene Methoden eingesetzt, um die Parknutzung systematisch zu erheben. McKenzie (2006) hat für die Analyse von Parks das Instrument SOPARC entwickelt, mit dem Parkerhebungen bei Anwesenheit größerer Menschenmengen systematisch möglich sind. Dabei werden alle 30 Minuten Fotoscans gemacht, anhand derer die Zahl der ParkbesucherInnen samt deren Aktivitäten an den verschiedenen Orten erhoben werden. Diese Methode wurde für die Analyse der Wiener Generationenparks etwas abgewandelt. Scans alle 15 Minuten sollten die Hauptmethode der Beobachtung ergänzen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass die Scannerhebung kaum von Bedeutung war, da das Nutzungsverhalten in den meisten Parks sehr überschaubar und es meist leicht möglich war, das Nutzungsverhalten zu verschriftlichen. Da die Parkgeräte einen hohen Ausprobiercharakter haben, wären mit der Scanmethode viele kurzzeitige NutzerInnen und ProbiererInnen nicht erhoben worden. Für die Auswertung wurden letztlich die Verschriftlichungen der Beobachtungen herangezogen, da diese eine Vollerhebung der gesamten Nutzung im Beobachtungszeitraum gewährleisten konnten.

### **2.1.3.2. Erhebung und Sampling**

Von Oktober 2009 bis Oktober 2011 wurde laufend erhoben<sup>2</sup>, wie die vier bzw. – seit August 2010 – fünf Generationenbewegungsparks genutzt werden. Es fanden 114 Beobachtungen statt, in denen das Nutzungsverhalten in fünf Parks mit insgesamt 246,5 Stunden (meist in 2 Stunden-Sequenzen) beobachtet wurde.

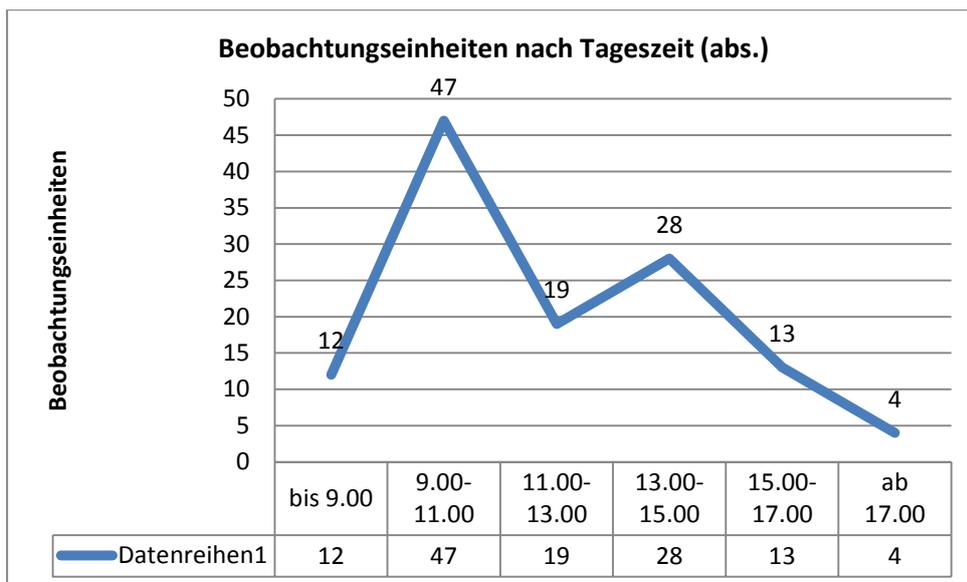
Die Auswahl der Beobachtungszeiträume bezog sich auf die tageszeitliche Verteilung, die Wochentage und Wochenenden sowie die Witterung.

Hottenträger (2009) beispielsweise analysiert jeweils ganze Tage von 9-17 Uhr, an jeweils zwei Wochentagen und einem Wochenendtag bei geeigneter Witterung. Andere Parkerhebungen (McKenzie, 2006) wählen Einheiten zu verschiedenen Tageszeiten an Wochentagen und an Wochenenden.

Die folgenden Abbildungen zeigen, zu welchen Tageszeiten die Erhebungen in den Wiener Parks vorgenommen worden sind.

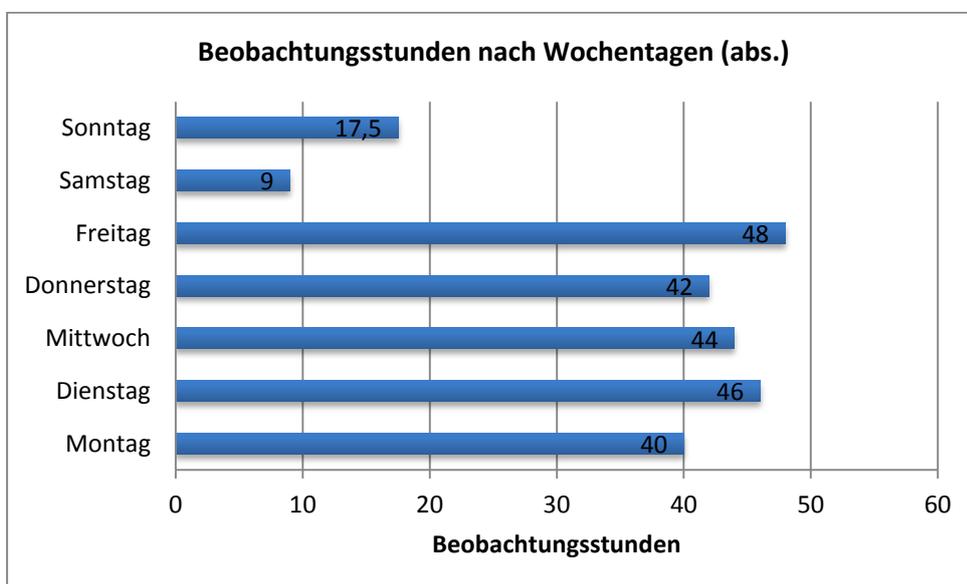
---

<sup>2</sup> Im Rahmen von Forschungspraktika mit Master-Studierenden des Zentrums für Sportwissenschaft der Universität Wien konnten die Erhebungen in den Bewegungspark über das im Projektbudget vorgesehene Beobachtungsbudget hinausgehen und so ein im Zeitverlauf umfassendes Datensample aufbauen, das hier dem Projekt zur Verfügung gestellt wird.

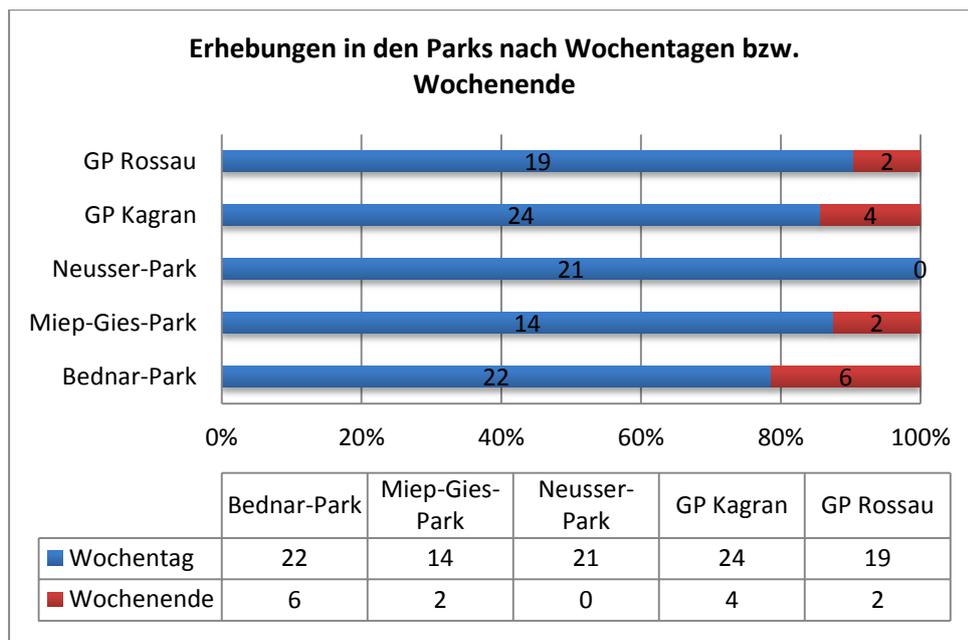


**Abbildung 8 Erhebungen nach Tageszeit**

Aus der Literatur ist bekannt, dass es bevorzugte Tageszeiten gibt, an denen ältere Menschen in den Parks sind. Die Erhebungsverteilung in der vorliegenden Sample entspricht in etwa diesen Informationen: mit zwei Höhepunkten vor Mittag und nachmittags bis 16 Uhr. Ältere Menschen halten sich in den öffentlichen Räumen seltener vor neun Uhr, zur Mittagszeit bzw. am frühen Abend und später auf, was die Beobachtungen letztlich auch bestätigen konnten.



**Abbildung 9 Erhebungen nach Wochentag/-ende**



**Abbildung 10 Erhebungen nach Wochentagen bzw. Wochenende**

Unsere Beobachtungen waren vergleichsweise häufiger an Wochentagen. Für den Neusser-Park liegt keine Beobachtung von einem Wochenende vor.

Die Beobachtungen vor Ort wurden notiert und ggf. in einem Plan kartiert bzw. fallweise auch in ein adäquates Aufnahmegerät diktiert und im Anschluss verschriftlicht.

### 2.1.3.3. Ältere Menschen nutzen die Generationenparks kaum - Ergebnisse der Beobachtungen

Für das vorliegende Projekt war von Interesse, wer bzw. welche Gruppen die fünf Bewegungsparks nutzen.

Die Nutzungsanalysen der fünf in Wien errichteten Generationenbewegungsparks zeigen ein ernüchterndes Bild:

Ältere Menschen (60+) nutzen die Generationenparks de facto nicht.

Um die Analysen detaillierter vornehmen zu können, wurden vorab verschiedene Typen von Anwesenden in den Parks differenziert:

Besucherinnen und Besucher, die den Park aufsuchen werden in aktive, sich bewegende NutzerInnen und passive BesucherInnen unterteilt.

Aktive, sich bewegende NutzerInnen sind jene, die

- Geräte zielgerichtet nutzen.
- Geräte aktiv ausprobieren
- Sich mit Geräten spielend auseinandersetzen,
- Geräte aktiv, aber in anderer als vorgesehener Weise nutzen,
- Geräte aktiv nutzen, in dem sie anderen (meist Kindern) bei der Nutzung helfen bzw. ihnen vorzeigen, wie sie zu verwenden sind.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

Passive BesucherInnen nutzen den Park, indem sie

- sich für die Geräte interessieren, sie anschauen, Beschreibungen durchlesen, sie aber nicht aktiv nutzen
- andere bei der Nutzung unterstützen und begleiten, selbst die Geräte aber nicht aktiv nutzen
- sich auf Geräte setzen oder stellen, sich darauf aber nicht aktiv bewegen (z.B. lesend oder tratschend auf Rad sitzend)
- auf der Bank sitzen (zuschauen, jausnen, erholen, ...)
- oder nur durch den Park durchgehen.

## Besucherinnen

Von den 1247 BesucherInnen (bewegungsaktive und -passive) aus 246,5 Parkbeobachtungsstunden gehören lediglich 93 der Altersgruppe 60+ an. Vornehmlich sind Kinder (45 %) und Erwachsene (38 %) in den Parks; Jugendliche (10 %) und Senioren (7 %) sind vergleichsweise rar. Verglichen mit Kohortenanteilen von 23 % in Österreich bzw. 22 % in Wien (Statistik Austria, 2011) sind die über 60-jährigen Männer und Frauen in den beobachteten Bewegungsparks massiv unterrepräsentiert.



**Abbildung 11** BesucherInnen nach Altersgruppen

Die fünf Parks zeigen deutlich unterschiedliche Altersverteilungen bei den BesucherInnen. Der Anteil der die Parks aufsuchenden SeniorInnen variiert dabei stark von 5 % (GP Kagran), 6 % (Bednar-Park, GP Rossau), 10 % (Miep-Gies-Park) bis hin zu 21 % (Neusser-Park). Es ist jedoch hinzuzufügen, dass der Neusser-Park insgesamt schlecht besucht ist.

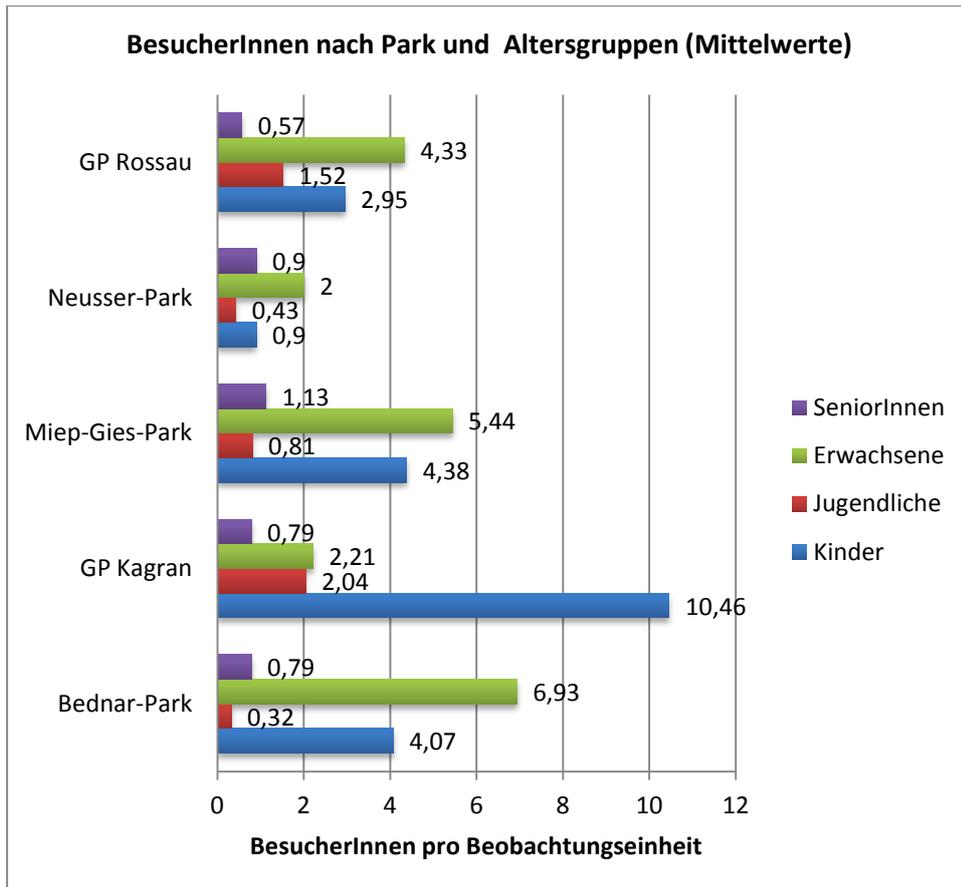


Abbildung 12 BesucherInnen nach Park und Altersgruppen

### Aktive NutzerInnen

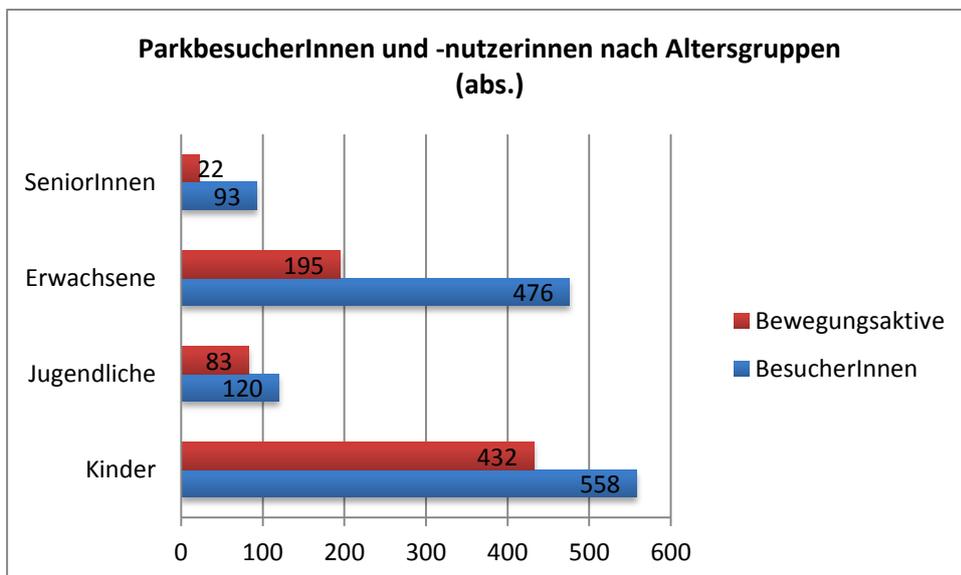
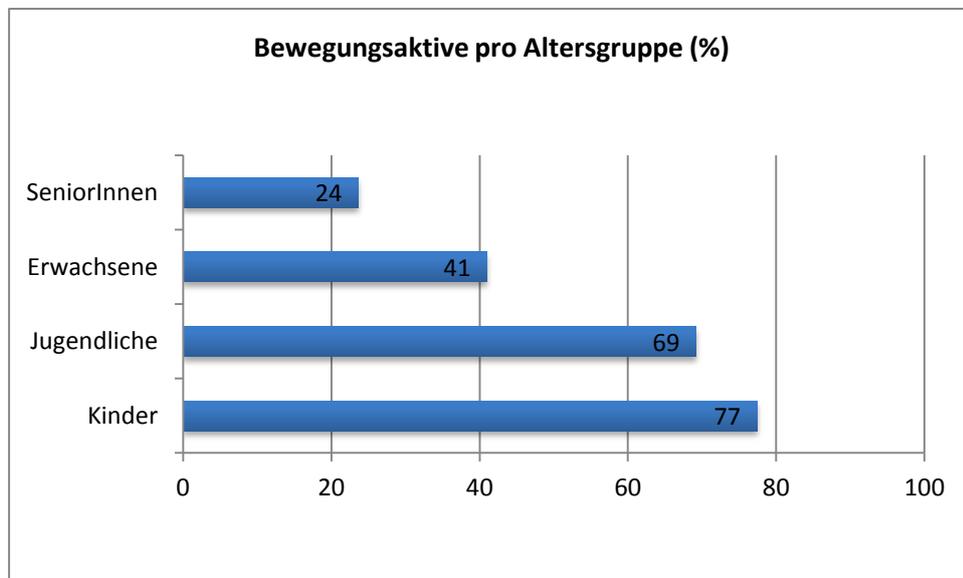


Abbildung 13 ParkbesucherInnen und -nutzerInnen nach Altersgruppen

### Endbericht „Gemma raus!“

Den Park zu besuchen, bedeutet noch nicht, ihn auch aktiv zu nutzen und die Geräte auszuprobieren. Die vorhergehende und nachfolgende Abbildung verdeutlichen, wie der Anteil (absolut und relativ) der aktiven an den jeweiligen Altersgruppen ist.

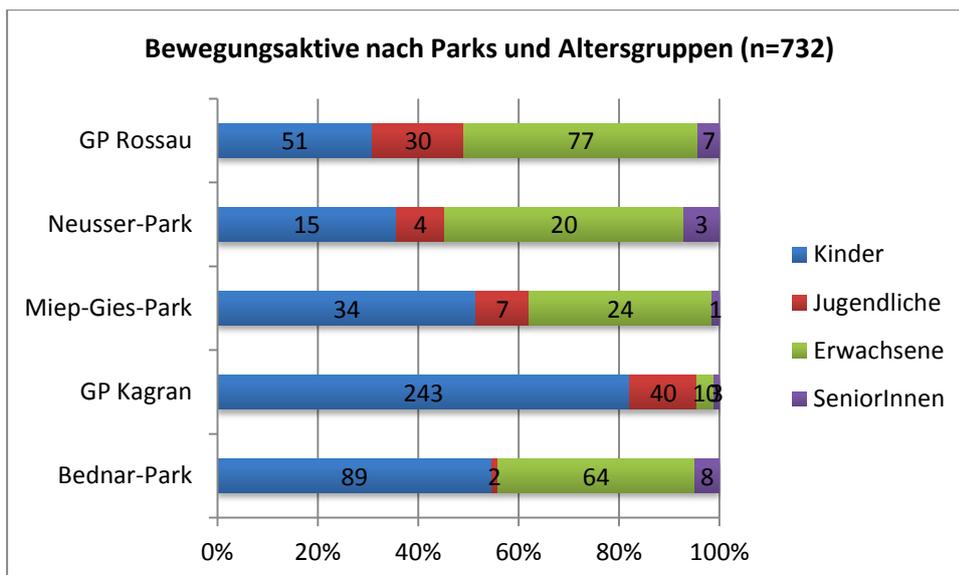
Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil der aktiven ParkbesucherInnen innerhalb der Altersgruppe. Sind es bei den Kindern und Jugendlichen noch 77 bzw. 69 %, so sinkt dieser Wert bei den Erwachsenen auf 41 % und den SeniorInnen gar auf 24 %.



**Abbildung 14 Bewegungsaktive pro Altersgruppe (rel.)**

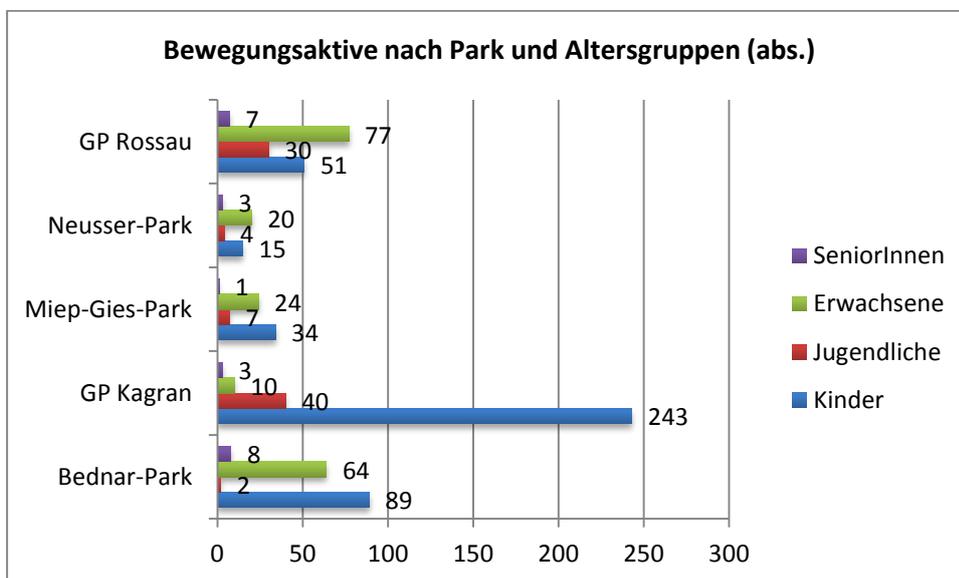
Ältere Menschen suchen verglichen mit ihrem sonstigen Altersanteil an der Gesamtbevölkerung den Park schon weniger auf, der Anteil der aktiven ist darüber hinaus noch der geringste unter allen Altersgruppen.

Schaut man sich die Anteile der Altersgruppen im Parkvergleich an, so lassen sich auch hier deutliche Unterschiede erkennen. Von 0,3 % bewegungsaktiven älteren Menschen im Generationenpark Kagran (mit vielen Kindern von mehr als 80 %) bis hin zu 8 % aktiven Älteren im Bednar-Park mit mehr als 55 % Kindern und Erwachsenen von knapp 40 %.



**Abbildung 15 Bewegungsaktive nach Parks und Altersgruppen**

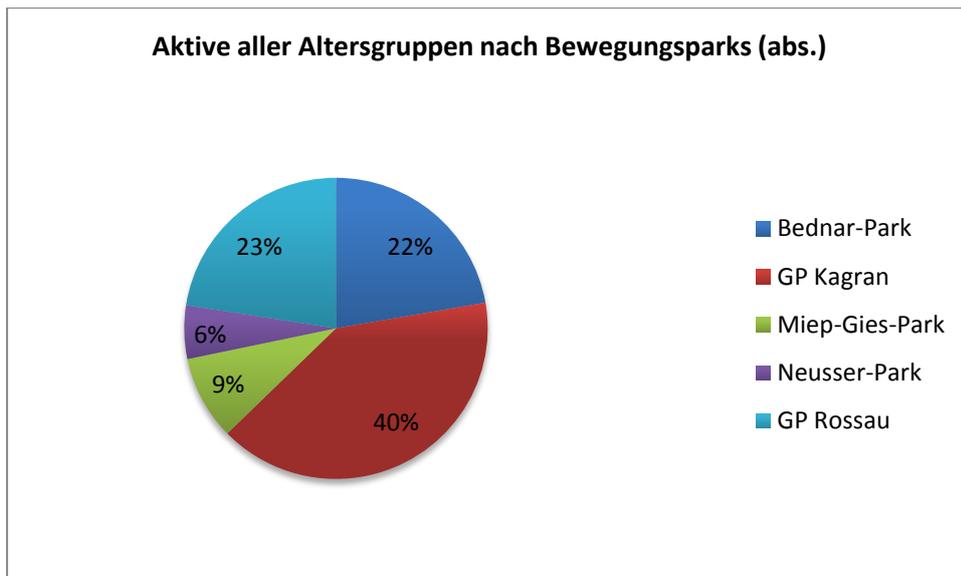
Betrachtet man die Ergebnisse im Detail, so ist festzuhalten, dass die Umgebung, in die die Parks eingebettet sind, einen maßgeblichen Einfluss darauf hat, welche Zielgruppen die Generationenparks nutzen. Zudem unterscheiden sich die Parks auch hinsichtlich ihrer Gesamtnutzungszahlen



**Abbildung 16 Bewegungsaktive nach Parks und Altersgruppen**

Vergleicht man die absoluten NutzerInnenzahlen der einzelnen Parks, so finden sich im Generationenpark Kagran die meisten NutzerInnen, gefolgt vom Generationenpark Rossau mit 23% und dem Bednar-Park mit 22%. Der Miép-Gies-Park und der Neusser-Park weisen vergleichsweise geringe Gesamtaktivenzahlen auf.

