

# **Sport, Bewegung und Gesundheit**

Handlungsempfehlungen der kommunalen  
Gesundheitskonferenz Münster

verabschiedet am 16.06.2021

1	Mitglieder der Projektgruppe .....	4
1.1	Permanente Mitglieder .....	4
1.2	Gäste .....	4
1.3	Koordination und Redaktion .....	4
2	Einführung.....	5
3	Ausgangslage .....	6
3.1	Bewegungsverhalten und dessen Auswirkungen .....	6
3.2	Nationale Empfehlungen für Bewegungsförderung.....	8
3.3	Sport und Bewegung in Münster .....	10
3.3.1	Akteure im Bereich Sport und Bewegung .....	10
3.3.2	Bewegung im öffentlichen Raum.....	13
3.3.3	Zahlen zu Sport und Bewegung .....	13
4	Bedarfe und Handlungsempfehlungen .....	15
4.1	Bewegung als Thema der Stadtplanung und -entwicklung .....	15
4.1.1	Handlungsempfehlung: Bewegung im öffentlichen Raum als institutionalisiertes, von Verwaltung und Politik getragenes Kriterium in der Stadtplanung.....	15
4.2	Niedrigschwellige Bewegungsangebote durch Sportboxen im öffentlichen Raum ..	16
4.2.1	Handlungsempfehlung: Aufbau weiterer Sportboxen.....	16
4.3	Animation zu mehr Alltagsbewegung .....	16
4.3.1	Handlungsempfehlung: Anzeige von Fußwegezeiten an Bushaltestellen .....	17
4.4	Koordination und Ausbau der Bewegungsangebote in Coerde.....	17
4.4.1	Handlungsempfehlung: Sport- und Bewegungskordinator/-in für Coerde .....	17
4.4.2	Handlungsempfehlung: Gestaltung öffentlicher Räume als Bewegungsräume	18
4.4.3	Handlungsempfehlung: Coerde als Standort für eine Sportbox .....	18
4.4.4	Handlungsempfehlung: Stärkung der organisierten Sport- und Bewegungsangebote .....	19
4.5	Verwaltung in Bewegung.....	19
4.5.1	Handlungsempfehlung: Fußspuren zur Treppe .....	19
4.5.2	Handlungsempfehlung: Aktionsmonat zum Thema Bewegung.....	19
4.6	Bewegung im Kindesalter.....	20
4.6.1	Handlungsempfehlung: Mehr anerkannte Bewegungskindergärten.....	20
4.7	Bewegung im frühen Seniorenalter .....	20
4.7.1	Handlungsempfehlung: Veranstaltung „Gesund & Aktiv - Älter werden in Münster“ zum Schwerpunktthema Bewegung .....	20

4.8	Niedrigschwellige Angebote für Menschen mit und ohne Depression.....	21
4.8.1	Handlungsempfehlung: Laufgruppe für Menschen mit und ohne Depression ..	21
4.9	Transparenz über vorhandene Angebote .....	21
4.9.1	Handlungsempfehlung: Navigator/ Interaktive Karte als Baustein für die muenster:app .....	21
5	Fazit .....	22
6	Anlagen .....	22
7	Literaturverzeichnis .....	23

## 1 Mitglieder der Projektgruppe

### 1.1 Permanente Mitglieder

<b>Name</b>	<b>Institution</b>
Bahtovic, Seida	Amt für Schule und Weiterbildung (6. Sitzung)
Becker, Simone	Amt für Schule und Weiterbildung (1. bis 5. Sitzung)
Dieckmann, Dr. Petra	Bündnis 90/Die Grünen/GAL
Heitkötter, Merle	Gesundheits- und Veterinäramt
Imsieke, Thorsten	Sportamt
Kempe, Brigitte	Gesundheits- und Veterinäramt
Köhl, Siegfried	Piraten/OEDP
König, Elisabeth	Amt für Schule und Weiterbildung (1. bis 4. Sitzung)
Völker, Prof. Klaus	Stadtsporthund Münster e.V. (Sprecher der Projektgruppe)

### 1.2 Gäste

<b>Name</b>	<b>Institution</b>
Lammers, Thomas	Stadtsporthund
Oldenbüttel, Ute	Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit
Popken, Frauke	Stadtplanungsamt
Röttgering, Fabian	Stadtwerke Münster
Schelhorn, Dirk	Schelhorn - Landschaftsarchitektur
Stoldt, Reimer	Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit
Völker-Honscheid, Gabriele	Stadtsporthund
Völlmecke, Jochen	Stadtplanungsamt

### 1.3 Koordination und Redaktion

<b>Ansprechpartnerin</b>	<b>Kontaktdaten</b>
Heitkötter, Merle Gesundheits- und Veterinäramt	Tel. 0251/ 492-5388; E-Mail: <a href="mailto:Heitkoetter@stadt-muenster.de">Heitkoetter@stadt-muenster.de</a>

## 2 Einführung

Im Jahr 2018 hat der Gesundheitsausschuss des Deutschen Städtetages die Mitgliedsstädte ermuntert, verstärkt mögliche Synergismen zwischen den verschiedenen Anbietern und Akteuren von Sportangeboten, von Gesundheitssport und von Prävention in den Kommunen aufzudecken, anzusprechen und umzusetzen.