**Endbericht „Gemma raus!“**



**Abbildung 17 Aktive aller Altersgruppen nach Bewegungsparks**

Bezieht man die Daten auf die Beobachtungseinheiten, so waren durchschnittlich

- 4,89 Kinder,
- 1,05 Jugendliche,
- 4,18 Erwachsene und
- 0,82 SeniorInnen

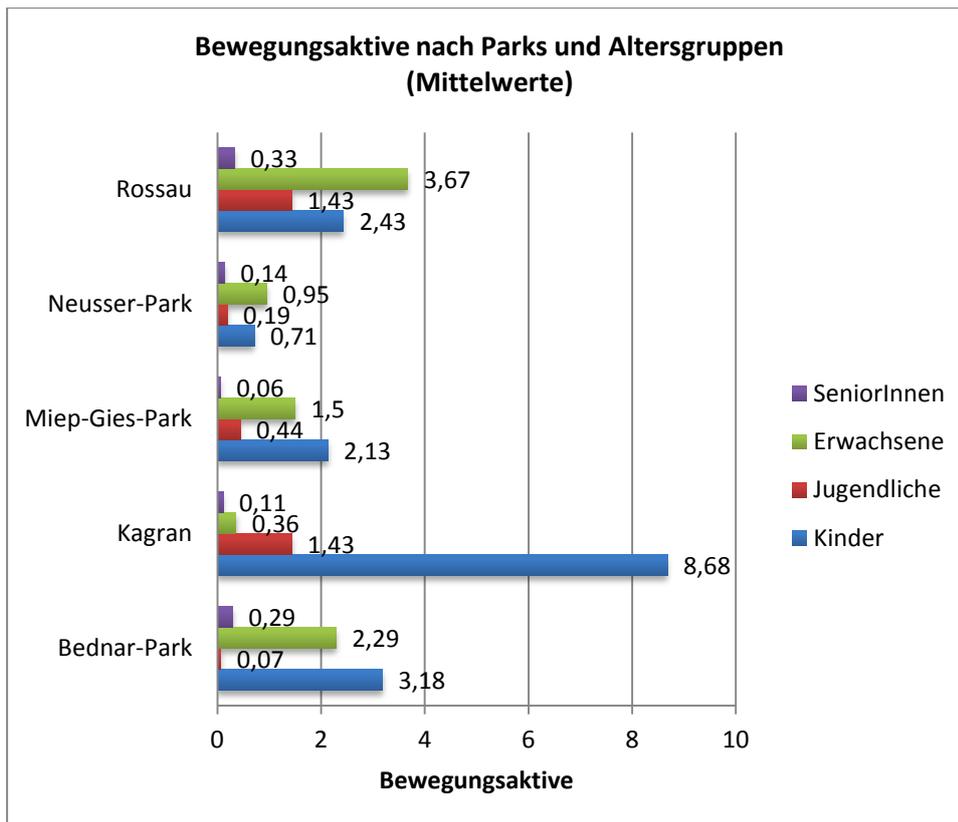
pro Beobachtung (die im Schnitt knapp über 2 Stunden dauerten) in den Generationenparks zu beobachten.

Aktiv waren im Schnitt

- 3,79 Kinder,
- 0,73 Jugendliche,
- 1,71 Erwachsene und nur
- 0,19 SeniorInnen

pro Beobachtungseinheit in den Parks zu sehen.

Auch hier differierten die durchschnittlichen NutzerInnenzahlen je nach Park stark.

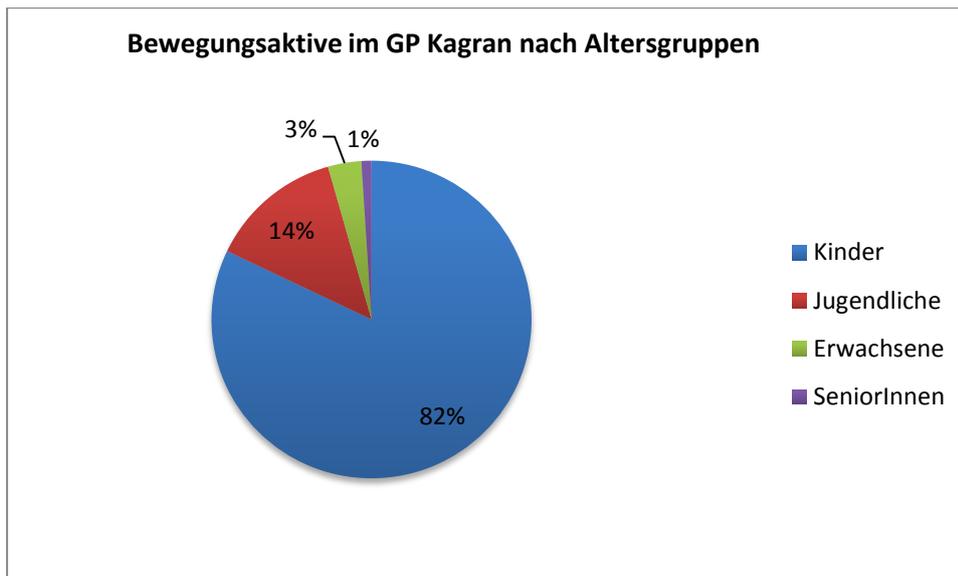


**Abbildung 18 Bewegungsaktive nach Parks und Altersgruppen**

Im Folgenden werden die Parks einzeln hinsichtlich ihrer Nutzung analysiert.

### **Generationenpark Kagran**

Bewegungsaktive ältere Menschen sind im Generationenpark nahezu nicht sichtbar. Auch wenn das Wohnumfeld mit älteren Gemeindebauten eine stärkere Nutzung der Zielgruppe nahelegen würde, so hat die Konkurrenz durch die den Park angrenzenden Schulen und Kindergärten gravierende Auswirkung auf das Interesse der älteren Menschen, sich dort öffentlich bewegungsaktiv zu zeigen. Bei den Beobachtungen, die nicht nur während der Schulzeit, sondern auch in den Ferien vorgenommen worden sind, belief sich der Anteil der aktiven Kinder und SchülerInnengruppen mit mehr als 80 % als besonders hoch. Diese nutzen die Generationengeräte besonders gerne (Pedalstrecke, Gleichgewicht, Stangen, Räder ...) und verdrängen offenbar durch ihre Anwesenheit die älteren Menschen.



**Abbildung 19 Bewegungsaktive im GP Kagran nach Altersgruppen**

Diese Befunde aus den Beobachtungen decken sich z. T. auch mit den Erfahrungen bei den Begehungen, wo die Fokusgruppe diesen Konkurrenzdruck selbst als Gruppe hautnah erlebt hat und als etwas unangenehm empfunden hat: „Jetzt will die Alte auch mal fahren!“

### **Miep-Gies-Park und Bednar-Park**

Sosehr sich der Miep-Gies-Park beim „Kabelwerk“ von dem des Bednar-Parks rein äußerlich durch die Ausgestaltung und die Geräte unterscheidet, so ähnlich sind sie sich hinsichtlich der Verteilung der NutzerInnengruppen. Offenbar hat die Umgebung und Nachbarschaft mit den vielen Neubauwohnungen, dem in beiden Fällen fast angrenzenden Kinderspielplatz und dem damit einhergehenden höheren Anteil an Familien mit Kindern einen größeren Einfluss auf die Nutzungsverteilung als die Gerätephilosophie erwarten würde.

In beiden Generationenparks wurden viele Situationen beobachtet, in denen Eltern mit Kindern, in wenigen Fällen auch SeniorInnen mit Kleinkindern, und Jugendliche den Park auf dem Weg von der bzw. zur Wohnung bzw. zum Spielplatz nutzen.

Der Generationenpark im Bednar-Park wird wohl auch aufgrund des großen umliegenden Parks verstärkt von Erwachsenen genützt und in das tägliche Fitnessprogramm eingebunden (nach dem Joggen, gezielt als Fitnessparcours aufgesucht). Gesprächen mit AnrainerInnen zufolge, nutzen einzelne Gruppen (z. B. wöchentliches Treffen von Frauen mit Kopftuch) den Park auch gezielt für ihre Aktivitäten.

Der Anteil an SeniorInnen beträgt im Bednar-Park 5 %.

### **Endbericht „Gemma raus!“**

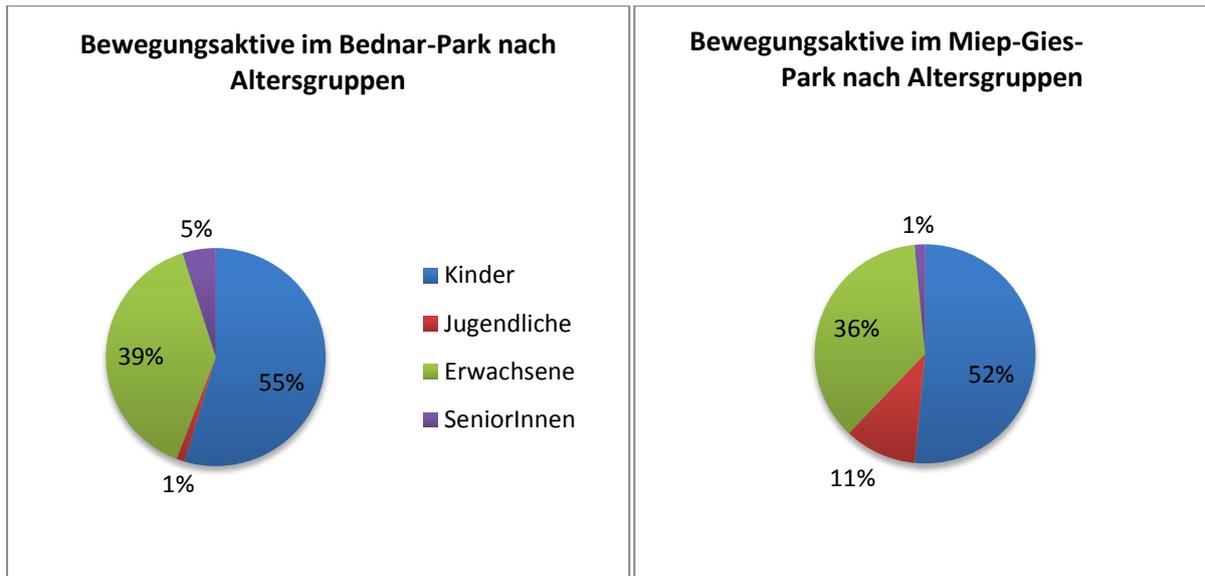


Abbildung 20 Bewegungsaktive im Bednar-Park

Abbildung 21 Bewegungsaktive im Kabelwerk

Im Miep-Gies-Park findet in den Sommermonaten wöchentlich ein einstündiges Sportangebot eines Wiener Sportvereins statt. Im Wahljahr 2010 lud eine Wiener Partei Menschen zur Teilnahme an einem betreuten Angebot in den Park ein.

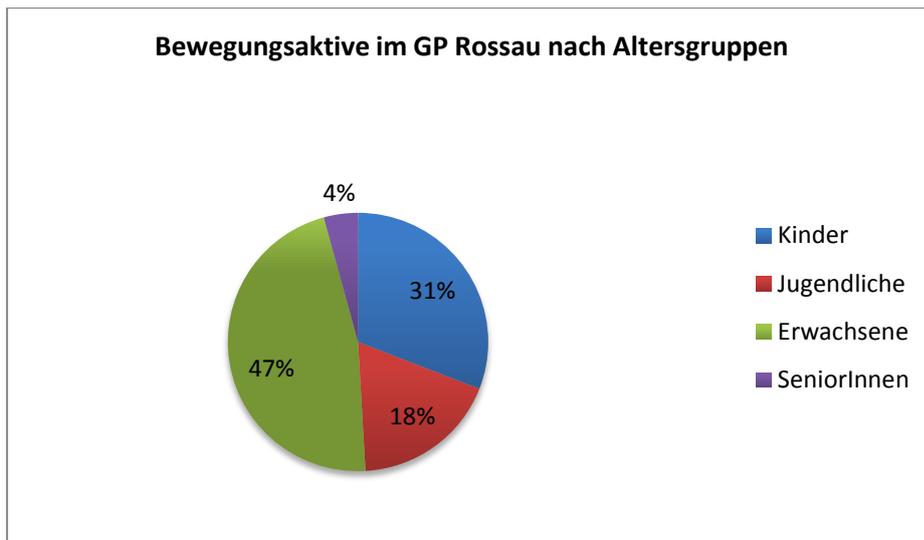
Der Anteil aktiver SeniorInnen ist ansonsten jedoch von allen Parks am geringsten mit nur 1 %, obwohl der Gerätehersteller diesen Park explizit für die Zielgruppe der älteren Menschen nach neuesten Erkenntnissen der Altersforschung konzipiert hat.

### Generationenpark Rossau

Der Bewegungspark in der Rossau hat einen ähnlichen Anteil älterer Menschen in der Nutzung wie der Bednar-Park, weist aber eine völlig andere Umgebungsstruktur aufgrund seiner Lage zwischen einer größeren Straße und dem Donaukanal auf. Zudem findet sich daneben ein Kinderspielplatz mit hohem Anreizcharakter sowie eine Schule in unmittelbarer Nähe, die auf dem Weg von der U-Bahn dorthin und zurück das Areal gerne nutzen.

Die Idee, verstärkt die BewohnerInnen des Pensionistenwohnhauses in der naheliegenden Seegasse, mit denen das Partizipationsverfahren vor Baubeginn erfolgt ist, für die Nutzung zu gewinnen, hat sich den Beobachtungen zufolge nicht wirklich erfüllt. Ein Grund liegt möglicherweise darin, dass das relativ kleine Bewegungsparkareal sehr schmal und einsichtig und leider auch nicht barrierefrei zugänglich ist, sodass Menschen mit Rollstuhl oder Rollator allein und ohne Unterstützung keinen Zugang zu den Geräten oder den Gedächtnistafeln haben. Offenbar ziehen das sehr belebte Gesamtareal, der nahegelegene U-Bahnzugang, die Brücke über den Donaukanal, der Radweg und der Kinderspielplatz sehr unterschiedliche Altersgruppen an, vor allem Erwachsene und/mit Kinder/n.

### Endbericht „Gemma raus!“

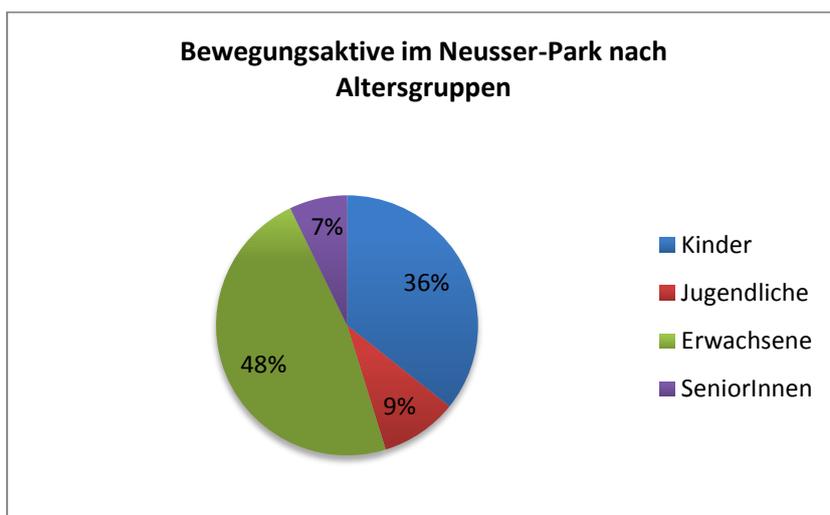


**Abbildung 22 Bewegungsaktive im GP Rossau**

Die Umgebung, die eher aktivere Personen anzieht, spiegelt sich auch im NutzerInnenspektrum wider. Dass Erwachsene den Generationenpark für Fitnesszwecke nutzen, während ihre Kinder zeitgleich den naheliegenden Kinderspielplatz aufsuchen, hat sich in den Beobachtungen vereinzelt gezeigt. Häufig nutzen Groß-/Eltern und Betreuungspersonen gemeinsam mit den Kindern die Geräte, oder die Begleitpersonen erklären den Kindern bzw. zeigen ihnen vor, wie die Geräte zu benutzen sind.

### Neusser-Park

Der Wilhelm-Neusser-Park ist mit Abstand jener Park, zu dem sich in den Fokusgruppen die älteren Menschen am wenigsten hingezogen fühlen. Zudem ist dieser Park auch durch eine starke Frequentierung von Personen aus Problemmilieus aufgefallen, was wiederum die Nutzung beeinträchtigen dürfte.



**Abbildung 23 Bewegungsaktive im Neusser-Park**

Er hat von allen Parks die geringsten NutzerInnenzahlen (6 %) und weist mit durchschnittlich 0,71 Kindern, 0,19 Jugendlichen, 0,95 Erwachsenen und 0,14 SeniorInnen

**Endbericht „Gemma raus!“**

die geringsten Werte an BesucherInnen pro Beobachtungseinheit auf. Nur im Miep-Gies-Park finden sich bei der Altersgruppe der SeniorInnen mit 0,06 älteren BesucherInnen noch weniger Aktive. Dies erstaunt insofern, als ein Pensionistenheim direkt an den Park angrenzt und man sich erwartet hätte, dass die HausbewohnerInnen diesen Park öfter zum „rausgehen“ nutzen würden. Der Anteil an 7 % älteren (n=3 aktive SeniorInnen) an den GesamtnutzerInnen täuscht daher ein wenig über die Realität hinweg.

Bei den aktiven NutzerInnen findet sich ein Großteil Erwachsener, die meist als aktiv unterstützende Eltern ihre Kinder zu den Geräten begleiten und sich mit ihnen darauf bewegen.

#### **Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## 2.2. Intervention

### 2.2.1. MultiplikatorInnen-Weiterbildung

#### 2.2.1.1. Konzept

Die Bereitschaft zur Einbeziehung des öffentlichen Raums für Bewegungsangebote beschränkt sich nicht auf die bereits vorhandenen Bewegungsparks. Bei den Erprobungen wurde von Mitgliedern der Fokusgruppe, vor allem aus den Reihen der MultiplikatorInnen, der Bedarf geäußert, naheliegende Parks oder Naherholungsgebiete in Wien wie Prater oder Donauinsel mit Ausflügen verbinden zu können und dabei auch Bewegungsangebote präsentieren zu können. Dem trug die im Projektrahmen durchgeführte Weiterbildung für MultiplikatorInnen Rechnung.

Neben der konkreten Vermittlung altersgerechter und umgebungsadäquater Anregungen für Outdoor-Bewegungsformen bestand die übergeordnete Zielsetzung auch darin, einen Beitrag zur Rückeroberung des öffentlichen Freiraums „Park“ durch die ältere Generation zu leisten, die sich nach ExpertInnenmeinungen dort zunehmend verdrängt fühlt.

Im Sinne der verhältnisorientierten Gesundheitsförderung sollte die Schwelle zur Nutzung des Settings „öffentlicher Raum“ für Bewegungsangebote verringert werden. Bewegung im Park sollte in der Weiterbildung als selbstverständlich für ältere Menschen präsentiert werden. Dazu wurden zahlreiche inhaltliche Anregungen vermittelt und in einem Handbuch weitergegeben.

Nach den Erfahrungen der ersten Projektphase haben wir uns für einen Vormittagstermin zur Durchführung der Weiterbildung entschieden. Der Rudolf-Bednar-Park wurde deshalb ausgewählt, weil dort ebene Rasenflächen, ein weitläufiges Areal sowie ein Fitnessgeräte-orientiertes Bewegungsareal vorhanden sind, welche in die Weiterbildung mit einbezogen werden konnten. Zudem bietet sich genau dieser Park dafür an, in einer frühen Phase, in der noch nicht alle umgebenden Wohnanlagen erbaut sind, Bewegungsräume für die ältere Generation zu „markieren“.

#### 2.2.1.2. Einladung und Teilnehmende

Eine Einladung zur Weiterbildung (Kap. V 2.1, 2.2) wurde an MultiplikatorInnen verschiedener Institutionen und Organisationen verschickt. Dabei wurden neben den Interessierten aus den Fokusgruppen weitere Institutionen und Organisationen informiert. Unsere Kooperationspartner (Kap. I 4) bewarben die Veranstaltung auf ihren Websites und gaben die Informationen teilweise auch an andere Öffentlichkeitsmedien in ihrem Umfeld weiter. 12 Personen aus folgenden 7 Organisationen nahmen an der Veranstaltung teil: BOKU, Fitnessgruppe Bürkner, GerAnimation, Hochschule RheinMain/FBG-Landschaftsarchitektur, Katholisches Bildungswerk Wien – LIMA, Magisterstud. Sportwissenschaft, WAT

#### 2.2.1.3. Teilnahmebestätigung und Handbuch

Die TeilnehmerInnen bekamen ein 15-seitiges Handbuch (siehe Beilage) mit Informationen zu Kennenlern-Spielen und zur Gruppenbildung, zu Übungsformen für ein Aufwärmen im Freien, zu den Bewegungsgeräten im Rudolf-Bednar-Park, zu Schwung- und Atemübungen aus dem Qigong, zu Brainwalking und zu Spielformen. Zudem erhielt jede/r TeilnehmerIn eine Teilnahmebestätigung (Kap. V 2.3)

**Endbericht „Gemma raus!“**

## **2.2.2. Aktivmonat im Rudolf-Bednar-Park**

Die Ergebnisse der Parkbeobachtungen einerseits sowie der Parkerprobungen mit Gruppen andererseits und auch die Erfahrungen des Betreuten animierten Bewegens des WAT, die wir in den ExpertInneninterviews gewonnen hatten (Kap. 2.1.1), haben uns dazu bewogen, die im Ursprungskonzept formulierte und später verworfene Idee (siehe II) einer Intervention mit angeleitetem Bewegen in einem bestimmten Park doch noch, zu einem späteren Projektzeitpunkt, durchzuführen.

Hintergrund für diese Überlegung war die in den Befragungen nach den Erprobungen oft geäußerte Aussage, einen Bewegungspark gemeinsam mit anderen bei einer Betreuung nutzen zu wollen. Im Gegensatz dazu wollten nur wenige Personen allein und eigenständig einen Bewegungspark aufsuchen.

Die Beobachtungen haben gezeigt, dass der Rudolf-Bednar-Park durchaus von Erwachsenen zur sportlichen Betätigung genutzt wird, von älteren Menschen jedoch in nur geringfügigem Maße. Die Erkenntnisse zur Formulierung der Leitlinien bieten dazu mögliche Erklärungsansätze.

Deshalb wurde im Rahmen des Projektes im Monat Mai jeden Dienstag bis Freitag von 10.00-11.30 ein angeleitetes Bewegen im Rudolf Bednar-Park angeboten. Unsere Leitthese dabei war, dass durch eine laufende und sichtbare Nutzung der Geräte durch Menschen der älteren Generation während eines Monats ein Wandel in der Wahrnehmung sowohl der AnrainerInnen als auch der NutzerInnen stattfindet, der das aktive Bewegen Älterer im öffentlichen Raum positiv beeinflusst.

### **2.2.2.1. Einladung und Verteiler**

Beworben wurde diese Aktion mit einer schriftlichen Einladung (Kap. V 3.1) sowohl im Grätzl und in der weiteren Umgebung des 2. und 20. Bezirks als auch bei bereits sensibilisierten Gruppen und MultiplikatorInnen aus dem bisherigen Projektverlauf (Kap. V 3.2).

### **2.2.2.2. Unterstützung**

Unterstützt wurde die Intervention von Studierenden des Magisterstudiums der Sportwissenschaften der Universität Wien aus den Seminaren „Training in der Altersgruppe 50 plus“ sowie „Forschungspraktikum“. Dies geschah auch, um mit den Studierenden anhand des laufenden Projektes weitere potenzielle MultiplikatorInnen für das Thema „Gemma raus!“ zu sensibilisieren, was im Falle zumindest eines Studenten gelungen ist, der im Rahmen seines Berufspraktikums für das Kath. Bildungswerk Weiterbildungen im Rudolf-Bednar-Park angeboten hat.

Die Ergebnisse der Betreuungsaktion finden sich im Kap. I 6.2.2 Evaluation.

## 2.3. Leitlinienentwicklung

Seit Projektbeginn werden alle Erkenntnisse im Projektverlauf, die in die Leitlinienentwicklung einfließen können, dokumentiert. Seit Sommer 2010 liegen verstärkt verwertbare Ergebnisse vor.

Die Auswertungen der Fragebögen zu den Parkerprobungen, wie auch Erkenntnisse aus den Vorbesprechungen, fließen in die Formulierung der Leitlinien ein.

Ebenso wurden wesentliche Ergebnisse des Expertinneninterviews und des Austauschs mit Prof. Dr. Ing. Grit Hottenträger von der Hochschule Rhein-Main in Geisenheim (D), die sich vom 31.8.-2.9.2010 in Wien aufhielt (siehe 2. Zwischenbericht S. 35), in den Leitlinien verarbeitet. Grit Hottenträger forscht seit mehreren Jahren zu Bewegungsparks in Deutschland und hat diese Forschung ausführlich dokumentiert, was unsere Erkenntnisse erweiterte und uns bei der Formulierung von Leitlinien unterstützte.

Die Leitlinien sollen das Ergebnis eines partizipativen Prozesses darstellen, währenddem sowohl FachexpertInnen als auch ältere Menschen selbst Ihre Wünsche und Vorstellungen einbringen können. Als Methoden dazu wurden neben den qualitativen Interviews auch Veranstaltungen mit Möglichkeit der Teilhabe gewählt, die sich an unterschiedliche Zielgruppen richteten. Diese werden im Folgenden dargestellt.

### 2.3.1. Runder Tisch am 17. März 2011

Unsere Forschungsfragen (Wie werden die derzeit in Wien aufgestellten Geräte genutzt?, Welche Personen werden von diesem Angebot angesprochen?, Welche Verbesserungen ergeben sich daraus für die Errichtung neuer Bewegungsparks?) haben uns über den Ansatz der Aktionsforschung zu einer Reihe interessanter Erkenntnisse geführt.

In einer vorläufigen Version wurden diese bei einem Runden Tisch für Fachpublikum (Einladung siehe Kap V 4.2) der am 17. März 2011 in den Räumlichkeiten der MA 42 stattfand, präsentiert und zur Diskussion gestellt. Es nahmen 28 Personen teil, die sich aus verschiedenen, für das Thema zuständigen Magistraten der Stadt Wien sowie ExpertInnen aus dem Bewegungsbereich sowie Personen der Fokusgruppen älterer Menschen zusammensetzten. Auch Grit Hottenträger (s.o.) nahm als Expertin an dieser Veranstaltung teil.

Nach einer Präsentation der bisherigen Projektergebnisse teilten sich die Teilnehmenden in 3 Arbeitsgruppen auf, in denen unter verschiedenen Themensetzungen diskutiert wurde:

- AG 1: kleine und mittlere Parks
- AG 2: Geräte, Vor- und Nachteile
- AG 3: große Parkanlagen

Die Ergebnisse der Arbeitsgruppen wurden im Plenum vorgestellt und lieferten wertvolle Ergebnisse für die weitere Erarbeitung der Leitlinien.

Ein ausführliches Protokoll der Veranstaltung findet sich in der Beilage.

### Endbericht „Gemma raus!“

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

### 2.3.2. Ergebnispräsentation am 17. Juni 2011

Die überarbeiteten Leitlinienentwürfe sowie die weiteren Ergebnisse des Projektes wurden einem breiteren Personenkreis, unter ihnen auch die Fördergeber, in einer weiteren Veranstaltung im Juni 2011 präsentiert. Diese fand im Haus Leopoldstadt in der Engerthstraße 154 statt und wurde mit einer Exkursion zum nahe gelegenen Rudolf-Bednar-Park verbunden. Die Einladung (Kap. V 4.4) wurde seitens der MA 18 verschickt und von 48 Personen (Teilnehmenden-Liste Kap. V 4.5) angenommen. Auch zu dieser Gelegenheit gab es die Möglichkeit, die Leitlinien durch Notizen auf aushängenden Plakaten zu ergänzen.

### 2.3.3. Workshop für Gerätehersteller am 30. Juni 2011

Nachdem wir mehr und mehr Anfragen seitens der Gerätehersteller bekommen hatten, die uns ihre Geräte vorstellen oder an unseren Ergebnissen partizipieren wollten, beschlossen wir, diese Zielgruppe zu einer eigenen Veranstaltung einzuladen (Kap. V 4.6) und unsere Ergebnisse dort zu präsentieren. Diese fand am 30.6.2011 an der Universität Wien statt. Der Einladung folgten 11 Personen (Kap. V 4.7), darunter auch ein Journalist der Fachzeitschrift playground@landscape, der in der Folgeausgabe über die Ergebnisse berichtete (siehe IV 2.2)

Bereits während der Präsentation entspann sich eine rege Diskussion, die sich nach der Veranstaltung fortsetzte, sowohl mit dem Projektteam als auch untereinander. Ein zusätzliches wesentliches Ergebnis der Veranstaltung war, dass einige Gerätehersteller bereit dazu wären, über Konzepte nachzudenken, ihre Geräte probeweise für einen gewissen Zeitraum interessierten Bezirken zur Verfügung zu stellen oder aber mobil in einer Art „Roadshow“ die Geräte zu demonstrieren. Die Ausgestaltung dieser Ansätze war jedoch im Projektrahmen von „Gemma raus!“ nicht mehr zu verwirklichen und müsste im Rahmen eines allfälligen Folgeprojektes stattfinden.

### 2.3.4. Leitlinien zur Bewegungsförderung älterer Menschen in öffentlichen Parkanlagen in Wien

#### 2.3.4.1. Erkenntnisse aus dem Projekt gemma raus!

Die derzeit in Wien in fünf öffentlichen Parkanlagen aufgestellten Bewegungsangebote in Form von Geräten **werden von Menschen über 60 Jahre** unter den gegebenen Umständen **in verschwindend geringem Ausmaß genutzt**. Die Beobachtungen und Erprobungen ergaben auch, dass vor allem Kinder und jüngere Erwachsene das Angebot nutzen.

Die Nutzung der Geräte erfolgt im Wesentlichen **spontan und nur für kurze Zeit**. Bis auf wenige Menschen, die an den Geräten wirklich trainieren, benutzen die Allermeisten die Geräte, um sie mal auszuprobieren.

Ältere Menschen in Wien tun sich grundsätzlich **schwer, sich die Angebote öffentlicher Parkanlagen für ihre Ansprüche anzueignen**. Sie sind weniger daran gewöhnt sich Raum für ihre Bedürfnisse zu nehmen als Menschen jüngerer Generationen und erleben dabei zahlreiche Barrieren, die jüngere Menschen oft gar nicht wahrneh-

Endbericht „Gemma raus!“

men. Viele der heute über 60-Jährigen ziehen sich schnell zurück, wenn andere NutzerInnen nur so wirken, als ob sie einen Raum in Anspruch nehmen wollen, und versuchen Konflikte oder unvorhersehbare Situationen im Voraus zu vermeiden. Viele sitzen gerne in der Nähe der Geräteparcours, auch wenn sie sie nicht nutzen, weil die Geräte ihre **Anwesenheit legitimieren** und den anderen oft durchsetzungsstärkeren NutzerInnengruppen signalisieren, dass diese sich hier zurücknehmen sollen.

Es liegt bisher wenig gesichertes **Wissen vor, wie ältere Frauen und Männer sich den öffentlichen Raum heute aneignen**. Hier stehen wir, ähnlich der Situation von Mädchen und Frauen in den 90er-Jahren, erst am Anfang eines Prozesses. Die gezielte Aufmerksamkeit und mehrere Forschungsarbeiten zur Situation von Frauen und Mädchen im öffentlichen Raum haben damals viele Erkenntnisse gebracht, mit denen heute selbstverständlich gearbeitet wird. Die Forschung zum Verhalten heutiger älterer Frauen und Männer im Park steht noch aus. Die **Entwicklung von Geräten** verschiedenster Art ist diesem Erkenntnisprozess weit vorausgeschritten und gibt derzeit die Richtung der Bewegungsangebote für ältere Menschen im öffentlichen Raum vor.

Die von uns befragten Menschen über 60 Jahre freuen sich grundsätzlich über jedes für sie konzipierte Angebot im öffentlichen Raum und **schätzen die Bereitschaft der Stadt, auch für ihre Altersgruppe Angebote zu setzen**.

Die älteren Menschen wollen ihre Bewegung im öffentlichen Raum **nicht mit Spielen assoziiert** sehen. Sie sind interessiert an ernsthafter Bewegung und am Training der für sie persönlich wichtigen Körperpartien. Spielerische Aspekte werden vor allem im Rahmen einer Anleitung und in der Gruppe gerne angenommen und ausprobiert.

**In den Medien** wurden die Geräte für Erwachsene in den letzten beiden Jahren immer wieder besprochen und beschrieben. Dabei **war oft vom Spielplatz die Rede** und es wurden verschiedene **Ängste und Vorurteile** noch verstärkt, statt abgebaut (z. B. Verletzungsgefahr, Konkurrenz durch Kinder, Gefahr lächerlich zu wirken, ältere Menschen machen wenig Bewegung).

Die **bisherigen Vorbilder** der auf der Bank sitzenden oder rund um den Park spazierenden Alten wirken in Wien sehr stark und verringern die Bereitschaft der älteren Menschen sich öffentlich zu bewegen.

Eine **Bewegungstradition** wie im asiatischen Raum, wo Tai-Chi und Qi Gong öffentlich einzeln und in Gruppen ausgeführt wird, **fehlt vollständig**. Selbst moderat mit Bewegung verbundene Aktivitäten wie Boule oder Eisstockschießen haben in Wien wenig Tradition und derartige räumliche Angebote werden kaum angenommen, schon gar nicht von älteren Menschen. Für Frauen kommen zusätzliche Barrieren wie die Bewegungsbiografie oder auch weiblich konnotierte Schönheitsideale dazu. Sich aktiv bewegend im innerstädtischen öffentlichen Raum zu zeigen, ev. mit verrutschenden Kleidern, außer Atem, verschwitzt und mit vor Anstrengung verzerrtem Gesicht, entspricht nicht den gängigen Vorstellungen von Weiblichkeit und setzt nach wie vor ein **Überschreiten gesellschaftlich üblicher Verhaltensweisen** voraus.

**Verbote** werden von älteren Menschen oft sehr ernst genommen. Seit ihrer frühesten Jugend kennen sie beispielsweise das Verbot, den Rasen in Wiener Park- und Wohnhausanlagen zu betreten. Das Verbot wurde im Juli 2007 aufgehoben, was aber bis-

**Endbericht „Gemma raus!“**

her kaum kommuniziert wurde, und wirkt nicht zuletzt deshalb in den Vorstellungen der Menschen fort.

Obwohl die neuen Geräteparcours in Wien in vielen **Medien** und Diskussionen immer wieder präsentiert wurden, scheint die Information über die neuen Angebote bei den älteren Menschen nicht anzukommen. Sie nehmen diese Informationen scheinbar nicht wahr. Sehr viele unserer ErproberInnen waren überrascht vom Angebot, das sie aufgrund unserer Intervention kennengelernt haben. In dieser Altersgruppe spielt **persönliche Vermittlung** durch MultiplikatorInnen und Mundpropaganda eine größere Rolle, als bei allen anderen, wenn es darum geht, sie für neue Angebote und Möglichkeiten zu interessieren.

Andere **Menschen treffen zu können und gemeinsam etwas zu tun**, ist eine wichtige Motivation für das Aufsuchen eines Angebotes in einem Bewegungspark.

Die „Interventionsform“ der Erprobungen hat gezeigt, dass es vor allem Frauen der Generationen über 60 leichter fällt, das Bewegungsangebot im Park in einer **Gruppe** zu nutzen. Sie **schätzen den Kontakt, die Anleitung und das Aktiv-sein in der Gruppe**. Die Gruppensituation erleichtert es ihnen, Geräte auszuprobieren und Platz im öffentlichen Raum einzunehmen. Immer wieder wurde auf die soziale Komponente der Treffen hingewiesen und Geräte, bei denen gemeinsam trainiert werden kann, waren in der Gruppe sehr beliebt.

Die Anleitung und das Auftreten als Gruppe eröffnen **zeitliche Nutzungsräume** für ältere Menschen, insbesondere in Parks mit hohem Nutzungsdruck und in kleinen Parkanlagen.

Die **Anleitung durch Fachleute** ist eine wichtige Voraussetzung für viele ältere Menschen, diese Parcours nutzen zu können. Sie schafft den Rahmen für die NutzerInnen, sich hier ungehindert zu bewegen. Und eine persönliche Anleitung ermöglicht es vielen älteren Menschen erst, auch Geräte auszuprobieren, bei denen sie sich nicht sicher sind, ob das ihrer Gesundheit zuträglich ist. Dabei spielt das Alter oder Geschlecht der anleitenden Personen keine so große Rolle. Sowohl gleichaltrige Anleitende als auch jüngere werden angenommen, bei Letzteren wird der Vorteil des Kontakts und Austausches mit der Jugend betont.

Die Auswertung unserer Aktivitäten und auch ähnlicher Angebote in Wien im Projektzeitraum zeigen, dass Anleitung und gemeinsames Bewegen und Trainieren vor allem Frauen anspricht. Für sie scheint das Angebot gut geeignet. Es bleibt die Frage, was ist ein adäquates Angebot für Männer über 60 im öffentlichen Raum.

Dass es Geräte für ältere Menschen in **Wohnungsnähe** geben sollte, scheint nach den Projektergebnissen nicht mehr so wesentlich. Es scheint eher bei jüngeren Menschen der Fall zu sein, dass ein Angebot in Wohnungsnähe zu mehr Bewegung anregt. Für ältere Menschen scheint es wesentlicher, dass der Parcours in einer **attraktiven Parkanlage** liegt, die einen Besuch wert ist und deren Besuch sich mit anderen Aktivitäten verbinden lässt (Spaziergang, Wanderung, Radausflug, Einkaufen, Enkel besuchen).

Aus Sicht vieler älterer Menschen bergen die Geräte **die Gefahr, sich „zum Kasperl“ zu machen**, in sich. Das kann zu einem großen Hindernis für die Nutzung werden,

**Endbericht „Gemma raus!“**

wenn die Geräte exponiert oder zu nahe bei Einrichtungen für Kinder aufgestellt werden.

Die Idee der **generationenübergreifenden Nutzung** dieser Bewegungsparks hat sich in unseren Erhebungen als **schwer umsetzbar** erwiesen. Es gibt zahlreiche Gründe, warum ältere Menschen die Geräte nicht gemeinsam mit Kindern nutzen wollen: Sie wollen sich nicht lächerlich machen angesichts der geschickten kraftvollen Bewegungen der Kinder; sie fürchten körperliche Begegnungen, weil sie nicht so trittsicher sind; sie können sich von den Äußerungen der Kinder über ihre Bewegungen oder auch ihre bloße Anwesenheit gekränkt fühlen; sie können sich, wenn sie in Begleitung von Kindern in den Park kommen, nicht auf ihre eigenen Bewegungsabläufe konzentrieren, weil sie die Kinder beaufsichtigen und oft unterbrochen werden. Es gibt in Wien auch **keine Tradition der gemeinsamen Nutzung**, was es selbst experimentierfreudigen älteren Menschen sehr schwer macht, trotzdem die Geräte zu nutzen, auch wenn Kinder in der Nähe sind.

Die Idee, dass Geräteparcours in der **Nähe von Pensionistenheimen** zu einer Nutzung durch die Heimbewohner führen, hat sich nicht bestätigen lassen. Menschen, die in einem Wohn- oder Pflegeheim leben, sind zumeist über 75 Jahre. Sie wollen scheinbar nicht mehr in dem Maße an der Öffentlichkeit teilnehmen wie jüngere Altersgruppen. Sie würden einen **Parcours in einer privateren Umgebung eher annehmen** als in der öffentlichen Situation. Die aktiven BewohnerInnen des Pensionistenwohnheims Fortuna beim Kabelwerkpark (jetzt Mies-Giep-Park) beispielsweise haben den Trainer, der das wöchentliche Betreuungsangebot im Park abgehalten hat, für eine regelmäßige Indoor-Stunde im Heim engagiert und besuchen den Parcours im Park nicht mehr.

Die Geräteparcours im Mies-Giep-Park und im Wilhelm-Neusser-Park sind speziell für ältere Menschen angelegt; Schwierigkeitsgrad, Bewegungsabläufe und Materialwahl sind **speziell für Menschen über 75 Jahre konzipiert und finden bei ihnen auch Gefallen**. Die Parcours in den öffentlichen Parkanlagen werden von dieser Zielgruppe allerdings nicht genutzt. Für jüngere ParknutzerInnen sind diese Geräte weniger attraktiv. Wenn Parcours gezielt auf hochaltriges Publikum ausgerichtet sind, besteht die Gefahr, dass sie gar nicht angenommen werden, da ältere Menschen nicht gerne als „alt“ gelten wollen.

Jene Parcours im Bednar-Park und im GP Kagran richten sich vom Schwierigkeitsgrad und vom Aussehen her eher an aktivere Ältere und NutzerInnen bis 70+. Sie signalisieren **ernsthafte Trainieren** und könnten durch eine Mischung mit einfacheren Geräten auch für Menschen höheren Alters attraktiv sein.

Wenn ältere Menschen sich ein selbstständiges Training an Geräten in einem Park vorstellen können, denken sie durchwegs an **größere Parkanlagen mit Ausflugscharakter**.

Dass die **Geräte in einem guten Zustand** sind und **funktionieren**, ist den älteren Menschen sehr wichtig, ebenso der **saubere und gepflegte Eindruck einer Parkanlage**. Hier sind eine laufende Kontrolle der Funktionstüchtigkeit und eine regelmäßige Pflege wesentliche Teile dieses Angebotes.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

Die **Ausstattung der unmittelbaren Umgebung** eines Parcours spielt eine wichtige Rolle dafür, wie die Anlage von älteren Menschen angenommen wird. WC, Sonnenschutz und Trinkwasser sind unerlässlich. Auch Tische und Bänke zum Zusammensitzen und zum Abstellen der Taschen werden als wichtige Ausstattung eines solchen Angebotes genannt. Ein Bewegungsparcours ohne **nahe gelegene und benutzbare WC-Anlage** kann von vielen älteren Menschen gar nicht aufgesucht werden.

Die stabile Etablierung eines Bewegungsangebotes braucht **Zeit und Geduld**, da hier völlig neue Strukturen aufgebaut werden und etliche Hemmnisse überwunden werden müssen. Andererseits muss das hohe Alter potenzieller NutzerInnen in Betracht gezogen werden. Ein jahrelanger Planungs- und Errichtungsprozess bietet für sie keine Perspektiven.

#### **2.3.4.2. Fünf Leitlinien für Bewegungsangebote für ältere Menschen in öffentlichen Parkanlagen in Wien**

Die vorliegenden Leitlinien wurden im Laufe des zweijährigen Projekts systematisch und empirisch entwickelt. Sie sind insofern konsensbasiert, als sie in mehreren Diskussionsrunden in verschiedenen Wiener Gremien geschärft und präzisiert wurden. Diese Leitlinien bieten Entscheidungshilfe für weitere Aktivitäten zur Bewegungsförderung in Wien. Sie bieten aber auch praxisorientierte Handlungsempfehlungen und einen Ausblick auf noch offene Handlungsfelder.

Nachdem die Erhebungen, die zunächst nur auf die Geräteparcours ausgerichtet waren, sehr vielschichtige Erkenntnisse erbracht haben, hat sich unser Blickwinkel in der Formulierung von Leitlinien für die Planung von Bewegungsangeboten deutlich verbreitert. Sie gehen weit über Fragen der Gerätewahl, ihre Zusammenstellung, ihre Einbindung in die Parkanlagen und ihre Bewerbung hinaus.

**Die zentrale Frage lautet: Wie können sich die verschiedenen NutzerInnen aus dem Kreis der älteren Menschen öffentliche Räume für ihre Bewegungsaktivitäten aneignen?**

Aus diesem Projekt lassen sich folgende Ansatzpunkte für die Gestaltung von Parkanlagen und den Umgang mit den NutzerInnengruppen der über 60-Jährigen ableiten, die hier in fünf Leitlinien zusammengefasst sind:

1. Rahmenbedingungen für die Teilhabe an öffentlichen Parkanlagen
2. Vielfältige Bewegungsgelegenheiten
3. Bewegungsanleitung älterer Menschen in öffentlichen Parkanlagen
4. Beteiligung und Empowerment
5. Neue Bilder des Alters

#### **Rahmenbedingungen für die Teilhabe an öffentlichen Parkanlagen**

Für ältere Menschen, die in ihrem Alltag über weniger soziale Kontakte verfügen als in jüngeren Jahren, kann der Park als Ort der Begegnung und der Teilhabe am öffentlichen Leben eine wichtige Rolle einnehmen. Damit ältere Menschen Parkanlagen für ihre Zwecke nutzen können, braucht es einige Rahmenbedingungen.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## **Raum für Begegnung und Kommunikation**

Begegnung und Kommunikation sind wichtige Motive für ältere Menschen, öffentliche Räume aufzusuchen. Die zentralen Bedürfnisse wie Austausch und Erleben von Gemeinschaft können auf vielerlei Weise erfüllt und unterstützt werden. Im Austausch mit anderen und begleitenden Angeboten können auch Geräte platziert und besser angenommen werden.

## **Zielgruppenspezifische Gestaltung und Ausstattung**

Es geht um Ausstattungselemente wie Tische und Bänke, die Art der Aufstellung der Bänke, die Ausführung der Sitzgelegenheiten, eine ausreichende Anzahl von Sitzgelegenheiten, verschiedene Typen von Sitzplätzen, Schatten- und Sonnenplätze, Trinkbrunnen, eine gepflegte Atmosphäre, attraktive Spazierwege, bewusste Auswahl der Beläge, Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel sowie Radwege und barrierefreie Zugänge. Da die zur Verfügung stehende Fläche für öffentliche Parkanlagen überall begrenzt ist, können an einem Ort nie alle Anforderungen im gewünschten Maß umgesetzt werden. Bei Schwerpunktsetzungen wie den Generationenparks können Prioritäten so gesetzt werden, dass die Ansprüche älterer Menschen vorrangig berücksichtigt werden.

Als absolut unerlässlich hat sich die Bereitstellung von sauberen, funktionierenden WC-Anlagen für viele Menschen der älteren Generation erwiesen. In vielen Städten weltweit wurden verschiedene Lösungen gefunden diese Infrastruktur zur Verfügung stellen zu können; sie können als Vorbilder herangezogen werden. Hier sehen wir ein großes Handlungspotenzial zur Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Parknutzung durch ältere Menschen in Wien.

## **Atmosphäre**

Zu den Rahmenbedingungen gehört auch die Atmosphäre im Park. Die Stimmung unter den NutzerInnen, die erforderlichen Aushandlungsprozesse oder gefestigte Nutzungsmuster können zur Barriere oder zum Anziehungspunkt für ältere Menschen werden. Viele ältere ParknutzerInnen brauchen eine gewisse Sicherheit, um sich Raum in einem Park für ihre Ansprüche aneignen zu können. Das ist eine Herausforderung, die auch, aber nicht nur, auf räumlicher Ebene gelöst werden kann.

## **1. Vielfältige Bewegungsgelegenheiten**

### **Allgemeine Bewegungsangebote**

Bewegungsangebote in öffentlichen Parkanlagen können weit mehr umfassen als die Bereitstellung von entsprechenden Geräten. Auch wenn in Wien eine Bewegungstradition für den öffentlichen Raum zunächst nicht gegeben ist, können Angebote wie Tai-Chi, Boule, Krolf etc. gezielt gefördert und eingeführt werden. So kann durch die Einführung bei den „jungen Alten“ langfristig eine neue Tradition der Nutzung öffentlicher Parkanlagen entstehen.

Die Geräteparcours können als Anlass für ein Bewegungsangebot genutzt werden und durch begleitende Maßnahmen wie gemeinsames Aufwärmen oder ver-

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

schiedenste Übungen ergänzt werden. Wenn die Rahmenbedingungen oder der Platz für einen geeigneten Geräteparcours nicht gegeben sind, kann durch ein allgemeines Bewegungsangebot ein attraktives Angebot geschaffen werden. Daher sollte die Gestaltung der Parkanlagen auch Raum und Nutzbarkeit der Angebote für derzeit nicht konkret benennbare Zwecke vorsehen und immer auch nutzungsoffene Bereiche beinhalten.

Darüber hinaus ist es ein wichtiger Beitrag zu mehr Bewegung im Alter, die Alltagsbewegung zu erleichtern. Hier geht es um die Walkability der Parkanlagen und um die Gestaltung und Attraktivität des Straßenraumes.

### **Geräte für Erwachsene**

Geräteparcours in öffentlichen Parkanlagen sollten so konzipiert sein, dass sie

- in einer attraktiven größeren Parkanlage liegen,
- gut erreichbar sind,
- als Ausflugsort dienen können,
- nicht unmittelbar neben Schulen oder Kindergärten liegen,
- im Park an einem Ort situiert sind, der nicht völlig einsichtig, aber auch nicht abgelegen ist,
- durch einen attraktiven Kinderspielplatz ergänzt werden, damit Kinder verschiedener Altersstufen dort ihren Interesse nachgehen können,
- ein gemischtes Angebot enthalten, das der Heterogenität älterer Frauen und Männer und deren unterschiedlichen Bewegungsansprüchen gerecht wird,
- nicht mit Spielgeräten oder einem Spielplatz assoziiert werden,
- aus 10-15 verschiedene Geräten für verschiedene NutzerInnengruppen zusammengesetzt sind, statt aus 2-3 Geräten, die nur eine bestimmte Zielgruppe ansprechen,
- auf jeden Fall Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit, Balance und Koordination fördern,
- das Angebot verschiedener Hersteller berücksichtigen, wenn die erforderliche Zusammenstellung mit einem Hersteller nicht erreicht werden kann,
- auch Geräte anbieten, die gemeinsame Nutzung und Kommunikation anregen,
- Beläge aufweisen, die für ältere Menschen sicher und barrierefrei begebar sind,
- gut leserlich, auf Augenhöhe Erwachsener, in ausreichender Größe beschriftet und zusätzlich mit Piktogrammen versehen sind,
- sauber und gepflegt sind,
- schnell trocknende Oberflächen auf allen Sitzen aufweisen,
- regelmäßig gewartet und auf Funktionstüchtigkeit überprüft werden,
- kostenlos genutzt werden können und frei zugänglich sind.

### **Weitere Angebote für ältere Menschen in Parkanlagen**

Als ergänzende Angebote oder wenn der Raum für einen Geräteparcours nicht ausreicht, braucht es im Park

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

- Raum für vielfältige Bewegungsformen wie Gymnastik, Tai-Chi, Boule etc.,
- nutzungsoffene Bereiche,
- saubere Wiesenflächen,
- labile Sitzgelegenheiten als Ergänzung zu den stabilen Bänken und Stühlen,
- in die Parkanlage integrierte Elemente für alltägliche Bewegungen, wie Stufen, Wege mit Gefälle und Schrägen, unterschiedlichen Beläge und Ähnliches,
- Wege, die das Gehen fördern (Walkability).

## **Organisierte Gruppenangebote in öffentlichen Parkanlagen**

Ein wichtiger Beitrag zur Einführung von mehr Bewegung im Park kann vom sogenannten organisierten Sport und von Bildungsanbietern ausgehen. Wenn in den Sommermonaten ein Teil der regelmäßigen kommerziellen Angebote in den Park verlegt werden kann, bringt das wichtige Impulse auf verschiedenen Ebenen. Für die TeilnehmerInnen werden Barrieren abgebaut und neue Optionen eröffnet und für die noch abwartenden BeobachterInnen entstehen neue Vorbilder.

## **2. Bewegungsanleitung älterer Menschen in öffentlichen Parkanlagen**

Wie dieses Projekt gezeigt hat, spielt die Anleitung eine wesentliche Rolle dabei, ob und in welchem Ausmaß ältere Menschen sich öffentliche Parkanlagen und Bewegungsparcours aneignen können. Die damit zumeist verbundene persönliche Vermittlung ist ein großer Vorteil im Versuch ältere Menschen für Bewegung zu begeistern. Sie schafft einen temporären, speziell für diese NutzerInnengruppen nutzbaren Raum im Park. Sie stellt Rahmenbedingungen her, die von einzelnen NutzerInnen nicht so ohne weiteres hergestellt werden können. Sie ermöglicht es den einzelnen älteren Menschen sich sicher zu fühlen, sich als Gruppe zu erleben, im Schutz der Gruppe auch Neues auszuprobieren und sich der Öffentlichkeit auszusetzen. Die Anleitung schafft eine Basis für Begegnung und Kommunikation. Die Erfahrungen der Kinder- und Jugendbetreuung haben gezeigt, was in öffentlichen Parkanlagen vieles nebeneinander möglich ist, wenn sich jemand um das Miteinander kümmert und als AnsprechpartnerIn zur Verfügung steht. Es gilt, diese Erfahrungen auf die Betreuung von älteren Menschen zu übersetzen und die vereinzelt schon gelebten Ansätze zur Betreuung älterer Menschen im Park genauer zu betrachten.

In jedem Fall wurde deutlich, dass sich ältere Menschen selten allein auf die Geräte setzen und trainieren, egal wie gesund oder hilfreich das für sie wäre. Jedoch nehmen insbesondere Frauen gerne an einer angeleiteten Aktivität im Geräteparcours teil. Begleitende Maßnahmen können gemeinsames Aufwärmen oder verschiedenste Übungen sein, mit Inhalten wie beispielsweise Spielformen, Beweglichkeits-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, Brainwalking oder auch Tanzformen. Das Erleben einer Gruppe, die Unterstützung bei der Aneignung und die Anleitung oder die Tipps sind für viele der Anreiz gewesen, zum Geräteparcours zu kommen und die Geräte mal auszuprobieren. Für ältere Menschen ist es noch wichtiger als für jüngere Generationen, dass die Personen, die sie anleiten, diese Tätigkeit mit Begeisterung ausüben und dass es über längere Zeiträume dieselben Personen sind.

### **Endbericht „Gemma raus!“**

Bewegungsangebote sollten so konzipiert sein, dass sie

- ein offenes Angebot sind, an dem jede und jeder unverbindlich teilnehmen kann,
- keine regelmäßige Teilnahme voraussetzen,
- über eine gewisse Zeit regelmäßig stattfinden,
- von Fachkräften durchgeführt werden (personell stabil),
- auch Übungen ohne Geräte anbieten,
- die Übungs- und Spielformen an die örtlichen Gegebenheiten anpassen,
- in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden.

### **3. Beteiligung und Empowerment**

Eine zentrale Möglichkeit, die Akzeptanz der Bewegungsangebote zu erhöhen und eine zielgruppenspezifische Gestaltung zu garantieren, ist die Einbindung von Frauen und Männern der älteren Generation als ExpertInnen. In den letzten Jahren gibt es zahlreiche Erfahrungen bei der Beteiligung von künftigen oder auch potenziellen NutzerInnen in verschiedensten Bereichen. Bei der Beteiligung älterer Menschen sind die Erfolge bisher weit geringer. Daher scheint es sinnvoll, gezielt auf diese Zielgruppe zuzugehen und entsprechende Methoden der Beteiligung zu entwickeln.

Im Laufe des Projekts hat sich gezeigt, dass insbesondere die MultiplikatorInnen unter den älteren ParknutzerInnen sich nach der Sensibilisierung in den Fokusgruppen des Projektes selbst für ein adäquates Angebot im öffentlichen Raum einsetzen. Im Laufe des Projekts sind drei Initiativen entstanden, die seither selbstständig die Einrichtung eines für sie entsprechenden Angebotes verfolgen.

### **4. Neue Bilder des Alters**

Bewegung im Alter in öffentlichen Räumen kann zur Normalität werden. Es gibt bereits zahlreiche Ansätze, doch sind sie noch nicht das prägende Bild in der Öffentlichkeit. Es geht um langfristig wirksame neue Bilder eines aktiven Alters. Good Practice-Projekte können Ansätze dazu liefern. Öffentlichkeitswirksame Aktionen wie z. B. Sportplatz Wien für und mit Menschen über 60, können potenzielle NutzerInnen zum Mitmachen und Ausprobieren anregen und ältere Menschen in Bewegung sichtbar werden lassen. Neue Role Models können Hemmschwellen und die schamhafte Zurückhaltung abbauen.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

### 3. Beteiligung der Zielgruppen

Wie in I 2. Aktivitäten und Methoden ausführlich dargestellt, war in allen Projektphasen und in allen Workpackages die Einbeziehung der älteren Generation eine wesentliche Grundlage für die Projektaktivitäten und stellte bereits in der Konzeption einen Leitgedanken des Projektes dar.

Schon der Projektname „Gemma raus!“ richtet sich gezielt an die Wiener Bevölkerung und soll möglichst niedrigschwellig Partizipation ermöglichen. So legten wir in den Anschreiben, beispielsweise zu den Parkerproben, besonderes Augenmerk auf passende Formulierungen und direkte Ansprache der älteren Generation, da zu wissenschaftliche Formulierungen die Zielgruppe abschrecken können und englischsprachige Wendungen wenig geschätzt werden. So haben wir beispielsweise das Wort „Untersuchung“ nicht verwendet, weil die Assoziation zu Arztbesuchen zu nahe liegt. Auch den anfänglich erwogenen Begriff „Test-Team“ wollten wir vermeiden. Wir entschieden uns deshalb für den Begriff „Bewegungspark-Erprobungen“, zu dem wir zahlreiche positive Rückmeldungen bekamen.

Neben der Beteiligung der älter werdenden Generation in Wien war es uns wichtig, MultiplikatorInnen aus Bereichen und Fachgebieten zu erreichen, die vom Thema Bewegungsparks und Bewegung in Parks tangiert werden. Neben dem organisierten Sport und der Sportwissenschaft sind dies vor allem verschiedene Magistrate der Stadt Wien, mit deren VertreterInnen persönliche Gespräche und im Falle der fördernden MA 18 und MA 42 regelmäßige Besprechungen geführt wurden, die in den Zwischenberichten ausführlich dokumentiert sind.

Mit Organisationen und Institutionen aus Bildung, Altenarbeit und Sport wurde, wie unter Partnerschaft und Vernetzung dargestellt, ein intensiver Austausch gepflegt. Auch FachexpertInnen aus dem In- und Ausland wurden in Planung und Umsetzung mit einbezogen und mit ihnen zum Teil ausführliche Interviews geführt. Daneben dienten uns der Runde Tisch und die Ergebnispräsentation dazu, eine möglichst breite (Fach-)Öffentlichkeit in die Umsetzung der Leitlinien mit einzubeziehen.

Diese Vorgehensweise ermöglichte uns einerseits einen breiten Einblick in unser Arbeitsfeld und andererseits eine weitest mögliche Verbreitung der Projektergebnisse.

Die Verteiler- und Teilnahmelisten im Anhang belegen, dass es gelungen ist, die anvisierten Zielgruppen zu erreichen und in die Projektmaßnahmen mit einzubeziehen. Ohne deren aktive Beteiligung hätten die vorliegenden Projektergebnisse nicht erzielt werden können.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## 4. Partnerschaften, Kooperationen und Vernetzungsaktivitäten

Die Vernetzungsaktivitäten im Projekt sind in den Zwischenberichten ausführlich dargestellt und illustriert und werden hier nochmals in Kürze zusammengefasst.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass ohne bereits im Vorfeld bestehende persönliche Kontakte zu Personen aus verschiedenen Institutionen und Organisationen ein Gelingen des Projektes ungleich schwieriger gewesen wäre. Andererseits entstand der deutliche Eindruck, dass mit dem Thema des Projektes bei den Kooperationspartnern „offene Türen eingerrannt“ worden sind.

### 4.1. Vernetzung mit und

Im ständigen Austausch mit dem Projektleiter, o. Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb, sowie den nationalen ProjektmitarbeiterInnen der beiden EU-Projekte PASEO<sup>3</sup> und IMPALA<sup>4</sup>, Mag. Christina Steininger und DI Irene Bittner, wurden wesentliche Informationen transportiert und allfällige Anfragen an die Zuständigen in den jeweiligen Projekten weitergeleitet. Durch diese „kurzen Wege“ und die Arbeit in ähnlichen Themenfeldern konnten alle Beteiligten an jeweiligen Informationen und Erkenntnissen partizipieren und von ihnen profitieren. Als besonders wertvoll erweist sich die Tatsache, dass die Projektleiterin von „Gemma raus!“, Rosa Diketmüller, auch in beiden EU-Projekten mitgearbeitet hat und so als „Schnittstelle“ zwischen den Projekten fungieren konnte.

Als eine der Umsetzungsmaßnahmen des PASEO Projekts hat die Wiener Gesundheitsförderung (WIG) eine Aktivwoche mit Tagen der offenen Tür im 20. Bezirk für ältere Menschen geplant. Diese wird vom 27.2.-5.3.2012 stattfinden und bietet in einem im November 2011 errichteten Bewegungspark am So 4.3. 11.00-12.00 eine betreute Anleitung an.

### 4.2. Vernetzungstreffen „Alter(n) gestalten“

Am 30.4.2010 fand ein von der PlanSinn GmbH initiiertes Vernetzungstreffen „Alter(n) gestalten“ statt, an dem auch das Projekt „Gemma raus!“ vertreten war. Teilnehmende an diesem Treffen wurden in weitere Projektaktivitäten mit einbezogen.

### 4.3. Kooperation mit dem

Durch die Kooperation mit dem WAT konnten in der Anfangsphase des Projektes wertvolle Erkenntnisse gewonnen werden. In Interviews mit der Generalsekretärin Sonja Landsteiner sowie dem Betreuer des Projektes Betreutes Animiertes Bewegen im Generationen-Aktiv-Park® Kabelwerk, Heinz Wischin, bekamen wir wertvolle Hinweise, die wir in unserem Projekt umsetzen konnten.

<sup>3</sup> <http://www.paseonet.org/>

<sup>4</sup> <http://www.impala-eu.org/>

Gegenseitige Einladungen und Unterstützung bei MultiplikatorInnen-Fortbildungen sowie beim Runden Tisch, an dem auch die ehemalige Generalsekretärin Uschi Mortinger teilnahm, komplettierten die erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ohne diese Kooperation wären sowohl die Statuserhebung als auch die Intervention weniger erfolgreich ausgefallen als mit der Unterstützung durch den WAT.

#### 4.4. Kooperation mit

Sowohl die Leiterin als auch die TrainerInnen des Programms LIMA beteiligten sich in allen Phasen des Projekts aktiv daran, Informationen über das Projekt „Gemma raus!“ und über Bewegungsparks in Wien allgemein zu verbreiten. Bei der Parkerprobung wie auch bei der angeleiteten Betreuungsaktion im Rudolf-Bednar-Park nahmen zahlreiche Personen aus LIMA-Gruppen teil. Daneben wendeten sich LIMA-TrainerInnen auch gezielt an die Projektmitarbeiterinnen, um Informationen zu den Bewegungsparks oder zu Gerätetypen zu erhalten.

Darüber hinaus gibt es aus mehreren LIMA-Gruppen Initiativen, um weitere Bewegungsparks im Westen Wiens und beim Haspingerplatz zu installieren. Dazu wurden Schreiben an Bezirksvorstehungen oder Magistratsabteilungen versandt. In der Zwischenzeit finden persönliche Gespräche zur Umsetzung dieser Initiativen statt, die durch eine Kontaktaufnahme beim Runden Tisch ermöglicht wurden. Beim Haspingerplatz wurden bereits weitere Geräte aufgestellt.

Derzeit bietet ein Forschungs- und Berufspraktikant des Sportwissenschaftlichen Institutes der Universität Wien gezielt Weiterbildungen für LIMA-Trainerinnen im Rudolf-Bednar-Park an, um für die Nutzung von Bewegungsparks als Ergänzung zu LIMA-Trainings zu motivieren.

#### 4.5. Austausch zur Erstellung von Bewegungsparks außerhalb Wiens

Das Programm SelbA ist als Pendant zu LIMA in OÖ in der Diözese Linz angesiedelt und dazu beauftragt, ein inhaltliches Konzept für einen Bewegungspark in Offtering zu erstellen. Ein Erfahrungsaustausch mit Projektmitarbeiterinnen konnte wertvolle Impulse für die dortige Arbeit liefern.

Auch mit einer in Leobersdorf in die Planung eines Bewegungsparks mit einbezogenen LIMA-Trainerin und Obfrau des Vereins „LeobersdorferInnen 51 plus/minus“ fand ein intensiver Erfahrungsaustausch statt. Der dortige Bewegungspark findet sich nach intensiver Beratung von Projektmitarbeiterinnen vor Ort in der Umsetzungsphase.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## **5. Kommunikations- und Informationsmaßnahmen**

### **5.1. Projekt-Website**

Die Projekt-Website [gemmaraus.univie.ac.at](http://gemmaraus.univie.ac.at) wurde gleich zu Projektbeginn eingerichtet und wird seither gepflegt und anlassbezogen aktualisiert. Die Domain wurde so gewählt, dass sie auch nach Projektende online bleiben kann.

Hier finden sich neben Projektzielen und -maßnahmen die Mitwirkenden und Fördergeber des Projektes, Links zu Bewegungsparks sowie eine umfangreiche Fotogalerie der durchgeführten Aktionen.

Unter dem Punkt „Berichte“ sind die von den FördergeberInnen freigegebenen Zwischenberichte zu finden und hier soll nach Abschluss des Projektes auch der Endbericht veröffentlicht werden.

### **5.2. Projektfolder**

Der Projektfolder (Kap. V 5.2) wurde anlässlich der 12. Präventionstagung des FGÖ „Leben in Bewegung – bewegungsspezifische Strategien der Gesundheitsförderung“ am 22.-23.4.2010 gedruckt und zu Veranstaltungen und Tagungen verteilt. Er ermöglicht es Interessierten, unter den angegebenen Adressen das Projektteam zu kontaktieren, was in einigen Fällen erfolgte.

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## 6. Projekt-Evaluation

Die Projektevaluation erfolgte mittels teilnehmender Beobachtung und Dokumentenanalyse. Im Folgenden wird die Evaluation der durchgeführten Workpackages dargestellt.

### 6.1. Statuserhebung

#### 6.1.1. Parkerprobungen

Anhand der anonymisierten Liste der Organisationen, aus denen sich die Fokusgruppe zusammensetzte (Kap. V 2.2) wird deutlich, dass es gelungen ist, eine große Bandbreite von Personen bzw. MultiplikatorInnen für Gruppen mit unterschiedlichen Strukturen bzw. Bewegungsvorerfahrungen anzusprechen:

- regelmäßig Sporttreibende: z. B. Fitnessgruppe aus Sportverein, Sportverband, Pensionistenverband etc.,
- Gruppe mit Bildungscharakter mit einer gewissen Bewegungsaffinität: z. B. LIMA-Gruppe,
- weitgehend bewegungsunerfahrene Teilnehmende.

In der tatsächlichen Erprobung zeigte sich, dass es erwartungsgemäß am schwierigsten war, bewegungsunerfahrene Personen dazu zu bewegen, die Geräte zu nutzen. Wie sich zeigte, fühlten sich diese durch unsere Bewerbung am wenigsten dazu aufgefordert, an einer Erprobung als Mitglied der Fokusgruppe teilzunehmen. Die größte Resonanz bekamen wir von Teilnehmenden aus LIMA-Gruppen, die die Erprobungen teilweise als Ausflüge nutzten.

Fast alle der ErproberInnen nahmen auch an den qualitativen Interviews teil, die im Anschluss an die Erprobungen durchgeführt wurden (Interviewleitfaden siehe Kap. V 1.5). Da einige Personen an mehreren Erprobungen teilnahmen, gibt es von diesen mehrere Interviews, jedoch in unterschiedlichen Parks. Die Anzahl der ausgewerteten Interviews entspricht also nicht der Gesamtzahl der teilnehmenden Personen.

Stichprobe: (ausgefüllte Fragebögen): n=40 (37 w, 3 m)

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Generationen-Aktiv-Park® Miep-Gies-Park | 14 |
| 2 | Rudolf-Bednar-Park                      | 8  |
| 3 | Generationenpark Kagran                 | 9  |
| 4 | Wilhelm-Neusser-Park                    | 6  |

Wie bereits oben beschrieben, konnten mit der Auswertung der Befragungen verschiedene NutzerInnentypen definiert werden, die an den Erprobungen teilnahmen:

**fitnessorientierte Personen**, die unterschiedliches Training in- & outdoor ausführen,

**MultiplikatorInnen**, die selbst (oft bildungsorientierte) Gruppen leiten und meist auch zusätzlich trainieren,

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

**über 60-Jährige**, die sich **gerne draußen im Freien** bewegen, jedoch geringere Bewegungsumfänge ausweisen,

**über 70-Jährige**, die sich **aus gesundheitlichen Gründen bewegen**, weil es verordnet wurde oder weil es ihnen guttut,

**über 70-Jährige**, die vorwiegend **Alltagsbewegungen** ausüben und ihren Bewegungsumfang oft höher einschätzen, als er tatsächlich ist.

Die Ergebnisse der Interviews wurden ausführlich im 2. Zwischenbericht (S. 13 ff) dargestellt. Deshalb findet sich hier eine Zusammenfassung, zumal die Ergebnisse in die Erarbeitung der Leitlinien eingeflossen sind. Die ausführliche Excel-Datei der Auswertungen findet sich in der Beilage.

## Zusammenfassung

### Zu den Parks:

Die meisten der ErproberInnen bevorzugen im Allgemeinen größere Parkanlagen mit Landschaftscharakter. Während die Fitnessorientierten sehr mobil innerhalb und außerhalb der Stadt unterwegs sind, bevorzugen die Älteren große Parkanlagen in ihrer Nähe. Wohnungsnahe Angebote wünschen sich vor allem die Jüngeren und Fitteren unter den ErproberInnen. Alle schätzen eine ruhige Atmosphäre und Sauberkeit. Die Fitnessorientierten und die Bewegten 60+ bevorzugen zum Bewegen die offene Landschaft und suchen städtische Parkanlagen anlassgebunden auf. Den VertreterInnen der beiden NutzerInnengruppen im Alter 70+ hat tendenziell der Miep-Gies-Park am besten gefallen.

### Zu Geräten und Ausstattung

Auf die Frage, was ihnen am besten gefallen hat, werden Angebote zur Stärkung der Balance am häufigsten genannt. Hier sind Trainingseffekt und Sinn der Übung scheinbar unmittelbar spürbar.

Geräte, die offensichtlichen Trainingscharakter aufweisen, wurden von vielen ErproberInnen aller NutzerInnengruppen als attraktiv eingestuft, allerdings wurden anspruchsvollere Geräte mit hoher Bewegungsamplitude nur von jüngeren ErproberInnen positiv bewertet. Je älter die ErproberInnen werden, desto unangenehmer sind ihnen diese, auch weil sie sich die Belastung nicht mehr zutrauen. Sie werden zwar als reizvoll beschrieben, man wagt sich aber nicht hinauf.

Die Gedächtnistafeln gefallen den ErproberInnen ab 60+.

Geräte in Einheitsgröße, wie diese zum Radfahren, wurden sehr ambivalent beurteilt. Einerseits gefällt es all jenen, die früher gerne Rad gefahren sind, andererseits fällt hier besonders stark auf, dass ein Gerät, wenn es ergonomisch nicht passt, unangenehm ist, weil Einstellungsmöglichkeiten fehlen.

Der Lebenspfad im Miep-Gies-Park im Kabelwerk wurde nur in der Gruppe als attraktiv erlebt, hier bedarf es Zusatzaufgaben, die den Schwierigkeitsgrad erhöhen, um attraktiv zu sein.

Als unangenehm wurde öfter auch das Kugelspiel im gleichen Park bewertet, entweder, weil es die Knie zu stark beansprucht oder weil es zu spielerisch wirkt.

**Endbericht „Gemma raus!“**

Insgesamt wird deutlich, dass Geräte, die an Fitnessgeräte erinnern („die mit Stahl dran“), von älteren Menschen gut angenommen werden. Sie schätzen das Ernsthafte und den Übungscharakter daran. Unsere ErproberInnen haben, ähnlich wie von deutschen Beispielen berichtet, auf Assoziationen zum Spielen empfindlich reagiert. Sie wollen nicht, dass ihre Aktivitäten kindisch wirken, sie schätzen daher ernsthafte Angebote, die offensichtlich der Fitness dienen. Daneben wurden Angebote wie eine Hängematte durchaus mit Freude angenommen.

Viele ErproberInnen waren sehr sensibel dafür, ob es ein WC, einen Trinkbrunnen und ausreichend Sonnenschutz bei den Geräten gibt.

### **Zu den schriftlichen Erklärungen:**

Geschätzt werden sie vor allem von den MultiplikatorInnen. Viele der ErproberInnen haben sie nicht gelesen oder erst, wenn sie ein Gerät nicht verstanden haben. Wenn die Beschriftungen so klein und ungünstig angebracht sind wie im Bednar-Park, führt das zu Verärgerung bei den älteren Menschen.

### **Zur Betreuung**

Fast alle würden grundsätzlich eine offene Trainingsstunde begrüßen; ob sie selbst eine solche nutzen, hängt von mehreren Faktoren ab. Aber ganz wenige können sich vorstellen, die Angebote allein aufzusuchen, viel eher kommen sie in Gesellschaft oder um dort neue Kontakte zu knüpfen.

## 6.2. Intervention

### 6.2.1. MultiplikatorInnen-Weiterbildung

#### 6.2.1.1. Feedback zur Veranstaltung

Am Ende der Fortbildung wurde das Feedback mittels Feedbackbogen erhoben, n = 9 Teilnehmende haben diesen ausgefüllt mit im Folgenden dargestellten Ergebnissen:

#### Die Inhalte dieser Weiterbildung waren für mich ...

*Sehr interessant, vielseitig und mehrperspektivisch, professional, gut aufgebaut, neuartig*

Sehr anregend, abwechslungsreich, motivierend

*Sehr Lehrreich*

*Viel Neues*

*Sehr interessant, spannend, lehrreich*

Abwechslungsreich, interessant

*Lehrreich, interessant, unterhaltsam*

*Sehr schön vielfältig & „rund“*

Interessant und weiterzuempfehlen

#### Die heute vermittelten Inhalte kann ich für meine Arbeit ...

*Sehr gut nutzen & bringen mich persönlich weiter*

mit einbeziehen

*Super gebrauchen*

*Nur zum Teil*

*Sehr gut verwenden (in sämtlichen Senioren-Kursen)*

Gut gebrauchen

*Mit SeniorInnen gut gebrauchen*

*Muss ich drüber nachdenken, aber es war sehr anregend...*

Sehr gut verwenden und weiter ausbauen als SeniorenGerAnimateurin

#### Für mich war neu ...

*Alles! Die Kombination war schön*

Dass Parks solche Fitnessgeräte anbieten

*Das Sammeln von diversen Dingen im Freien - TOLL*

*Fast alles, bes. Qigong*

*Dass man im Freien so viele Bewegungsmöglichkeiten (f. Senioren) hat*

Spiele zum Kennenlernen im Freien

*„Fundbüro“, Aufwärmphase – Kennenlern-Spiele, Namen-Memo-Übung*

*Kennenlernspiele und Brainjogging*

Die Geräte im Freien

#### Schon bekannt war mir ...

Die Atemübungen

*Einige Geräte*

**Endbericht „Gemma raus!“**

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## Nichts

*Manche Aufwärm- und Dehnübungen, Geräte im Park*

Einige Gesichter, Qigong (aber in einer etwas anderen Form)

*Geräte z.T.*

Manche Spiele, QiGong

### Bewegung im Freien für Ältere ist für mich ...

*Ganz wesentlich & selbstverständlich*

Eine tolle Idee

*Ganz, ganz WICHTIG*

*Neu und nicht leicht umzusetzen*

*Eine schöne Abwechslung für meine LIMA-Gruppe, eine Sache mit Zukunft (viele meiner Kurs-TN sind begeistert von den Parks)*

Wert, es auszuweiten, sehr gut, gesund

*Ein wichtiges Thema, da ich es beruflich anbieten möchte!*

***Finde ich sehr gut!! Weiß aber nicht, ob man tatsächlich Geräte braucht!***

Toll und unbedingt zu verwenden und zu animieren

### Ich will noch sagen, dass ...

*Alles super funktioniert hat. Ich habe überhaupt nichts Negatives anzumerken! ☺ Danke für die Freundlichkeit!*

Es wirklich interessante Inhalte und tolle Ideen waren

*Ich froh bin, dabei gewesen zu sein, war für mich sehr sehr sehr toll und ich werde es in meine Arbeit einbringen*

*Ich diese Angebote großartig finde*

*Diese Bewegungsangebote im Freien erweitert werden sollten*

Es mir gut gefallen hat; es noch viel Propaganda braucht, damit sich die älteren Leute auch trauen mitzumachen

*Mir der heutige Vormittag gut gefallen hat, und ich viele Anregungen mitnehmen kann ☺ DANKE \*herzsmilie\**

***Es mir Spaß gemacht hat!***

In dieser Richtung unbedingt weitergearbeitet werden sollte. Dankeschön

**Endbericht „Gemma raus!“**

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 6.2.2. Aktivmonat und Bewegungsanleitung im Rudolf-Bednar-Park

Im Vorfeld der im Mai 2011 dienstags bis freitags jeweils von 10.00 bis 11.30 stattfindenden Aktion wurden insgesamt 76 Institutionen und MultiplikatorInnen im Grätzl, im 2. und 20. Bezirk sowie in weiteren ausgewählten Bezirken informiert. Dies geschah per Mail und persönlich, außerdem wurden im Park selbst und in der näheren Umgebung die Informationsschreiben ausgehängt.

### 6.2.2.1. Wetterbedingungen

durchgehend sonnig, höchstens leicht bewölkt, nur einmal leichter Regen, 18-27°

### 6.2.2.2. Nutzung

1. Woche: 1 Tn  
 2. Woche: 49 Tn  
 3. Woche: 38 Tn  
 4. Woche: 30 Tn

### 6.2.2.3. Teilnehmende

Insgesamt nahmen 63 Personen an der Aktion teil (davon 33 mehrmals). Unter diesen 63 TeilnehmerInnen waren 14 MultiplikatorInnen (GruppenleiterInnen, AnimatorInnen, BetreuerInnen).

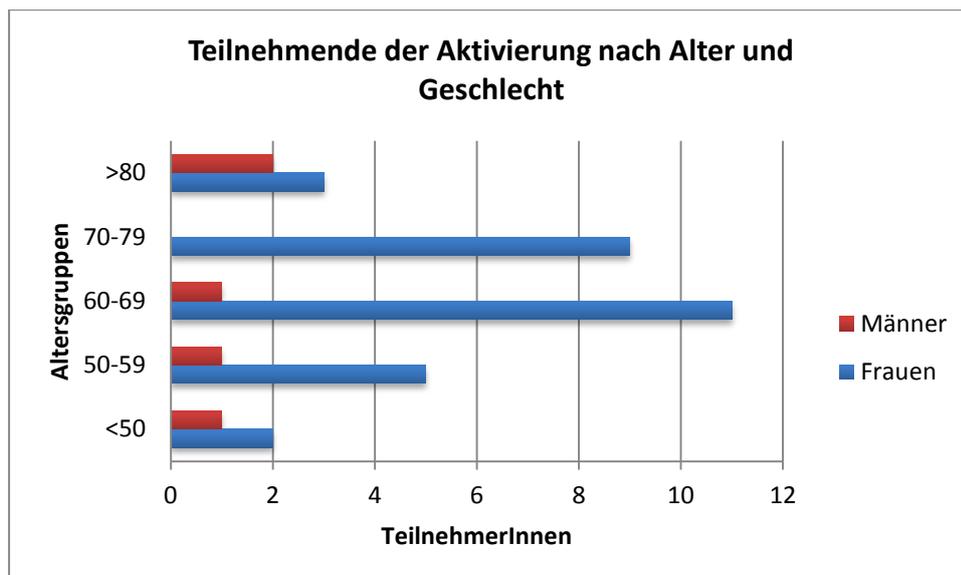
Die Teilnehmenden kamen aus folgenden Institutionen:

*Geriatriezentrums des Wiener Hilfswerks* (direkt neben Park): 30 Personen, davon 10 RollstuhlfahrerInnen,  
*Integrationshaus* (in Parknähe): 4 Personen,  
*LIMA-Gruppen* mit Bezug der GruppenleiterInnen zum Projekt (aus ganz Wien und Niederösterreich): 27 Personen,  
*PassantInnen* (aktiv angesprochen!): 2 Personen.

Mit den Teilnehmenden, die dies wollten, wurde nach der angeleiteten Bewegungseinheit ein qualitatives Kurzinterview durchgeführt (Kap. V 3.3) dessen wesentliche Ergebnisse untenstehend zu finden sind.

### 6.2.2.4. Kurzinterview

Es nahmen insgesamt n= 41 Personen an den Interviews teil, 35 Frauen und 6 Männer. Dabei ergab sich folgende Altersaufteilung:



**Abbildung 24 TeilnehmerInnen im Aktivmonat (InterviewpartnerInnen) nach Geschlecht**

Fast alle Personen, die am Interview teilnahmen, waren durch persönliche Mitteilung auf die Bewegungsanleitung aufmerksam geworden, nur 1 der interviewten Personen hatte aufgrund der schriftlichen Ankündigung teilgenommen.

Für 14 Personen waren der Park und das Bewegungsangebot ganz neu.

10 Frauen und 2 Männer sind allein zum Park gekommen, alle anderen kamen in der Gruppe oder in Begleitung. Angereist sind:

- 1 Mann und 5 Frauen zu Fuß,
- 1 Mann mit dem Fahrrad,
- 2 Männer und 22 Frauen mit öffentlichen Verkehrsmitteln,
- 2 Personen wurden mit dem Auto gebracht.

Am besten gefallen beim angeleiteten Bewegen hat den Teilnehmenden:

- 9-mal: alles
- 7-mal: die Gruppe
- 4-mal: das Aufwärmen/die Spiele

Das Alter der Personen, die die Bewegung anleiten, war für 1 Mann und 12 Frauen egal. 1 Mann und 9 Frauen wünschten sich jüngere Betreuungspersonen.

Auf die Frage, ob sie den Park wieder besuchen würden, kam 18 Mal ein klares Ja. Anderen war der Weg zu weit, sie würden aber einen näheren Park nutzen wollen. Wieder andere würden nur bei Betreuung wiederkommen. Die Excel-Datei mit der Auswertung der Kurzinterviews befindet sich in der Beilage.

#### Endbericht „Gemma raus!“

### 6.2.2.5. Evaluation der Nutzungsveränderung im Bednar-Park

Da die Parkbeobachtungen im gesamten Projektzeitraum stattgefunden haben, lassen sich die Daten auch auf einen Zeitraum vor und nach dem Aktivmonat im Bednar-Park hin analysieren.

Vorab ist anzumerken, dass sich der relativ schlechte Sommerbeginn möglicherweise ungünstig für die Fortführung der Nutzungsgewohnheiten erwiesen haben könnte.

Zusammenfassend zeigen sich vor allem bei den BesucherInnen leichte, nicht signifikante Veränderungen in den Durchschnittszahlen, vorwiegend bei den Erwachsenen und SeniorInnen. Bei den aktiven NutzerInnen war die Gruppe der SeniorInnen die einzige, deren Durchschnittswert sich nach der Aktivwoche erhöht hat.

**Tabelle 1 NutzerInnen pro Beobachtungseinheit vor und nach dem Aktivmonat**

| Altersgruppe | BesucherInnen               |                                | Aktive NutzerInnen          |                                |
|--------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
|              | Vor Mai 2011<br>(n=40 Std.) | Nach Mai 2011<br>(n=23,5 Std.) | Vor Mai 2011<br>(n=40 Std.) | Nach Mai 2011<br>(n=23,5 Std.) |
| Kinder       | 2,05                        | 1,4                            | 1,9                         | 0,5                            |
| Jugendliche  | 0,1                         | 0,2                            | 0,0                         | 0,0                            |
| Erwachsene   | 2,7                         | 3,7                            | 1,1                         | 0,7                            |
| SeniorInnen  | 0,2                         | 0,6                            | 0,1                         | 0,2                            |

## II Darstellung der Änderungen („Soll-Ist-Vergleich“)

Im Projektantrag hatten wir vorgesehen, einen Park auszuwählen und diesen mit im Setting lebenden Älteren zu besuchen und bewerten zu lassen. Daraufhin sollte eine Betreuungsaktion in diesem Park mit Freiwilligen aus der ausgewählten Gruppe durchgeführt und dauerhaft etabliert werden.

Der von uns ausgewählte Rudolf-Bednar-Park liegt jedoch in einem gerade entstehenden Wohngebiet, das vor allem von jungen Familien genutzt wird. Es gibt in der Wohnumgebung zwar Pensionistenwohnheime und Geriatriezentren (eines davon wurde erst in der laufenden Projektzeit eröffnet), deren Bewohner sind jedoch nicht mehr dazu in der Lage, den Park ohne Begleitung aufzusuchen. Einen Verein oder Club, der uns aktiv bei der Bewertung und Belebung des Parks unterstützt, konnten wir trotz intensiver Erhebung in der direkten Umgebung nicht finden.

Nach den Hinweisen von ExpertInnen, dass in Wien lebende über 60-jährige Personen öffentliche Bewegung in der Wohnumgebung als eher peinlich empfinden und wenn überhaupt, diese nur im Zusammenhang mit Freizeit oder Ausflügen denkbar ist, entschlossen wir uns dazu, mit „Erprobungs-Teams“ alle vier Parks in Wien zu besuchen und bewerten zu lassen.

Im Zuge dieser Untersuchung zeigte sich, dass LeiterInnen verschiedener Gruppen für Ältere, in denen Bewegung ein Thema ist, daran interessiert sind, mit ihren Gruppen auch den öffentlichen Freiraum für Bewegungsaktivitäten zu nutzen. Deshalb wurde eine breit ausgeschriebene MultiplikatorInnen-Weiterbildung als Intervention gewählt. Erweiternd zu der im Projektantrag formulierten Idee, nur die direkte Umgebung eines ausgewählten Bewegungsparks für die Intervention zu nutzen und zu aktivieren, erhoffen wir uns durch die Weiterbildung von MultiplikatorInnen verschiedener Institutionen eine breitere Streuung und größere Verbreitung der Projektidee gesundheitsfördernder Bewegungsaktivitäten in Parks, speziell in Bewegungsparks mit Geräteausstattung.

Der Bedarf für die ursprünglich angedachte Idee, den Rudolf-Bednar-Park durch eine Betreuungsoffensive attraktiver für unsere Zielgruppe zu gestalten, wurde uns durch die Erfahrungen und Erkenntnisse im Projekt jedoch immer wieder vor Augen geführt. In Ermangelung einer aktiven SeniorInnen-Gruppe in der direkten Wohnumgebung wurde ein Aktivmonat mit „angeleitetem Bewegen“ und Unterstützung von Masterstudierenden der Sportwissenschaft umgesetzt und dazu breit eingeladen.

Bei der Bewerbung dieser Aktion und auch bei den Teilnehmenden, die durch die Aktion erreicht wurden, bestätigte sich das Bild, dass es (derzeit) keine freie Gruppe Älterer in der Wohnumgebung gibt, aus deren Kreis sich eine ehrenamtliche Betreuungsperson rekrutieren ließe, so wie dies im Projektantrag vorgesehen war. Für die Etablierung einer dauerhaften Anleitungs- und Betreuungsstruktur im Park muss also nach anderen Modellen gesucht werden. Dies erwies sich in der Endphase des Projektes als ein wesentliches Schwerpunktthema (siehe „Runde Tische“).

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

### III Reflexion der Projektumsetzung und Nachhaltigkeit

#### 1. Wo stehen wir und welche Entwicklungen sehen wir rückblickend im Projekt?

Wir können sagen, dass dieses Projekt insofern einzigartig ist, da es mit Ausnahme der Arbeiten unserer externen Expertin Prof. Grit Hottenträger die Wiener Generationenparks die einzigen im gesamten europäischen Raum sind, die umfassend hinsichtlich ihrer NutzerInnen und deren Erwartungen analysiert worden sind.

Basierend auf diesen Ergebnissen konnten in einem partizipativen Prozess gemeinsam mit der Zielgruppe der älteren Menschen, den PlanerInnen, SportwissenschaftlerInnen, GeräteherstellerInnen, ParkbetreuerInnen, Verbänden und Vereinen, die sich mit älteren Menschen bzw. mit Bewegung und Sport auseinandersetzen, Leitlinien entwickelt werden, die in dieser Form beispiellos sind. Sie stellen eine wichtige Grundlage für die Planung und Betreuung neu zu errichtender bzw. schon bestehender Bewegungsparks dar und erhöhen damit die Chance, den öffentlichen Bewegungsraum attraktiver für die Zielgruppe der älteren Menschen zu gestalten und entwickeln.

Damit ist eine verhältnisorientierte und nachhaltige Entwicklung in Gang gesetzt worden, die von den Playern weiter betrieben wird.

Zu Beginn des Projekts war nicht abzusehen, dass sich die Arbeit im Projekt so komplex entwickelt und so viele verschiedene Themen- und Verantwortungsbereiche miteinfließen. Die ursprüngliche Idee war, in einem Park ein Angebot zu etablieren und eine verantwortliche Person für die Parkbetreuung zu finden. Notwendig war es jedoch, das Thema auf verschiedenen Ebenen zu diskutieren, um es nachhaltig zu verankern.

#### 2. Haben wir unsere Ziele erreicht?

Die Ziele waren unterteilt in verschiedene Workpackages:

Statuserhebung

- √ Die Nutzung ausgewählter Bewegungsparks anhand systematischer Beobachtungen zu erheben:  
Alle – selbst der hinzugekommene Bewegungspark an der Rossauer Lände – wurden systematisch analysiert und die Ergebnisse in die Leitlinienplanung eingebunden.
- √ Parkerprobungen  
Vier Bewegungsparks wurden von Fokusgruppen erprobt und bewertet (Test).
- √ Die bestehende Infrastruktur zu bewerten und Verbesserungsmöglichkeiten zu diskutieren:  
Die Erfahrungen der Fokusgruppe wurden im Rahmen Runder Tische mit ExpertInnen der oben genannten Fachbereiche diskutiert und sind in die Leitlinien eingeflossen.

Interventionen: Etablierung von Angeboten im Bewegungspark

- ≈ Implementation eines regelmäßigen Bewegungsangebotes für ältere Menschen in einem ausgewählten Bewegungspark nach dem Vorbild der „Parkbetreuung“

**Endbericht „Gemma raus!“**

Im ursprünglichen Projektkonzept war an die Verankerung von Parkpaten aus der Zielgruppe der älteren Menschen der näheren Wohnumgebung gedacht. Niemand von den im Parkumfeld angesiedelten Seniorengruppen oder Anrainern wollte Verantwortung im Park übernehmen. Theoretisch und in der Gesundheitsförderung hoch favorisiert wäre dieses Modell der partizipativen Beteiligung und des Empowerments „benachteiligter“ Zielgruppen durch Mitwirkung an Entscheidungen und Übernahme von Verantwortung die Methode der Wahl gewesen. Nach More-Hollerweger und Rameder (2009) bestünde durchaus ein generelles Interesse der älteren Menschen an freiwilligem Engagement, da sich dadurch Möglichkeiten der sozialen Integration eröffnen und Orientierungshilfen bieten (Daneke, 2003, S. 29). Stattdessen versucht das Projektteam, das in Wien für den Kinder- und Jugendbereich etablierte Modell der Parkbetreuung auf die Generationenparks mit terminisierten Bewegungsangeboten für Gruppen und Ansprechpersonen bei Hilfe- und Fragestellungen zu übertragen.

- √ Wir haben jedoch erreicht, dass das Projekt vielseitig bekannt geworden ist. Konkret gibt es im Moment Gespräche mit der MA13 Parkbetreuung, die zwar für Jugendliche zuständig ist, aber das Thema auf die Agenda gesetzt hat und großes Interesse an einer Ausweitung zeigt.  
Die Wiener Gesundheitsförderung arbeitet im Moment an der Umsetzung des Wiener Aktionsplans zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen (als Folge des EU-Projekts PASEO), in den das Gemma raus-Projekt mit aufgenommen ist und einen festen Platz im Rahmen der Umsetzungsmaßnahmen hat (z. B.: Woche der offenen Tür: Bewegtes Altern in der Brigittenau vom 27.2.-4.3.2012 im Anton Kummerer Park im 20. Bezirk in Wien).
- √ Qualifizieren interessierter MultiplikatorInnen in einer Fortbildungsveranstaltung  
Eine Veranstaltung fand im Bednar-Park statt, an der VertreterInnen verschiedener Organisationen aus Sport und Altenarbeit teilgenommen haben. Daneben wurden im universitären Lehrbetrieb am Zentrum für Sportwissenschaft etwa 50 Studierende pro Semester intensiv in die Thematik Aktivierung in öffentlichen Bewegungsparks eingeführt.  
Eingeladen wurde das Projektteam zu einem Vortrag im Rahmen von university meets public der Wiener Volkshochschulen, aus dem eine Fortbildung für die Lehrenden der Volkshochschulen am 27. April 2012 hervorging und auch dort eine große Gruppe an MultiplikatorInnen erwartet wird.  
Im Rahmen des LIMA-Programms des Katholischen Bildungswerks der Erzdiözese Wien fanden im Herbst 2011 mehrere Fortbildungsveranstaltungen im Bednar-Park statt, die von TrainerInnen des Programms genutzt wurden.
- √ Information von älteren Menschen im Stadtteil und darüber hinaus über das Angebot im Bewegungspark  
Im Rahmen des Aktivmonats im Mai 2011 wurden 76 Organisationen im Umfeld des Bednar-Parks über die stattfindenden Angebote sowie die Existenz des Parks als Bewegungsraums für Ältere informiert. Auch im Park selbst wurden Aushänge und Flyer verteilt.
- √ Bewerten des Bewegungsparks mit zusätzlichem Angebot durch die NutzerInnen  
Die TeilnehmerInnen am Aktivmonat bewerten in einem Kurzinterview das eingerichtete Angebot.

#### **Endbericht „Gemma raus!“**

## Leitlinienentwicklung

- √ Ermitteln von einfach umzusetzenden Angebotsformen und Strukturmaßnahmen, mit deren Hilfe die Nutzung von öffentlichen Bewegungsräumen optimiert werden kann (siehe Leitlinien)
- √ Erarbeiten eines Leitlinien- und Maßnahmenkatalogs auf Basis der durchgeführten Interventionen sowie auf Grundlage von ExpertInneninterviews (09/2010)
- √ Vorstellung und Diskutieren der Leitlinien im Rahmen Runder Tische bzw. der Ergebnispräsentationen mit Fachleuten aus Altenarbeit, Sportwissenschaft, Planung und Stadtverwaltung (17.3.2011, 17.6.2011)

## Öffentlichkeitsarbeit

- √ Verbreiten der Projektergebnisse insbesondere im deutschsprachigen Raum, in Medien und bei Fachtagungen  
Dieses Ziel wurde auf den internationalen Raum ausgeweitet (Australien, Niederlande, Norwegen, ...; siehe Kapitel Öffentlichkeitsarbeit). Das Projekt ist u. a. explizit im Wiener Aktionsplan eingebunden, der wiederum Bestandteil im Wiener Regierungsprogramm vom September 2010 ist.
- √ Nutzbarmachung der Projektergebnisse für Interessierte im In- und Ausland durch Erstellung von Informationsmaterialien wie Folder und Homepage (u.a. <http://gemmaraus.univie.ac.at>).

### 3. Haben wir unsere Zielgruppen erreicht?

Folgende Zielgruppen von älteren Menschen wurden kontaktiert/erreicht:

- √ In der Arbeit mit den Fokusgruppen bei den Parkerprobungen, bei der Einbindung ihrer Expertise in die Leitlinien
- ≈ Die AnrainerInnen waren schwieriger zu gewinnen, da das Bild sich bewegender und sporttreibender Älterer noch nicht ausreichend etabliert ist und die Hemmschwelle noch sehr hoch liegt. Es bedarf da intensiver Bemühungen und Bekanntmachung der Parks, da viele AnrainerInnen trotz Nähe ihn nicht als Bewegungsraum für ihre Generation erkennen.
- √ Die Fachleute in Verwaltung und Gestaltung, in Sport und Altenarbeit

### 4. Was waren die wichtigsten Erfolgsfaktoren im Projekt?

- √ Klares Konzept mit klaren Zielvorgaben und konkreten Arbeitsschritten
- √ Interdisziplinäre Zusammenarbeit im Projektteam mit Sport-/GesundheitswissenschaftlerInnen und LandschaftsplanerInnen
- √ Partizipative Einbindung der Zielgruppen in alle Arbeitsschritte
- √ Die Offenheit und Flexibilität für sich im Projektverlauf ergebende Chancen

### 5. War der Projektablauf richtig?

Ja.

Es hat sich als erfolgreich herausgestellt, dass wir im Moment der Schwierigkeit bei der Akquirierung von AnrainerInnen als Parkverantwortliche externe ExpertInnen zu Rate gezogen zu haben (Prof. Kolland, Prof. Hottenträger, Sonja Landsteiner und

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

Heinz Wischin vom WAT). Daraufhin wurde die Fortbildung von MultiplikatorInnen vorgezogen und die Aktivierung nach hinten gelegt. Dadurch war das Projekt schon bekannter und konnte mehr Menschen erreichen.

## **6. Was waren die größten Hürden im Projekt?**

Als größte Hürde wurde empfunden, dass der ungemein hohe Aufwand der Bewerbung für die Aktivierung im Bednar-Park kaum die gewünschten Ergebnisse mit sich brachte. Gerne hätten wir mehr AnrainerInnen aus der Nachbarschaft erreicht.

Von 76 beworbenen Organisationen nahmen lediglich 63 Personen an der Betreuungsaktion im gesamten Mai teil. Die teilnehmenden Personen zeigten sich jedoch sehr begeistert und nahmen zum Teil mehrfach die angebotene Betreuung wahr. Verglichen mit den sonstigen Nutzungszahlen sind die erreichten Teilnahmezahlen recht gut zu bewerten. Die Ergebnisse legen nahe, dass ein betreutes Bewegen in der Gruppe positiv bewertet wird und auch zur weiteren Nutzung des Parks führen kann, wenn in der Gruppe die erste Hemmschwelle zur Benutzung der Geräte überwunden wurde.

## **7. Was sind unsere Lernerfahrungen und Empfehlungen?**

*Aktivierung und Meinungsbildung dauern.*

Ohne unsere bisherigen Vernetzungen zu Sport- und Alten-/Bildungs-/Gesundheitsförderungsorganisationen und anderen Projekten wie PASEO, IMPALA, SEELERNETZ etc. wären die vorliegenden Projektergebnisse in diesem Zeitraum nicht mit diesem Erfolg möglich gewesen. Im Verlauf des Projektes gelang es mehr und mehr, sowohl durch die Interventionen als auch durch verstärkte Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen, das Projekt „Gemma raus!“ weiter in den Fokus sowohl der Fachöffentlichkeit als auch von MultiplikatorInnen aus dem Feld der Altenarbeit zu rücken.

*Wir empfehlen für ähnliche Projekte partizipative Zugänge.*

Die Bemühungen mehrerer GruppenleiterInnen sowie Gruppenmitglieder um die Errichtung von Bewegungsparks in Wohnortnähe belegen die Wirksamkeit von Empowerment in einem Feld, in dem Bedürfnisse der älteren Generation angesprochen werden. Die immer wieder von Teilnehmenden geäußerte Dankbarkeit, „dass sich einmal um uns Alte gekümmert wird“ gibt Hinweise darauf, dass sich diese Zielgruppe bislang im öffentlichen Raum in Wien nicht adäquat vertreten sieht.

*Eine fundierte Statuserhebung hilft bei den weiteren Arbeitsschritten.*

Die Auswertungen der Parkerprobungen sowie der -beobachtungen stellten eine wertvolle Grundlage für die Ausarbeitung der Leitlinien dar, die sich im Projektverlauf als deutlich umfangreicher als anfangs gedacht erwiesen. Es gibt nach derzeitigem Wissensstand im deutschsprachigen Raum keine derartigen Leitlinien für die Planung und Erstellung von Bewegungsparks, sodass Wien in diesem Bereich eine Vorreiterrolle einnimmt.

*Einbeziehung von FachexpertInnen gibt Sicherheit im Projektverlauf.*

Erfahrungen aus ähnlichen Projekten können gewinnbringend in das eigene Projekt übertragen werden, es braucht nicht jedes Mal das Rad neu erfunden werden.

*Versammeln der Verantwortungsträger an einen Tisch*

Wesentlich für die Wahrnehmung der Projektergebnisse in Fachkreisen der Stadtver-

**Endbericht „Gemma raus!“**

waltung und der Gesundheitsförderung waren sowohl der 1. Runde Tisch am 17.3.2011 als auch die abschließende Präsentation der Leitlinien am 17.6.2011. Dort konnten auch Grundsteine für eine Diskussion zur Ausweitung der Parkbetreuung für ältere Menschen gelegt werden, die eine wesentliche Voraussetzung für die Nutzung von Bewegungsparks in Wien zu sein scheint.

## 8. Nachhaltigkeit des Projekts und Maßnahmen nach Projektende

### *Sicherung der Nachhaltigkeit durch Übergabe von Verantwortlichkeiten*

Gespräche mit dem Koordinator von „**Fit für Österreich**“ bezüglich einer Weiterführung des Projektes sind in Planung. Mag. Christian Halbwachs hat sich interessiert gezeigt, den Fokus öffentliche Außenräume stärker in seinen Projekten zu aufzunehmen.

Die MA18 hat das Projektteam für die Erstellung eines **Werkstattberichts** beauftragt (**05/2012**), in den auch die Ergebnisse des EU-Projekts PASEO eingebunden sind. Ziel ist es, diesen Bericht so aufzubereiten, dass er für die MitarbeiterInnen der verschiedenen Magistratsabteilungen „lesbar“ und anwendbar gemacht wird. So kann u.a. auch sichergestellt werden, dass die entwickelten **Leitlinien Eingang in die Planung** finden. Die Bekanntmachung des Werkstattberichts erfolgt in Form konzertierter Aus-sendungen an die internen Magistratsabteilungen. Die MA42 (Stadtgartenamt), die mit der Errichtung neuer Motorikparks befasst ist, war zum einen in alle Projektphasen eingebunden (z.B. wurde der Runde Tisch1 in ihren Räumlichkeiten durchgeführt), zudem gibt die MA42 diese Werkstattberichte samt den darin enthaltenen Leitlinien wiederum an ihre extern beauftragten PlanerInnen weiter und bindet so dieses Projektwissen in die Praxis ein.

Die **MA13** überlegt die Ausweitung der Einbeziehung älterer Menschen in die Parkbetreuung. Die Gespräche dazu führen die MitarbeiterInnen der MA18.

### *Einbindung in andere Programme und Projekte*

Das Projekt ist explizit in andere Projekte eingebunden. Im Rahmen des EU-Projekts PASEO wurde der „Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen“ erarbeitet, den die Wiener Gesundheitsförderung umsetzt und der explizit genannter Bestandteil des **Wiener Regierungsprogramms** vom September 2010 ist. „Gemma raus!“ ist darin als explizite Umsetzungsmaßnahme genannt. Eine erste Umsetzung erfolgte im März 2012, wo die **Wiener Gesundheitsförderung** im Rahmen ihrer Aktivwoche Ende Feber/Anfang März explizit Aktivierungen in einem Generationenparkevent initiiert haben.

### *Schulung von MultiplikatorInnen*

Am 28. April 2012 findet eine **Fortbildung von KursleiterInnen und MitarbeiterInnen** der Wiener Volkshochschulen statt. Grundlegende Idee ist, ihnen Möglichkeiten der Bewegungsarbeit mit älteren Menschen in den mittlerweile sieben in Wien errichteten Generationenbewegungsparks vorzustellen, die sie dann selbstständig in ihren eigenen Kursen umsetzen können.

### *Initiierung von Folgeprojekten*

Das Sportministerium hat im Jänner 2012 angefragt, inwiefern eine Fortführung von settingbezogenen und stadtteilorientierten Bewegungsaktivitäten für Ältere als **Folgeprojekt** möglich wäre. Das Projektteam arbeitet zur Zeit an einem derartigen Antrag anlässlich des EU-Jahres des aktiven Alterns.

Ein Bericht des Sportministeriums über das Projekt im Journal der Firma Intersport hat im Feber 2012 **mehr als 40.000 Leserinnen und Leser** erreicht.

**Endbericht „Gemma raus!“**

## IV Verbreitung der Projektergebnisse

### 1. Präsentationen

Das Projekt wurde in Universitäten im In- und Ausland sowie bei Fachtagungen und Veranstaltungen wie folgt während des Projektzeitraums und auch nach Abschluss präsentiert (ausführliche Darstellung siehe auch Zwischenberichte):

- University of Sydney, Medical School of Public Health, 31.3.2010
- Int. Congress „Healthy Parks – Healthy People“, Melbourne, 11.-16.4. 2010
- University of Western Australia, Centre for the Built Environment and Health, Perth, 21.4.2010
- 12. Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich, Wien, 23.4.2010
- Jahrestagung des Katholischen Bildungswerkes der Erzdiözese Wien, Wien, 2.10.2010
- Internationale POIN-Konferenz, Frankfurt, 8.-9.11.2011
- Tagung der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft (ÖSG), Bruck an der Mur, 11.-13.11.2010
- Podiumsdiskussion „Bewegung in der Stadt“, Wiener Planungswerkstatt, 5.5.2011
- Geriatriekongress, Wien, 12.-14.5.2011
- IFLA World Congress „Von urbanen Landschaften bis alpinen Gärten“, Zürich, 27.-29.6.2011
- SwissInfraSport, Fachtagung der internationalen Vereinigung der Sport- und Freizeiteinrichtungen, Sektion Schweiz, Bern, 21.-24.6.2011
- Jahrestagung der dvs-Kommission Sport und Raum „Zukünftige Räume für Menschen im Sport“, Kiel – Oslo, 15.-17.9.2011
- 3rd conference and 7th annual meeting of HEPA Europe „Bridging the gap between science and practice“, Amsterdam, 11.-13.10.2011
- Tagung „Fit for gender“ - Gesundheitssystem, Prävention und Gesundheitsförderung aus Geschlechterperspektive in Wien, 17.11.2011 zum Thema: „Bewegung und ältere Menschen im urbanen Raum aus Genderperspektive“
- Tagung der Zeitschrift „playground“ zum Thema „Bewegungsplan – Plenum 2012: Freude – Lernen – Spielen – Bewegen ... im öffentlichen Raum“, Fulda (D), 14.-15.3.2012
- Tagung IAKS Symposium zum Thema „Stadien und Sportplätze, Mehrzweckarenen und Sporthallen“, Köln (D), 22.-23. Mai 2012

**Endbericht „Gemma raus!“**

## 2. Publikationen

In der Ausgabe 38/10 der Zeitschrift Ärzte Woche des Springer Verlags wurde in Reaktion auf die 12. Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich in Wien am 23.4.2011 folgender Kurzbericht über die Anfangsphase des Projekts veröffentlicht:

[www.springermedizin.at/fachbereiche-a-z/p-z/sportmedizin/?full=18577](http://www.springermedizin.at/fachbereiche-a-z/p-z/sportmedizin/?full=18577)

Auch im ersten online-Newsletter des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitäts-sport wurde ein Kurzbericht zum Projekt „Gemma raus! veröffentlicht:

[http://zsu-schmelz.univie.ac.at/aktuelles/newsletter/newsletter-012011/#\\_GEMMA\\_RAUS](http://zsu-schmelz.univie.ac.at/aktuelles/newsletter/newsletter-012011/#_GEMMA_RAUS)

Die Fachzeitschrift playground@landscape veröffentlichte in den Heften 3/11 und 4/11 jeweils ausführliche Artikel über das Projekt, die als pdf-Datei in der Beilage zu finden sind.

## 3. Website

Auf der Projektwebsite, die auch nach Projektende online bleibt, sind neben grundlegenden Informationen auch die Berichtslegung einsichtig und so die Projektergebnisse für alle interessierten zugänglich.

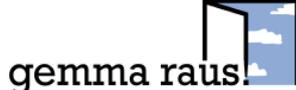
**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## V Anhang

### 1. Parkerprobung mit Fokusgruppen

#### 1.1. Schreiben zur Akquirierung von Teilnehmenden für die Fokus-gruppen



### Expertinnen und Experten gesucht!

Unser Projekt **Gemma raus!**<sup>1</sup> hat gerade begonnen. Wir wollen erfahren, was für ältere Menschen im Park wichtig ist. Der Schwerpunkt unserer Forschung liegt dabei auf der Bewegung. In Wien gibt es bereits einige Bewegungsparks, weitere sollen gebaut werden. Uns interessiert, ob solche „Generationen-aktiv-Parks“ die ältere Generation ansprechen und was verbessert werden könnte. Dafür benötigen wir Ihre Unterstützung!

Wenn Sie

- **über 60 Jahre alt sind**
- **sich gerne bewegen** oder
- **sich gerne mehr bewegen würden**
- **mit uns die verschiedenen Bewegungsparks in Wien ausprobieren möchten**
- **jemanden kennen, von dem Sie glauben, dass er oder sie dies gerne täte**

dann sind Sie die richtige Frau oder der richtige Mann für uns!

Wir laden Sie ein, am

**Dienstag, den 13. April um 10.00 Uhr**  
oder am  
**Donnerstag, den 15. April um 15.00 Uhr**

zu einem unverbindlichen Treffen in den Wilhelm-Neusser-Park, 1040 Wien, Ecke Ziegelofengasse/Leibnizgasse, gleich beim Haus Wieden, zu kommen (Straßenbahn Linie 62,65, Bus Linie 13A).

Bei einer kleinen Jause informieren wir Sie darüber, wie Sie freiwillig bei der „**Gemma raus! – Bewegungspark - Erprobung**“ mitmachen können.

Wir freuen uns auf Sie!

*Mag.<sup>a</sup> Barbara Kolb*, Universität Wien  
☎ 01/4277-286 67  
[barbara.kolb@univie.ac.at](mailto:barbara.kolb@univie.ac.at)

*DI Rita Mayrhofer*, tilia  
☎ 01/236 87 95  
[rita.mayrhofer@tilia.at](mailto:rita.mayrhofer@tilia.at)

<sup>1</sup> Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Sportministeriums und der Stadt Wien, MA 18



## 1.2. Verteiler zur Verschickung des Schreibens

| Name                         | Institution  | verschickt am/nachgefasst am          |
|------------------------------|--|---------------------------------------|
| Renate Skarbal               | Kath. Bildungswerk                                     | 12.03.2010 / 19.04.2010               |
| Christina Steininger         | Fitnessgruppe Bürkner                                  | 17.03.2010 / 14.04.2010               |
| Franz Kolland                | Projekt SEELERNETZ                                     | 17.03.2010                            |
| Renée Schwarzbach            | Magistratsabteilung 53, Presse- und Informationsdienst | 17.03.2010                            |
| Julia Lebersorg              | Rückengruppe Rosa Diketmüller                          | 18.03.2010                            |
| Sonja Landsteiner            | WAT  | 30.03.2010 / 24.04.2010               |
| Angelika Rosenberger-Spitzky | Büro der Wiener SeniorInnenbeauftragten                | 30.03.2010                            |
| WUK Seniorenzentrum          | Aktive Senioren  | 31.03.2010                            |
| Frau Mörk                    | Bezirksseniorenbeauftragte Margareten                  | 31.03.2010                            |
| Madleine Reiser              | Bezirksseniorenbeauftragte Neubau                      | 31.03.2010                            |
| Frau Kruzik                  | Bezirksseniorenbeauftragte Wieden                      | 04.04.2010                            |
| Ehrentraud Svoboda           | Pensionistenheim Wieden, Animation                     | Persönlich vor 1. Informationstreffen |
| Frau Witz                    | Aktives Zentrum im 7. Bezirk                           | 04.04.2010                            |

### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 1.3. Informationsschreiben



**Termine und Orte für die Parkbeurteilungen**

**Do, 6. Mai 2010, 10.00 Uhr:** Neusser Park  
Ecke Ziegelofengasse/Leibnizgasse  
1040 Wien  
direkt beim Haus Wieden (Bus Linie 13A, Straßenbahn Linie 62,65.)

**Di, 11. Mai 2010, 10.00 Uhr:** Generationenspielpark Kagran  
Meissnergasse / Anton Sattler-Gasse  
1220 Wien  
liegt genau in der Mitte zwischen U1 Kagran und U1 Kagraner Platz







**Mi, 19. Mai 2010, 10.00 Uhr:** Generationen-Aktiv-Park Kabelwerk  
Am Kabelwerk 1  
1120 Wien  
<http://www.generationen-aktiv-park.at/>







**Do, 27. Mai 2010, 10.00 Uhr:** Bednar-Park  
Nordbahngelände  
1020 Wien

Da der Park im Neubaugebiet nicht so leicht zu finden ist, ist Treffpunkt um 9.45 bei der U1-Station, Ausgang Vorganerstr., Richtung Norden. Dort wartet jemand vom Projekt, damit wir gemeinsam zum Park gehen können.



**Wichtiger Hinweis:**  
Bei Regenwetter findet keine Erprobung statt!  
Wenn ein Termin wegen Schlechtwetters ausfällt, treffen wir uns zu Ersatzterminen im entsprechenden Park:

1. Ausweichtermin: 8. Juni, 10.00 Uhr
2. Ausweichtermin: 16. Juni, 10.00 Uhr



### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketr Müller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 1.4. Anonymisierte Liste der an der Erprobung interessierten Personen

| Name | Institution  | Funktion  |
|------|--|---|
|      | Fitnessgruppe Bürkner                                      | Multiplikator: 2-3 Personen                           |
|      | LIMA-Trainerin (neu) + Osteoporosegruppe beim WAT (früher) | Multiplikatorin: mehrere Personen                     |
|      | LIMA-Trainerin 7. Bezirk                                   | Multiplikatorin: ganze Gruppe                         |
|      |  | Mutter von Teammitglied                               |
|      | LIMA   | Multiplikatorin: ganze Gruppe                         |
|      | LIMA-Trainerin   | Multiplikatorin: ganze Gruppe                         |
|      | BV 4   | Seniorenbeauftragte                                   |
|      | BV 4   | Klubobfrau ÖVP  |
|      | BV 21  | Seniorenbeauftragte                                   |
|      | BV 20  | Seniorenbeauftragter                                  |
|      | LIMA   | Multiplikatorin: ganze Gruppe                         |
|      | LIMA   | Multiplikatorin                                       |
|      | Third Age Coach, LIMA                                      | Obfrau des Vereins „LeobersdorferInnen 51 plus/minus“ |

### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

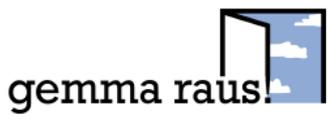
## 1.5. Interviewleitfaden



universität  
wien  
Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätsport



tilia  
Lehrstuhl für Sportwissenschaft  
an der Universität Wien



gemma raus!

**Interviews bei den Park-Erprobungen**

Ort:

Datum:

Zeit:

Interviewerin:

1. Bewegungspark
  - Wie gefällt Ihnen dieser Park?
  - Was könnte aus Ihrer Sicht besser sein?
  - Gibt es etwas, was Ihnen überhaupt nicht gefällt?
  - Sind die Geräte aus Ihrer Sicht gut erreichbar?
  - Wo wäre es für Sie sinnvoll solche Geräte aufzustellen? In welchem Park?
  - Was braucht es noch?
2. Zu den Geräten:
  - Welches Gerät haben sie als erstes ausprobiert? Wie lange?
  - Wie ist es Ihnen damit gegangen?
  - Welche Geräte haben Sie noch ausprobiert? Reihenfolge? Wie lange?
  - Was hat Ihnen davon am besten gefallen?
  - Welches Gerät finden Sie für sich am sinnvollsten?
  - Welches Gerät war für Sie nicht angenehm?
  - War die Bedienung einfach und leicht zu verstehen? (Erklärungstafeln)
  - Bei welchen Geräten haben Sie sich nicht ausgekannt? Warum?
3. Zur Betreuung:
  - Sind die Aufwärmübungen für Sie wichtig/ waren sie angenehm?
  - Hätten Sie gern, dass Ihnen jemand die Geräte erklärt?
  - Wie sollten diese Erklärungen zu den Geräten sein?
  - Würden Sie eine offene Trainingsstunde besuchen?
  - Würden Sie auch alleine hierher kommen? Warum?
4. Zur Person
  - Machen Sie Bewegung im Alltag? wenig mittel viel
  - Wo? Was tun Sie dort?
  - Mit Wem?
  - Gehen Sie auch im Winter oder bei Regen raus?
  - Haben Sie körperliche Einschränkungen?
  - Wie alt sind Sie weiblich männlich
    - Unter 50
    - 50+
    - 60+
    - 70+
    - 80+
- Gibt es noch etwas, was Sie noch sagen wollen?



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT



Gesundheit Österreich  
Österreich



Gesundheit  
Fonds Gesundes  
Österreich



SPORT  
MINISTERIUM



STADT  
WIEN  
Stadtwien  
Wien ist anders



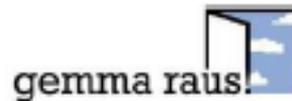
STADT  
WIEN  
Stadtwien  
Wien ist anders

### Endbericht „Gemma raus!“

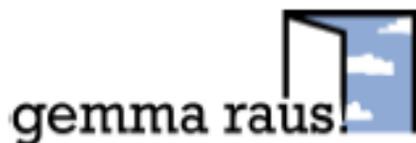
Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 2. MultiplikatorInnenweiterbildung

### 2.1. Einladung



### EINLADUNG



abwechslungsreiche und altersgerechte Bewegungsangebote in Parks

Wir laden Alle, die sich für Bewegungsangebote im Freien interessieren, herzlich ein, an der kostenlosen MultiplikatorInnen-Weiterbildung im Rahmen des Projektes „Gemma raus!“ teilzunehmen:

**Termin:** Donnerstag, 2. 9. 2010

**Zeit:** 9.30 – ca. 12.00

**Ort:** Rudolf-Bednar Park Wien Leopoldstadt (siehe Lageplan S. 2)

**Leitung und Durchführung:**

Mag.<sup>a</sup> Barbara Kolb, o. Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb (Gigong)

**Geplanter Zeitablauf:**

**9.30** Ankommen, Begrüßen, Kennenlernspiele und Gruppenbildung

**10.00** Gemeinsames Aufwärmen, Vorstellen sinnvoller Übungsformen für ein Aufwärmen im Freien

**10.15** Gemeinsames Üben an den Bewegungsgeräten mit Bewegungsanleitungen und Hinweisen zur gesundheitsförderlichen Nutzung

**10.30** Schwung- und Atemübungen aus dem Gigong

**11.00** Brainwalking: Verbinden von Bewegungen, Wahrnehmungsschulung und Gedächtnistraining in der Natur

**11.30** Abschluss mit Spielformen

**11.45** Ausklang und informeller Erfahrungsaustausch mit Jause

**Anmeldung bitte bis Freitag, 27. 8. 2010 unter:**

Mag.<sup>a</sup> Barbara Kolb, Universität Wien

Email: [barbara.kolb@univie.ac.at](mailto:barbara.kolb@univie.ac.at)

☎ 01/4277-286 67

Fax 01/4277 488 19



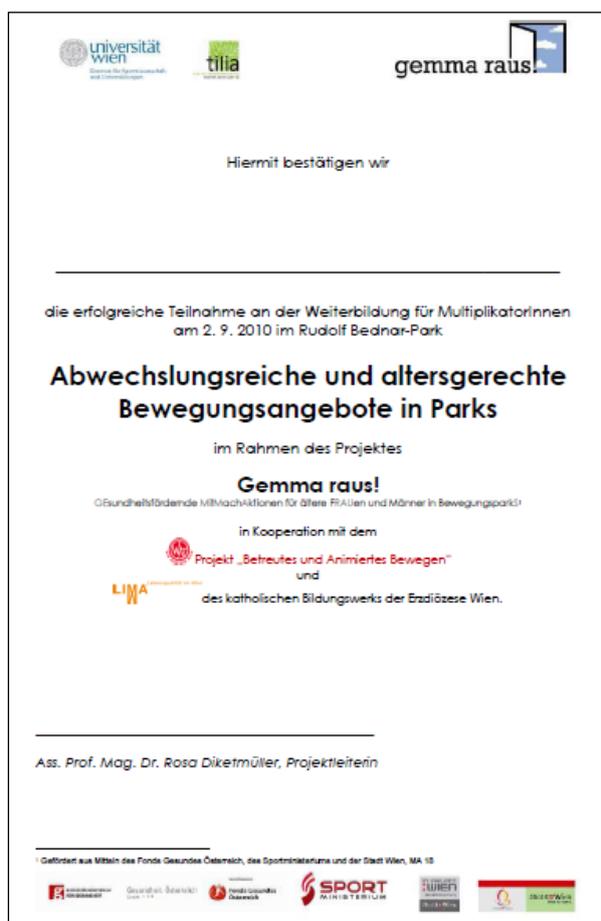
Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 2.2. Anonymisierter Einladungsverteiler

- Bezirksvertretung Leopoldstadt
- Fitnessgruppe Bürkner
- Institut für Erlebnispädagogik IFEP
- Katholisches Bildungswerk LIMA
- Leben bewegen 60+
- Lebenshilfe Wien
- MA 42
- Masterstudiengang Sportwissenschaft
- Orient Express
- Pensionistenheim Wieden, Animation
- Verein „LeobersdorferInnen 51 plus/minus“
- WAT
- WHO-Projekt Gesunde Leopoldstadt
- Einzelpersonen, die im Vorfeld Interesse bekundet hatten

## 2.3. Teilnahmebestätigung



### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

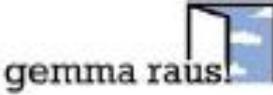
## 2.4. Feedback-Bogen



universität  
wien  
Facultät für Sportwissenschaft  
und Erziehungswissenschaften



tilia  
Training & Individual Learning



gemma raus!

**Feedback-Fragebogen**  
zur Weiterbildung für MultiplikatorInnen  
am 2. 9. 2010 im Rudolf Bednar-Park  
**Abwechslungsreiche und altersgerechte  
Bewegungsangebote in Parks**

**Die Inhalte dieser Weiterbildung waren für mich ...**

**Die heute vermittelten Inhalte kann ich für/ in meine Arbeit ...**

**Für mich war neu ...**

**Schon bekannt war mir ...**

**Bewegung im Freien für Ältere ist für mich ...**

**Ich will noch sagen, dass ...**



Bundesministerium  
für Bildung,  
Wissenschaft  
und Forschung



Verein Sport, Bewegung  
und Gesundheit



Österreichischer  
Bundesrat



SPORT  
NACHHALTIGES  
LEBENSSTIL



BUNDESRECHTSANWALTSKAMMER



GEMMA RAUS!  
Bewegung im Park

Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

### 3. Betreuungsaktion Rudolf-Bednar-Park

#### 3.1. Ankündigungsschreiben



universität  
wien



tilia



gemma raus

**Gemma raus!**  
**GESUNDHEITSFÖRDERNDE MITMACHAKTIONEN**  
**für ältere FRAUEN und MÄNNER in BewegungsparkS**

**im Rudolf-Bednar Park**

Im Rahmen des Projektes „Gemma raus!“ bietet Ihnen das Institut für Sportwissenschaft die Gelegenheit, an einem angeleiteten Bewegungsprogramm teilzunehmen.

**Anfahrt:**  
 U1 Vorgartenstraße  
 Ausgang Radingerstraße  
 ➤ rechts auf Walcherstraße  
 ➤ links auf Fanny-Mintz-Gasse



**ORT:** Rudolf Bednar-Park, Nordbahngelände, Fanny Mintz-Gasse, 1020 Wien, siehe Plan

**ZEIT:** 3.- 27. Mai, immer Di, Mi, Do und Fr von 10.00 – 11.30

Die Teilnahme ist kostenlos. Keine Vorerfahrung notwendig. Spaß und Freude sollen im Vordergrund stehen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!













Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

### 3.2. Verteiler

| Name   | Adresse   |
|--|---|
| <b>2. Bezirk</b>   |   |
| Rudolf-Bednar-Park Community Forum                                     | -   |
| Eurogym Basic (Fitnesscenter)  | Walcherstraße 8   |
| Wien - Leopoldstadt  |   |
| SPÖ Bezirk Leopoldstadt  | Praterstern 1/1   |
| NACHBARSCHAFTSZENTREN des Wiener Hilfswerks                            | Vorgartenstraße 145-157/1                                     |
| Geriatrisches Tageszentrum des Wiener Hilfswerks                       | Vorgartenstraße 145-157/Stiege 4                              |
| Jugend am Werk - Seniorengruppe für Menschen mit Behinderung           | Engerthstraße 257/3   |
| Jugend am Werk - Wohnverbund Leopoldstadt für Menschen mit Behinderung | Vorgartenstraße 122/4/401                                     |
| Integrationshaus - Verein "Projekt Integrationshaus"                   | Engerthstraße 163   |
| Club behinderter Menschen und ihre Freunde                             | Große Schiffgasse 30/1  |
| Kinder- und Jugendarbeit   |   |
| Frauentreff  | Volkertplatz 1  |
| Gesunde Leopoldstadt   | Praterstern 2/4/9   |
| Regionalstellen der Stadt Wien - Soziale Arbeit mit Familien           | Karmelitergasse 9   |
| Senioren in Wien   | Gredlerstraße 2   |
| PVÖP Wien Leopoldstadt   | Heinestraße 43  |
| ab5zig - Wiener Seniorenbund   | Karmelitergasse 10  |
| Pensionistenklubs der Stadt Wien                                       | Vorgartenstraße 109/12  |
| PUEBLO Freizeitzentrum Betrieb GmbH                                    | Engerthstraße 169/IV  |
| Pfarramt Donaustadt  | Mexikoplatz 12  |
| Sportunion Wien  | Novaragasse 30  |
| Sportunion Wien  | Holzhausergasse 5   |
| Grüve  | Lassallestraße 5  |
| Hilfswerk Nachbarschaftszentrum  | Vorgartenstraße 145   |
| <b>20. Bezirk</b>  |   |
| WAT Brigittenau  | Hopsagasse  |
| ASVÖ/Allgemeiner Turnverein Brigittenau                                | Leipziger Platz 1 (Post an Hrn. Wicha: Schenkendorfgasse 213) |
| Hallenbad Brigittenau  | Klosterneuburgerstraße 93-97                                  |
| Herminen Apotheke und WiG  | Webergasse 1  |
| LIMA-Trainingsgruppen  | Allerheiligenplatz 5  |
| LIMA-Trainingsgruppen  | Engerthstraße 87-89   |
| Millennium Apotheke und WiG  | Handelskai 94-96  |
| Pensionistenklubs  | Klosterneuburger Straße 118/19                                |
| Pensionistenklubs  | Marchfeldstraße 18/4  |
| Pensionistenklubs  | Wallensteinstraße 68-70                                       |
| Pensionistenverband Wien   | U6 Handelskai (Anker)   |
| Pensionistenverband Wien   | Leystraße 34-36   |
| Pensionistenverband Wien   | Allerheiligenplatz 7  |
| Pensionistenverband Wien   | Brigittenauer Lände 236                                       |
| Physiofit 50 Plus  | Staudingergasse 13  |

Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

|  |  |
|--|--|
| VHS Brigittenau  | Raffaalgasse 11                        |
| VHS Brigittenau  | Raffaalgasse 11                        |
| VHS Brigittenau  | Leipziger Platz 1-2                    |
| VHS Brigittenau  | Raffaalgasse 11                        |
| VHS Brigittenau  | Vorgartenstraße 50                     |
| WAT Brigittenau  | Hopsagasse                             |
| WAT Brigittenau  | Hopsagasse                             |
| WAT Brigittenau  | Spielmannngasse 1                      |
| WAT Brigittenau  | Klosterneuburger Straße 93-97          |
| WAT Brigittenau  | Hopsagasse                             |
| WAT Brigittenau  | Hopsagasse                             |
| WAT Brigittenau  | Hopsagasse                             |
| ASKÖ Brigittenau   | Hopsagasse                             |
| Bücherei Brigittenau   | Pappenheimstrasse                      |
| Pensionistenverband Brigittenau (SPÖ)                          | Raffaalgasse 13                        |
| <b>21. Bezirk</b>  |  |
| Verein G'sund unterwegs  | Schloßhoferstraße 54                   |
| VHS Floridsdorf, Seniorentanz                                  | Angererstraße 14                       |
| <b>Weitere Bezirke</b>   |  |
| Wiener Seniorenring  | Loidoldgasse 4/4, 1080 Wien            |
| Wiener Sozialdienste   | Camillo-Sitte-Gasse 6, 1150 Wien       |
| Initiative Grüne SeniorInnen - IGS Wien                        | Lindengasse 40, 1070 Wien (Grünes Haus |
| SPORTUNION Währing   | Pözeinsdorfer Höhe 1/4/6               |
| SPORTUNION Favoriten   | Waldgasse 30, 1100 Wien                |
| SPORTUNION Döbling   | Billrothstraße 24, 1190 Wien           |
| Pensionistenwohnhäuser, S.m.S. – „Solidarität mit SeniorInnen“ |  |
| Union Wien Nord  | Rennbahnweg 27/9/11, 1220 Wien         |
| Sportunion Wien Apostelfitness (Sportunion Bewegter-Leben)     | Apostelgasse 18, 1030 Wien             |
| Wiener Badmintonverband  |  |
| Volkshochschule  |  |
| Bogenclubs der UNION Wien                                      |  |

### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

### 3.3. Leitfaden Kurzinterview

| <b>Kurzinterview Rudolf Bednar-Park</b>  |                          |          |
|--|--------------------------|----------|
| <b>Datum:</b>  | <b>Wie alt sind Sie?</b> |          |
| <b>Wetter:</b>   | Unter 50                 | weiblich |
|  | 50+                      | männlich |
|  | 60+                      |          |
| <b>Interviewer/In:</b>   | 70+                      |          |
|  | 80+                      |          |
| 1) Wie haben Sie von dieser Aktion erfahren?   |                          |          |
| 2) Waren der Park und die Geräte Ihnen bekannt?  |                          |          |
| 3) Sind Sie alleine hergekommen?   |                          |          |
| 4) Von wo kommen Sie?  |                          |          |
| 5) Wie sind Sie angereist?   |                          |          |
| 6) Was hat Ihnen heute am besten gefallen?   |                          |          |
| 7) Was glauben Sie: werden Menschen Ihres Alters im Bewegungspark lieber von Personen gleichen Alters oder von jüngeren Personen angeleitet? |                          |          |
| 8) Haben Sie vor, noch einmal in diesen Park zu kommen?  |                          |          |
| 9) Mit wem?  |                          |          |
| 10) Gibt es noch etwas, was Sie uns sagen wollen?  |                          |          |

#### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 4. Leitlinienentwicklung

### 4.1. Leitfaden-Expertinneninterview Hottenträger

Leitfaden-Expertinnengespräch mit Prof. Dr. Grit Hottenträger  
Hochschule Rhein-Main, Bereich Architektur

Datum: 1.9. 2010

Zeit: 9.00 – 10.00

Ort: Wien

Teilnehmende: Grit Hottenträger, Rita Mayrhofer, Rosa Diketmüller, Barbara Kolb

1.) Projekt „Gemma raus!“ und Einordnung des Gesprächs in den Projektrahmen  
Mayrhofer gibt kurzen Überblick über das am 1. März gestartete Projekt „Gemma raus!“. Das Expertinnengespräch findet im Rahmen des ersten Arbeitsschrittes „Statuserhebung“ statt und dient der Erkenntnisgewinnung über vergleichbare Projekte in Deutschland, die von Hottenträger und ihrem Team untersucht wurden.

2.) Ihre Forschungen:

Sie haben 2008 eine Studie mit dem Titel „Genderdifferenzierte Untersuchungen zur Freiflächennutzung älterer Menschen“ mit zwei KollegInnen durchgeführt.

- Wie kam es zu diesem Projekt? Wer hat das Projekt finanziert?
- Was sind die wesentlichsten Ergebnisse, aus heutiger Sicht?
- Welche Angebote gibt es und welche werden angenommen?
- Haben Sie dabei verschiedene NutzerInnengruppen ausmachen können und welche NutzerInnen nützen welche Angebote? (z. B. Geschlecht, kultureller Hintergrund, Migration, Alter, Gesundheitszustand, Sporterfahrung, Stadtteil, ...)
- Welche Rolle spielen Ihrer Meinung nach Geräte, Ausstattung und Lage für die Teilnahme der älteren Menschen?
- Inwiefern scheinen Ihrer Erfahrung nach soziale Faktoren bedeutsam für die Nutzung?
- Was braucht es grundsätzlich, damit ein Angebot für ältere Menschen attraktiv ist?
- Welcher Typ von Parkanlage eignet sich besonders für die Zielgruppe älterer Menschen bzw. für die verschiedenen NutzerInnengruppen?
- Inwiefern beeinträchtigen Scham- und Peinlichkeitsschwellen Ihrer Meinung nach Bewegungsaktivitäten/Freiraumnutzung? Haben Sie Erfahrungen, inwiefern hier auch Wohnungsnähe einen Einfluss darauf hat?
- Gibt es Hinweise für den Umgang mit generationenübergreifenden Angeboten?
- Welche Fragen sind nach der Arbeit offen geblieben, welche haben sich neu aufgetan?

3.) Neuere Forschungen:

- Haben sie weiter zum Thema geforscht?  
Wenn ja, zu welchen Themen und mit welchen Ergebnissen?
- Kennen Sie neuere Studien zum Thema?  
Wenn ja, welche zentralen Ergebnisse gibt es dazu und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für Planung, Umsetzung und Betreuung von Parks?
- Wo steht das Thema Ihrer Ansicht nach im deutschsprachigen/internationalen Raum?
- Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Gestaltung und nachhaltige Nutzung von Parks und Bewegungsgelegenheiten im Freiraum durch ältere Menschen, verschiedene Generationen und Zielgruppen?

4.) Umgang mit den Ergebnissen:

- Wie wurden die Ergebnisse Ihrer Studie/n verwertet?
- Gab es eine Rückkoppelung Ihrer Ergebnisse mit der Planung? Wenn ja, in welcher Form?
- Was würden Sie empfehlen, wie man die Ergebnisse in die Planung einbinden könnte?
- Welche Empfehlungen für die Planung, aber auch Umsetzung und Betreuung scheinen aus Ihrer Sicht wichtig?

#### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

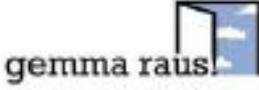
## 4.2. Einladung Runder Tisch am 17.3.2011



universität  
wien  
Technische Universität  
und Universität



tilia  
Landchaftsplanungsbüro



gemma raus!

**„Gemma raus!“  
Projektergebnisse und Erfahrungen für die Praxis**

„Gesundheitsfördernde MitMachAktionen für ältere FRAUen und Männer in Bewegungsparks“ ist ein Forschungs- und Aktivierungsprojekt der Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik der Universität Wien und des Landschaftsplanungsbüro tilia, gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Sportministeriums, der Stadt Wien - MA 18 Stadtentwicklung und Stadtplanung Referat Landschafts- und Freiraumplanung und unterstützt von MA 42 - Wiener Stadtgärten.

Die zentrale Fragestellung des Projekts ist, wie ältere Menschen die bestehenden Bewegungsparks in der Stadt Wien nutzen. Zudem wird erforscht, welche Angebote ihren Ansprüchen entgegenkommen und zu mehr Bewegung im öffentlichen Raum anregen. Es wurden vier Wiener Parkanlagen untersucht und mit Menschen der älteren Generation erprobt. Dabei hat sich gezeigt, dass der Einsatz der Geräte in öffentlichen Parkanlagen grundsätzlich ein wichtiges Angebot für ältere Menschen sein kann, dass aber die Aufstellung, das Umfeld und begleitende Maßnahmen eine wesentliche Rolle dafür spielen, ob und wie die Geräte tatsächlich angenommen werden.

In dieser Veranstaltung werden Ihnen die Ergebnisse der Forschungs- und Aktivierungsaktionen vorgestellt und die erarbeiteten Leitlinien zur Gestaltung von Bewegungsparks für ältere Menschen zur Diskussion gestellt.

**Runder Tisch „Gemma raus!“ -  
Projektergebnisse und Erfahrungen für die Praxis**

am **17. März 2011**  
von 9.00 bis 12.00 Uhr  
im Sitzungszimmer der MA42- Dezernat 5 - Neues Grün  
1200 Wien, Dresdner Straße 87, Block A, 7. Stock, Eingang: Dresdner Straße

**Geplanter Ablauf**

- Begrüßung
- Präsentation der Ergebnisse des Projekts „Gemma raus!“ mit Nachfragemöglichkeit
- Präsentation von drei Thesen als Diskussionsbasis
- Diskussion der vorgestellten Thesen in drei Arbeitsgruppen
- Zusammenführung im Plenum
- Weitere Schritte und Ausblick

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme!








### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Dikertmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

### 4.3. TeilnehmerInnenliste Runder Tisch

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| MA 42                  | GRASSINGER Margit  |
| BV 23                  | GEROBL Herbert     |
| tilia                  | GUNGL Barbara      |
| MA 42 PL               | HAWLICZEK Karl     |
| FH Rhein/Main          | HOTTENTRÄGER Grit  |
| BV 17                  | HOYDA Hannelore    |
| MA 18                  | KINSPERGER Andrea  |
| MA 18                  | KLEEDORFER Jutta   |
| Kwp                    | KOCMATA-POSCH Eva  |
| Uni Wien               | KOLB Barbara       |
| LIMA                   | KRAL Helga         |
| MA 42                  | MAYRHOFER Astrid   |
| tilia                  | MAYRHOFER Rita     |
| PVE / WAT              | MORTINGER Ursula   |
| BV 22                  | OCHRANA Helga      |
| Fit für Österreich BSO | QUASNICKA Werner   |
| MA 42 Dez 6            | RIEDEL Peter       |
| BV 14                  | RIETENAUER Walter  |
| MA 42                  | SCHILD Isabella    |
| tilia                  | STALLER Susanne    |
| BV 18                  | STIGLER Roswitha   |
| tilia                  | STUDER Heide       |
| MA 42 Dez 6            | WAGNER Robert      |
| (MA 13) Wr KF          | WALCHHÜTTER Sabine |
| MA 42 Dez 6            | WINDSTEIG Barbara  |
| WAT                    | WISCHIN Heinz      |
| LIMA                   | WOLF Maria         |
| MA 42 Dez 5            | WÖLZL Maria        |

#### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 4.4. Einladung Ergebnispräsentation am 17.6.2011

**P061/09**  
MA 18 – L/563/09



**Stadt Wien**

Magistrat der Stadt Wien  
Magistratsabteilung 18  
Stadtentwicklung und Stadtplanung  
1., Rathausstraße 14-16  
A-1062 Wien  
Tel: (+43 1) 40 00-3018  
Fax: (+43 1) 40 00-7218  
E-Mail: [post@ma18.wien.gv.at](mailto:post@ma18.wien.gv.at)  
[www.stadtentwicklung.wien.at](http://www.stadtentwicklung.wien.at)

Wien, 06.06.2011

**EINLADUNG**

**zur Ergebnispräsentation des Projekts „Gemma raus!“**



**gemma raus!**

**17. Juni 2011**

**9.00 – 12.00 Uhr**

Ort: Pflégewohnhaus Leopoldstadt, Engerthstraße 154, 1020 Wien  
Tagungsraum Erdgeschoss im Foyer

Gesundheitsfördernde Bewegung für ältere Menschen stand im Mittelpunkt des Projekts „Gemma raus!“. Die Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik der Universität Wien und das Landschaftsplanungsbüro tilia untersuchten im letzten Jahr das Verhalten älterer Menschen im städtischen öffentlichen Raum.

Schwerpunkt war dabei die Analyse der Nutzung von vier Bewegungsparks in Wien durch die ältere Generation. Auch die Beurteilung dieser Parks wurde von einer Gruppe älterer Menschen im Zuge von "Erprobungen" vorgenommen. Daneben fanden Informations- und Aktivierungsmaßnahmen für ältere Menschen statt, die zu mehr Bewegung im öffentlichen Freiraum motivieren sollten. Die Erkenntnisse aus dem Projekt wurden zu Leitlinien für zukünftige Planungen von attraktiven Bewegungsparks und Freiräumen zusammengeführt.

„Gemma raus!“ wurde gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Sportministeriums sowie der Stadt Wien - Magistratsabteilung 18 Stadtentwicklung und Stadtplanung.

Die Magistratsabteilung 18 lädt Sie nun herzlich zur Präsentation der Ergebnisse und Diskussion der Leitlinien ein!

Öffentliche Verkehrsverbundung: U-Bahn-Linie U2 – Station Rathaus, Straßenbahnlinien 1, D – Station Rathausplatz/Burgtheater, Straßenbahnlinie 2 – Station Rathaus, Straßenbahnlinien 43, 44 – Station Landeplatzstraße, ÖNFB: 0000191, LIC-ATU 3680 1500

### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

**PROGRAMM**

|               |  |
|---------------|--|
| 9.00 – 9.15   | Begrüßung  |
| 9.15 – 10.00  | Präsentation der Projektergebnisse   |
| 10.00 – 10.30 | Impulsfragen und Diskussion im Plenum  |
| 10.30 – 11.00 | Kaffee, Fachaustausch, Feed-Back zu den Leitlinien   |
| 11.00 – 11.30 | „Gemma raus!“ in den Rudolf-Bednar-Park mit betreuter<br>Erprobungsmöglichkeit der Bewegungsgeräte |
| ab 11.30      | Jause, Fachaustausch   |

**Anmeldung** erbeten **bis 14.6.** bei Mag<sup>a</sup> Susanne Zukrigl  
(E-Mail: [susanne.zukrigl@univie.ac.at](mailto:susanne.zukrigl@univie.ac.at), ☎ 01/4277 488 11)

DI<sup>in</sup> Andrea Kinsperger  
☎ 4000/88885

Der Abteilungsleiter:

e.h.  
DI Thomas Madreiter

**Anfahrt**

Öffentliche Verkehrsmittel:  
U1 Vorgartenstraße,  
11A Haltestelle Pensionsversicherungsanstalt

PKW:  
WIPARK-Garage (direkter Zugang zum Pflegewohnhaus, bargeldloses Zahlen)

Fahrrad:  
Abstellplätze vorhanden

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## 4.5. TeilnehmerInnenliste Ergebnispräsentation am 17.6.2011

### Ergebnispräsentation 17. Juni 2011

| Name  | Institution                                  |
|---|--|
| Bittner Irene, DI                           | Boku   |
| Blesky Dietmar, Mag. MBA                    | Moser Spielgeräte GmbH & Co KG               |
| Brunmair Elisabeth                          | Forschungspraktikantin                       |
| Chaloupka-Risser Christine                  | FACTUM OHG                                   |
| Christ, Dr.                                 | FGÖ  |
| Diketmüller Rosa, Ass.-Prof. Dr.            | Inst. f. Sportwiss.                          |
| Gerobl Herbert                              | Bezirksvertretung 23. Bezirk                 |
| Grassinger Margit, Ing.                     | MA 42 - Dez. 5                               |
| Hauser, Dr.                                 | Garten der Bewegung                          |
| Hoyda Hannelore, BR                         | BV 17  |
| Hubauer Irmgard, Mag.                       | GB*10  |
| Hümmelink Matthias, BA                      | WiG (Team Gesunde Stadt - Gesunde Regionen)  |
| Jedelsky Brigitte                           |  |
| Jonczyk Helga                               | Bezirksrätin Ottakring                       |
| Kail Eva                                    | MDBD   |
| Kocmata Eva                                 |  |
| Kolb Barbara, Mag.                          | Inst. f. Sportwiss.                          |
| Kolb Michael, Univ.-Prof. Dr.               | Inst. f. Sportwiss.                          |
| Kraft Renate                                | MA 13 - Fachbereich Jugend/Pädagogik         |
| Kral Helga                                  | Third Age Coach, LIMA-SeniorInnen-Trainierin |
| Landsteiner Sonja                           | WAT  |
| Lustik Andreas                              | Forschungspraktikant                         |
| Mayrhofer Rita                              | tilia  |
| Mortinger Ursula                            | ASKÖ u. Pensionistenverband Österreichs      |
| Moschitz Robert, Ministerialrat             | BMLVS - Sektion Sport, Abt. V/4              |
| Posch Johannes                              | Plansinn GmbH                                |
| Quasnicka Werner                            | Fit für Österreich                           |
| Rosenberger-Spitz Angelika, Dr.             | Seniorenbeauftragte Stadt Wien               |
| Schluderbach-Girsch, DI                     | MA 21 A - Stadtteilplanung Innen-West        |
| Schmal-Filius Barbara, Ing. Mag.            | Allgemeiner Sportverband Österreichs         |
| Schrack Gabriele                            | MA 18 - Stadtentwicklung und Stadtplanung    |
| Simon Andreas                               | Forschungspraktikant                         |
| Skarbal Renate                              | Kath. Bildungswerk, LIMA                     |
| Spangl Hr. (in Vertretung von Fr. Kaufmann) | Bezirksrat 6. Bezirk                         |
| Starek Walter                               | Offene KiJu-Arbeit Guvivo                    |
| Steininger Christina, Mag.                  | Inst. f. Sportwiss.                          |

### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

|                     |  |
|---------------------|--|
| Stigler Roswitha    | Bezirksrätin 18. Bezirk                  |
| Strasser Martina    | Walk-space                               |
| Studer Heide        | tilia                                    |
| Sumper Elke         | FACTUM OHG                               |
| Svoboda Ehrentraud  | Kuratorium Wiener Pensionistenwohnhäuser |
| Tschannett Grete    | Psychomotorik & Physiotherapie           |
| Wagner Robert, Ing. | MA 42 - Bez. IV (12., 13., 23. Bez.)     |
| Walchhütter Sabine  | Wiener Kinderfreunde                     |
| Wiesinger Peter     | Grüne SeniorInnen Wien                   |
| Wischin Heinz       | WAT                                      |
| Wolf Maria          |  |

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

## 4.6. Einladung zum Workshop für Gerätehersteller



**universität wien** **tilia** **gemma raus!**

**„Gemma raus!“**  
**Projektsergebnisse und Erfahrungen für die Praxis**  
 Kurzworkshop für Gerätehersteller

**Zeit:** 30.6.2011, 14.00 – 16.30 Uhr

**Ort:** Zentrum für Sportwissenschaft, Universitäts-sportzentrum II, Hörsaal Dachgeschoss  
 1150 Wien, Auf der Schmelz 6a (via a via Possingerg. 25)

**Programm:** **Eröffnung und Begrüßung**  
**Präsentation der Projektsergebnisse**  
 Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller, Mag. Barbara Kolb  
 DI Rita Mayrhofer, DI Heide Studer  
**Diskussion**  
**Abschließender Erfahrungsaustausch mit Jause**

**Unkostenbeitrag:** 50,- €  
**Anmeldung:** bis 20.6.2011 bei **Frau Mag. Susanne Zukrigl**  
 Tel. 0643 (0)1 – 4277 48811  
 Email: [susanne.zukrigl@univie.ac.at](mailto:susanne.zukrigl@univie.ac.at)

**SPORT** **UNIVERSITÄT WIEN** **Landesrat Österreich** **Landesregierung Österreich** **Landesuniversität Wien**

## 4.7. Teilnehmerliste Workshop für Gerätehersteller

| Name                           | Institution  |
|--------------------------------|--|
| Biek Matthias                  | HAGs-mb-Spielidee GmbH                                     |
| Blesky Dietmar, Mag. MBA       | Moser Spielgeräte GmbH & Co KG                             |
| Burgstaller Alfred P.          | Verlag Alfred Burgstaller                                  |
| Löffler Manfred                | Erlau AG (Outdoor Furniture and Human Care Products)       |
| Mitterhauser Peter             | GESTRA Spiel- u. Freizeiteinrichtungen GmbH                |
| Moll Wolfgang                  | Erlau AG (Outdoor Furniture and Human Care Products)       |
| Müller Thomas                  | Playground @ Landscape Verlag                              |
| Pettermann Günter              | Firma Eibe   |
| Philipp Florian, DI (FH)       | OBRA Design  |
| Seitz Oliver, Dipl.-Sportwiss. | Fa. Playparc/4Fcircle - Bewegungsparcours für Generationen |
| Strasser Steffen               | playparc Allwetter-Freizeit-Anlagenbau GmbH                |

### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 5. Kommunikations- und Informationsmaßnahmen

### 5.1. Projektfolder

**Projektpartnerinnen:**



**universität wien**  
Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätsport

Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik  
Leiter: o. Univ. Prof. Dr. Michael Kolb  
Auf der Schmelz 6A  
1150 Wien



**tilia**  
büro für landschaftsplanung  
mayrhofer.staller.studer og

Technisches Büro für Landschaftsplanung  
Otto Bauer Gasse 14/4  
1060 Wien

**Projektteam:**

**Leitung:**  
Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller  
Universität Wien  
Institut für Sportwissenschaft  
Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik  
Auf der Schmelz 6A  
1150 Wien

**Wissenschaftliche Mitarbeit:**  
Mag. Barbara Kolb  
DI Rita Mayrhofer  
DI Susanne Staller

**Kontakt:**  
rosa.diketmüller@univie.ac.at  
barbara.kolb@univie.ac.at  
☎ 01/4277-286 67  
tilia@tilia.at  
☎ 01/236 67 95

**Fördergeber und Kooperationspartner:**  
Das Projekt „Gemma raus!“ wird gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Sportministeriums und der Stadt Wien, MA 18



Fotocredits: (1) tilia, (2) (3) Stadt Wien, MA 18

<http://gemmaraus.univie.ac.at>



**GESundheitsfördernde MitMachAktionen  
für ältere FRAUen und Männer  
in Bewegungsparks**



Außenseite



**Das Projekt**

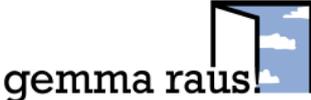
Ziel des Projektes „Gemma raus!“ ist es, die Nutzung bestehender Bewegungsparks in der Stadt Wien durch die ältere Generation zu untersuchen. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse sollen in einem „Leitlinien- und Maßnahmenkatalog“ zur Gestaltung von Bewegungsparks für ältere Menschen zusammengefasst werden.

**Projektpartnerinnen**

Dazu arbeiten die Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien und das technische Büro für Landschaftsplanung tilia zusammen, um Synergieeffekte zwischen sportwissenschaftlicher und landschaftsplanerischer Expertise zu erzielen.

**Interdisziplinärer Ansatz**

Der gemeinschaftliche Blick richtet sich darauf, ob und wie der öffentliche Raum für gesundheitsförderliche Bewegungsaktivitäten älterer Menschen genutzt und optimiert werden kann.



**Arbeitsschritte**

**Statuserhebung**

- Erheben der Nutzung ausgewählter Bewegungsparks anhand systematischer Beobachtungen
- Gemeinsamer Besuch dieser Parks mit Test-Teams aus den Reihen der älteren Generation
- Bewerten der bestehenden Infrastruktur sowie Diskussion von Verbesserungsmöglichkeiten

**Intervention: Etablierung von Angeboten im Bewegungspark**

- Implementieren eines regelmäßigen Bewegungsangebotes für ältere Menschen in einem ausgewählten Bewegungspark nach dem Vorbild der „Parkbetreuung“
- Qualifizieren interessierter Multiplikator(innen) in einer Fortbildungsveranstaltung
- Informieren von älteren Menschen im Stadtteil und darüber hinaus über das Angebot im Bewegungspark
- Bewerten des Bewegungsparks mit zusätzlichem Angebot durch die Nutzer/innen



**Leitlinienentwicklung**

- Ermitteln von einfach umzusetzenden Angebotsformen und Strukturmaßnahmen, mit deren Hilfe die Nutzung von öffentlichen Bewegungsräumen optimiert werden kann
- Erarbeiten eines „Leitlinien- und Maßnahmenkataloges“ auf Basis der durchgeführten Interventionen sowie auf Grundlage von Expert(inn)en-Interviews
- Vorstellen und diskutieren des Kataloges bei „Runden Tischen“ mit Fachleuten aus Altenarbeit, Sportwissenschaft, Planung und Stadtverwaltung

**Öffentlichkeitsarbeit**

- Verbreiten der Projektergebnisse insbesondere im deutschsprachigen Raum, in Medien und bei Fachtagungen
- Nutzbarmachen der Projektergebnisse für Interessierte im In- und Ausland durch Erstellung von Informationsmaterialien wie Folder und Homepage

<http://gemmaraus.univie.ac.at>

Innenseite

#### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 6. Abstracts von Vorträgen - Auswahl

dvs Tagung – Sport und Raum, Kiel-Oslo, 15.-17.9.2011

Ältere Menschen in Bewegungsparks – Nutzungsverhalten und Einschätzung durch die Zielgruppe  
Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Heide Studer, Susanne Staller

### Einleitung

Das Projekt „Gemma raus!“ (Diketmüller et al, 2010) zielt darauf ab, Anreize für ältere Menschen durch gesundheitsförderliche Mitmachaktionen zu schaffen, damit vorhandene und neu entstehende Bewegungsparks in Wien auch stärker von dieser Zielgruppe genutzt werden.

Mit Ausnahme weniger Fallbeispiele (z.B. Hottenträger, 2008) ist bislang wenig bekannt, wie Generationen- und Bewegungsparks von der intendierten Zielgruppe genutzt werden. In öffentlichen Freiflächen bewegen sich ältere Menschen generell weniger und der Öffentlichkeitscharakter stellt für viele eher eine Barriere denn einen Aufforderungscharakter dar. Parks und Parkanlagen sind für ältere Menschen hingegen Orte, die ihnen vertraut sind, die sie jedoch vielfach in „altersstereotyper“ Weise nutzen.

Es stellt sich daher die Frage, wie die in letzter Zeit verstärkt für ältere Menschen in Wien zugeschnittenen Geräteparcours von der Zielgruppe angenommen werden. Zudem sind die Meinungen der älteren Menschen selbst von Bedeutung, um darauf ableitend im Rahmen des Projekts Interventionsmodelle und Leitlinien für die Planung und Gestaltung von Bewegungsparks vornehmen zu können.

### Methode

In Anlehnung an McKenzie's Parkanalysemethode SOPARC (2006) wurde ein Beobachtungssystem entwickelt, mit dem das Nutzungsverhalten qualitativ beschrieben und auch quantitativ ausgewertet werden kann. Vier von fünf in Wien bestehende Bewegungsparks mit Fokus auf ältere Menschen (60+) wurden systematisch beobachtet und analysiert. Mit Fokusgruppen wurden Parkbegehungen durchgeführt, in denen die Geräte ausprobiert und mittels Interviews die Meinungen der älteren Menschen über die Ausstattung erhoben sowie die Eignung der Infrastruktur bewertet wurden.

### Ergebnisse

Die vier Bewegungsparks sind sehr unterschiedlich ausgestaltet und sprechen unterschiedliche NutzerInnen-typen an. Die quantitative Auswertung der Parkanalysen zeigte, dass ältere Menschen jedoch vergleichsweise kaum anzutreffen waren, auch wenn in den Parkbegehungen das Testteam durchaus Gefallen an den Gerätearrangements fand. Mittels qualitativer Analyse wurden verschiedene Nutzungstypen identifiziert und die Auswertung der Interviews verdeutlichte, wo mögliche Barrieren für die Zielgruppe liegen: (1) der Lage des Bewegungsarrangements im Park/Umfeld (Einsichtigkeit, Sicherheit, sanitäre Einrichtungen), (2) der verwendeten Materialien, (3) der (fehlenden) Betreuung und Struktur für die Ausübung sowie (4) der Unsicherheit hinsichtlich der Wirkung und Konkurrenz der verschiedenen Nutzergruppen.

### Diskussion und Schlussfolgerungen

In der Public Health Community wird intensiv beforscht, wie Räume und Umgebungsbedingungen auf die Bewegungsaktivitäten verschiedener Bevölkerungsgruppen wirken (u.a. Giles-Corti, 2006). Die Ergebnisse der Parkbeobachtung und der Fokusgruppeninterviews verdeutlichen aber, dass Maßnahmen gesetzt werden müssen, damit Bewegungsangebote im Setting Park auch nachhaltig von der intendierten Zielgruppe älterer Menschen angenommen werden können. Betreuungsmodelle (MultiplikatorInnen zu bestimmten Zeiten vor Ort, verstärkte Outdoor-Angebote durch ortsansässige Vereine mit Sport- und/oder Altersbezug etc.) können unterstützen, das Bild der bewegungsaktiven älteren Menschen auch in öffentlichen Freiräumen salonfähig zu machen. Einen wesentlichen Beitrag aus verhältnisorientierter (Gesundheitsförder-)Perspektive stellt die Einbindung der Ergebnisse der Interviewstudie mit der Fokusgruppe in die Leitlinienentwicklung der Stadtplanung dar, wo nachhaltig Kriterien für Planung, Gestaltung und Betreuung altersgerechter Bewegungsangebote festgeschrieben und umgesetzt werden.

### Literatur

Diketmüller, R., Kolb, B., Mayrhofer, R. & Staller, S. (2010). Projekt „Gemma raus“. Online unter: <http://gemmaraus.univie.ac.at>

Giles-Corti, B. (2006). People or places: What should be the target? *J Sci Med Sport*, 9(5), 357-366.

Hottenträger, G., Jacoby, J. & Maurer, E. (2008). Genderdifferenzierte Untersuchungen zur Freiflächennutzung älterer Menschen. Projektbericht: Geisenheim.

McKenzie T.L., Cohen D.A., Sehgal A., Williamson S & Golinelli D. (2006). System for Observing Play & Recreation in Communities (SOPARC): Reliability & Feasibility Measures. *Journal of Physical Activity & Health*, 3, 208-222.

HEPA Tagung, Amsterdam, 11.-13.10.2011

### **Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*

Elderly people in outdoor-activity-parks – scientists and planners in the field of health promotion  
 Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Heide Studer, Susanne Staller

#### Introduction

The city of Vienna started to build outdoor-activity parks to promote physical activity for elderly people. Although no evidence is given if the parks are used by the target group, the politicians are very interested to set up these parks all over the city. Only little is known about how elderly people use outdoor-activity-parks (e.g. Hottenträger, 2008)

So the project „Let's go outside!“ (Diketmüller et al, 2010) focuses on the questions, (1) who is using the existing parks in which ways, (2) how elderly people evaluate the parks (focus groups, testing teams) and (3) what are the specific needs for elderly people for a higher engagement in physical activity in open spaces.

The aim was furthermore to develop guidelines for planning and managing outdoor-activity parks for the City of Vienna. The results of the observations, interviews and group discussions with the focus groups were the basis for the guidelines, which were elaborated in a participatory process with elderly people, park advisors and social workers, planners and experts in the field of physical activity and sports. The Municipal Department for Urban Development and Planning of the City of Vienna is highly interested to implement these guidelines in their daily work.

#### Methods

Following McKenzie's System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC) (2006) an observation method was developed to qualitatively describe and quantitatively evaluate the usage behaviour in parks. Five outdoor-activity-parks focusing on elderly people (60+) were systematically observed and analyzed. Focus groups of elderly people (test team) inspected the parks, tested the equipment and were asked about their opinion on the equipment and suitability of the infrastructure.

#### Results

The results show that elderly people, for whom the parks were explicitly constructed, do not often use the outdoor-activity-parks (9 to 15 % of the users). The five analyzed outdoor-activity-parks are very differently equipped and appeal to different user groups. The quantitative evaluation of the park analysis showed that it was hard to come across elderly people, even though the test team did enjoy the parcours. To provide incentives for elderly people it is necessary to focus on (1) the location of the equipment within the parks (visibility, park safety, sanitary facilities), (2) the used materials, (3) assisted and supervised offers for physical activity and (4) support in situations of displacements between different user groups.

#### Discussion and conclusions

It has been intensively studied by the public health community how space and environment effect physical activity of different population groups (e.g. Giles-Corti, 2006).

The results show that action has to be taken to ensure that new parks focus on the specific needs of the target group (different groups of elderly people). In addition, it seems to be necessary to offer accompanied physical activity offers, coaches, groups, which can support elderly in their engagement in public open space.

The integration of the results of the focus group interviews into the urban planning guidelines can be seen as a major contribution from a setting-based (health promotion) perspective. The guidelines define and implement criteria for planning, design and supervision of age-friendly exercise programmes.

#### Literature

Diketmüller, R., Kolb, B., Mayrhofer, R. & Staller, S. (2010). Project „Let's go outside!“. Online at: <http://gemmaraus.univie.ac.at>

Giles-Corti, B. (2006). People or places: What should be the target? *J Sci Med Sport*, 9(5), 357-366.

Hottenträger, G., Jacoby, J. & Maurer, E. (2008). Genderdifferenzierte Untersuchungen zur Freiflächennutzung älterer Menschen. Projektbericht: Geisenheim.

McKenzie T.L., Cohen D.A., Sehgal A., Williamson S & Golinelli D. (2006). System for Observing Play & Recreation in Communities (SOPARC): Reliability & Feasibility Measures. *Journal of Physical Activity & Health*, 3, 208-222.

### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## Fit For Gender , Tagung Wien 17.11.2011

Bewegung und ältere Menschen im urbanen Raum aus der Genderperspektive  
Rosa Diketmüller

Die lange vernachlässigte Zielgruppe der älteren Menschen rückt zunehmend in das Zentrum der Gesundheitsförderung. Bewegung und Sport gewinnen dabei ebenfalls an Bedeutung als gesundheitsförderliche Maßnahmen. Männer und Frauen präferieren jedoch z.T. unterschiedliche Organisationsformen und Aktivitäten, die sich mit zunehmendem Alter sowohl verstärken als auch verschieben. Aktuelle Daten zur Sportbeteiligung und zum Bewegungsverhalten von älteren Menschen belegen dies. Aber auch die Bedeutung von Bewegungs- und Sportaktivitäten für ältere Frauen und Männer ist im Wandel und verdeutlicht den Einfluss veränderter gesellschaftlicher Geschlechterverhältnisse auf das Bewegungsverhalten.

Aufbauend auf verschiedenen Grundannahmen und –positionen zum Zusammenhang von „Altern – Geschlecht/Frauen– Bewegung/Sport – Gesundheit“ soll das Augenmerk darauf gelegt werden, wie eine zielgruppenorientierte und geschlechterspezifische Bewegungs- und Gesundheitsförderung für ältere Menschen im urbanen wie auch öffentlichen Raum aussehen kann.

Am Beispiel zweier sehr unterschiedlicher Projekte zur Förderung von Bewegungsaktivitäten älterer Menschen in der Stadt Wien soll nachgezeichnet werden, welche Bedeutung die Kategorie Geschlecht in Planung und Umsetzung hat.

Im Projekt „Gemma raus!“ zeigte sich beispielsweise, dass die Nutzung öffentlicher Bewegungsaktivparks sehr maßgeblich davon abhängt, wie sicher, wohl und betreut/begleitet sich die älteren Menschen dort oder auf dem Weg dorthin fühlen. Sich öffentlich zu zeigen und zu bewegen wird stark von herrschenden Alters- und Geschlechterbildern beeinflusst, die zu ändern setzt reflektierte und partizipative Prozesse voraus. Indem ältere Frauen und Männer die bestehenden Parks bewerteten, ihre Erfahrungen und Bedürfnisse in die Diskussion um die Entwicklung von Leitlinien / Kriterien zur Gestaltung und Betreuung von Generationenaktivparks einbrachten und in konkreten Mitmachgelegenheiten umsetzen konnten, konnten gemeinsam die Grundlagen für eine Angebotsstruktur jenseits vorgefahrener Geschlechtervorgaben entwickelt werden.

Das EU-Projekt „PASEO“ mündete in Wien in der Entwicklung und erfolgreichen Umsetzung des Wiener Aktionsplans „Bewegtes Altern in Wien“. Will man Bewegungsaktivitäten für ältere Frauen und Männer auf allen Ebenen fördern (Information über Bewegungsangebote und –gelegenheiten, Gestaltung des öffentlichen Raums, Qualitätssicherung von betreuten Angeboten), dann wird klar, dass die Genderperspektive nicht nur hinsichtlich der Erhebung der Bedürfnisse der Zielgruppe selbst Bedeutung hat, sondern auch den Diskussionsprozess mit den im Thema befassten Institutionen und Organisationen prägt und die Palette der geplanten Maßnahmen erweitert.

### Literatur

Diketmüller, R. (2001). Vom „Doing Gender „ zum „Doing Ageing“ – Zum Beitrag der Frauen- und Geschlechterforschung für sportgeragogische Perspektiven auf Altern und Aktivität. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 13(1), 24-40.

Kolip, P. & Altgeld, T. (2006). *Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention*. Weinheim; München: Juventa.

Projekthomepages: <http://gemmaraus.univie.ac.at>; <http://www.paseonet.org>

### Endbericht „Gemma raus!“

Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer

## 7. Literatur

- Cohen, D.A. et al. (2006). Public parks and physical activity among adolescent girls. *Pediatrics*, 118(5), 1381-9.
- Cohen, D.A., McKenzie, T.L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie, N. (2007). Contribution of Parks to Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 97, 509-514.
- Diketmüller, R., Kolb, B., Mayrhofer, R. & Staller, S. (2010). Projekt „Gemma raus!“. Online unter: <http://gemmaraus.univie.ac.at>
- Europäische Kommission. (2010). Spezial-Eurobarometer 334/Welle 72.3. Sport und körperliche Betätigung. Brüssel: TNS Opinion & Social.
- Floyd, M.F., Spengler, J.O., Maddock, J.E., Gobster, P.H., & Suau, L. (2008). Environmental & Social Correlates of Physical Activity in Neighborhood Parks. *Leisure Sciences*, 30, 360-375.
- Frank, L., Kerr, J., Chapman, J., & Sallis, J. (2007). Urban form relationships with walk trip frequency and distance among youth. *American Journal of Health Promotion*, 21 (4 Suppl), 305-11.
- Giles-Corti, B. (2006). People or places: What should be the target? *J Sci Med Sport*, 9(5), 357-366.
- Hottenträger, G., Jacoby, J. & Maurer, E. (2008). *Genderdifferenzierte Untersuchungen zur Freiflächen-nutzung älterer Menschen. Projektbericht*, Geisenheim.
- Kaczynski, A.T., & Henderson, K.A. (2007). Environmental Correlates of Physical Activity: A Review of Evidence about Parks and Recreation. *Leisure Sciences*, 29(4), 315-354.
- Kaczynski, A.T., Potwarka, L.R., & Saelens, B.E. (2008). Association of Park Size, Distance, & Features With Physical Activity in Neighborhood Parks. *American Journal of Public Health*, 98(8), 1451-1456.
- McKenzie T.L., Cohen D.A., Sehgal A., Williamson S., & Golinelli D. (2006). System for Observing Play & Recreation in Communities (SOPARC): Reliability & Feasibility Measures. *Journal of Physical Activity & Health*, 3, 208-222.
- More-Hollerweger, E. & Rameder, P. (2009). Freiwilliges Engagement und ältere Menschen. In bmsg (Hrsg.), *Freiwilliges Engagement in Österreich. 1. Freiwilligen-Bericht. Zusammenfassung* (S. 14-15). Zugriff am 7.12.2011 unter [http://www.bmask.gv.at/cms/site/attach-ments/5/1/4/CH0139/CMS1218445655316/zusammenfassung\\_fwb.pdf](http://www.bmask.gv.at/cms/site/attach-ments/5/1/4/CH0139/CMS1218445655316/zusammenfassung_fwb.pdf)
- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A., & Sallis, J.F. (2004). Understanding environmental influences on walking: Review and research agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 27, 67-76.
- Peace, S., Holland, C., & Kellaheer, L. (2003). The influence of neighbourhood and community on wellbeing and identity in later life: an English perspective. In G.D. Rowles, & H. Chaudrey (Eds.), *Coming Home. International Perspectives on Place, Time and identity in Old Age*. New York: Springer.
- Saelens, B.E., Sallis, J.F., & Frank, L.D. (2003). Environmental correlates of walking and cycling: Findings from the transportation, urban design, and planning literature. *Annals of Behavioral Medicine*, 25, 80-91.
- Saelens, B.E., Sallis, J.F., & Frank, L.D. (2003). Environmental correlates of walking and cycling. *Annals of Behavioral Medicine*, 25, 80-91.
- Shores, K.A., & West, S.T. (2008). The Relationship between built park environments and physical activity in four park locations. *Journal of Public Health Management and Practice*, 14(3), E9-E16.
- Shores, K.A., & West, S.T. (2010). Rural and urban park visits and park-based physical activity. *Preventive Medicine*, 50(Supplement 1), S13-S17.
- Statistik Austria. (2007). Gesundheitsbefragung 2006/07.
- Statistik Austria. (2011). Jahresdurchschnittsbevölkerung 2010 nach Alter und Bundesland - Ins-gesamt. Zugriff am 12. Jänner 2012 unter [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung\\_nach\\_alter\\_geschlecht/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung_nach_alter_geschlecht/index.html)
- Sugiyama, T., & Ward Thompson, C. (2006). Environmental support for outdoor activities and older people's quality of life. *Journal of Housing for the Elderly*, 19(3-4), 167-185.
- University of Warwick. (2010). *Inclusive Design for getting outdoors. Researching how the design of streets and neighbourhoods can make a difference to older people's wellbeing and quality of life*. Warwick: Idgo.

## VI Verzeichnisse

### 1. der Beilagen (im ProjektGuide)

- Folder gemma raus!.pdf
- Artikel Ärzte Woche Springer Verlag Endversion.pdf
- GR Handbuch Weiterbildung September 2010.pdf
- Einladung Weiterbildung Gemma raus 2. September 2010.pdf
- Feedbackbogen ausgefüllt.pdf
- 2 Zwischenbericht FG? 2011 03 28.pdf
- Protokoll Expertinnengespräch Hottenträger.pdf
- Übersicht Erprobungen.xls
- Übersicht Anleitungen Mai 11.xls
- scan playground@landscape.pdf
- playground GR neue Altersbilder.PDF
- Gemma raus! Protokoll 17.3.\_gesamt.pdf

### 2. Abbildungsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Abbildung 1- STATISTIK AUSTRIA, Gesundheitsbefragung 2006/07 .....                       | 5  |
| Abbildung 2 Eurobarometer - Österreichdaten 2009 (Europäische Kommission, 2010) 6        |    |
| Abbildung 3 Wilhelm-Neusser-Park.....  | 11 |
| Abbildung 4 Generationenpark Kagran .....  | 12 |
| Abbildung 5 Miep-Gies-Park Kabelwerk.....  | 13 |
| Abbildung 6 Rudolf-Bednar-Park .....   | 14 |
| Abbildung 7 Aufenthaltsdauer im Freien (n. Sugiyama & Ward Thompson, 2006) .....         | 16 |
| Abbildung 8 Erhebungen nach Tageszeit .....  | 18 |
| Abbildung 9 Erhebungen nach Wochentag/-ende .....  | 18 |
| Abbildung 10 Erhebungen nach Wochentagen bzw. Wochenende .....                           | 19 |
| Abbildung 11 BesucherInnen nach Altersgruppen.....                                       | 20 |
| Abbildung 12 BesucherInnen nach Park und Altersgruppen .....                             | 21 |
| Abbildung 13 ParkbesucherInnen und -nutzerInnen nach Altersgruppen .....                 | 21 |
| Abbildung 14 Bewegungsaktive pro Altersgruppe (rel.) .....                               | 22 |
| Abbildung 15 Bewegungsaktive nach Parks und Altersgruppen .....                          | 23 |
| Abbildung 16 Bewegungsaktive nach Parks und Altersgruppen .....                          | 23 |
| Abbildung 17 Aktive aller Altersgruppen nach Bewegungsparks .....                        | 24 |
| Abbildung 18 Bewegungsaktive nach Parks und Altersgruppen .....                          | 25 |
| Abbildung 19 Bewegungsaktive im GP Kagran nach Altersgruppen.....                        | 26 |
| Abbildung 20 Bewegungsaktive im Bednar-Park .....  | 25 |
| Abbildung 21 Bewegungsaktive im Kabelwerk .....  | 27 |
| Abbildung 22 Bewegungsaktive im GP Rossau .....  | 28 |
| Abbildung 23 Bewegungsaktive im Neusser-Park.....  | 28 |
| Abbildung 24 TeilnehmerInnen im Aktivmonat (InterviewpartnerInnen) nach Geschlecht ..... | 52 |

### 3. Tabellenverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Tabelle 1 NutzerInnen pro Beobachtungseinheit vor und nach dem Aktivmonat ..... | 53 |
|---|----|

**Endbericht „Gemma raus!“**

*Rosa Diketmüller, Barbara Kolb, Rita Mayrhofer, Susanne Staller, Heide Studer*