Am 6. Juni 2018 wurde in der Sitzung der Kommunalen Gesundheitskonferenz vereinbart, dass sich eine Projektgruppe mit dem Thema „Sport, Bewegung und Gesundheit“ befassen wird. Die Gruppe solle Handlungsempfehlungen erarbeiten und an der Umsetzung dieser mitwirken.

Besondere Aufmerksamkeit solle dabei den folgenden drei Bereichen gewidmet werden:

- Förderung und Erhalt der Bewegungsfreude bei Kleinst- und Kleinkindern. Das „frühe Verkümmern“ des natürlichen Bewegungsdrangs des Kleinkindes ist als eine der entscheidenden Ursachen für spätere Adipositas, Koordinations-, Sprach-, und Entwicklungsstörungen anzusehen. Reaktive Programme sind kaum dazu in der Lage, diese Defizite nachhaltig auszugleichen. Neue quartiersnahe und ggfs. aufsuchende oder institutsgebundene (Kita, Kindertagespflege, Grundschule etc.) Angebote sind daher dringend zu entwickeln.
- Erhalt und Verbesserung motorischer Fähigkeiten, von körperlicher Kraft, Koordination und Gleichgewichtsvermögen im frühen Seniorenalter können ein entscheidender Ansatz für mehr gesundheitliches Wohlbefinden, Fitness, Sturz- und Osteoporoseprävention für das hochaltrige Seniorenalter sein. Wegen der stetig steigenden Lebenserwartung entsteht hier ein völlig neuer Präventionsansatz und Auftrag mit völlig neuen zielgruppenspezifischen Angeboten.
- Sport und Bewegung im öffentlichen Raum. „Livability“ und „Walkability“ sind die wesentlichen Schlagworte einer modernen und gesunden Stadtentwicklung. Nur wenn der öffentliche Raum grundsätzlich in allen Bereichen eine bestmögliche Aufenthaltsqualität hat und zu fußläufiger Bewegung einlädt, wird der einzelne Bürger/ die einzelne Bürgerin die tägliche Bewegung und Schrittzahl „automatisch im Alltag“ steigern. Die empfohlenen 10.000 Schritte am Tag lassen sich nicht additiv zu einem sitzenden und automobilen Lebensalltag erreichen. Wenn der öffentliche Raum gleichzeitig „alltägliche Anreize“ für additive Bewegung schafft (Spiel- und Sportgeräte, Trimm-Stationen etc. im öffentlichen Raum, möglichst mit regelmäßig anwesenden und motivierenden „Sportpaten“), wird Bewegung und Fitness im öffentlichen Raum zum Alltag vieler Bürger/-innen gehören und letztendlich auch zusätzlich mehr Personen zu regelmäßigen Sportangeboten im Verein motivieren.

Ausgehend von den aufgeführten Arbeitsschwerpunkten solle die Projektgruppe darüber hinaus Projektideen nach dem Präventionsgesetz erarbeiten.

Das Thema Sport, Bewegung und Gesundheit betrifft letztlich die gesamte Münsteraner Bevölkerung. Hierbei ist zu beachten, dass es sich nicht um eine homogene Gruppe handelt, sondern um Menschen, die je nach aktueller Lebenssituation, Geschlecht oder Alter unterschiedliche Bedarfe und Bedürfnisse haben. Hinzu kommt, dass es verschiedene Facetten des Themas Sport und Bewegung gibt wie z.B. die Differenzierung zwischen organisiertem und nicht organisiertem Sport oder die Differenzierung nach Alltagsbewegung, Freizeit- und Erlebnissport, Gesundheitssport, Leistungssport etc.. Diese Handlungsempfehlungen haben daher nicht den Anspruch, alle Aspekte aufzuzeigen, die zu einer Verbesserung des Bewegungsverhaltens aller Bürger/-innen in Münster führen könnten. Während der Arbeit der Projektgruppe hat sich der oben genannte dritte Punkt „Sport und Bewegung im öffentlichen Raum“ als Schwerpunkt mit besonderem Handlungsbedarf herauskristallisiert. Dieser hat entsprechend bei den Handlungsempfehlungen einen hohen Stellenwert.

### 3 Ausgangslage

Seit jeher werden Sport und Bewegung vielfältige Funktionen für die Gesellschaft zugeschrieben. So dienen Sport und Bewegung nicht nur als Möglichkeit zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, der Gesundheitsförderung oder der Prävention, sondern erfüllen gleichzeitig sozialintegrative Funktionen. Sport vermittelt wichtige Werte, Orientierungs- und Verhaltensmuster wie Teamgeist, Respekt, Solidarität, Selbstbewusstsein, Regelakzeptanz und Fair Play.

Im Zuge des gesellschaftlichen Wandels geht der moderne Lebensstil in den westlichen Industrienationen jedoch einher mit einem zunehmend bewegungsinktiven Lebensstil. Dabei geht es nicht nur um den organisierten Sport, sondern auch um Bewegung im Alltag. Die Urbanisierung macht viele altbewährte Bewegungsvarianten unmöglich: Der Weg mit dem Fahrrad ist zu gefährlich, der Bolzplatz um die Ecke ist einem Neubau gewichen. Umso wichtiger könnte die Bewegung in Kita, Schule und Verein geworden sein. Doch geht dort das Dilemma weiter. Der Sportunterricht in der Schule nimmt immer noch einen untergeordneten Stellenwert ein und ist mit entsprechend schlechter Ausstattung versehen. Ähnliches findet sich auch in den Vereinen, die oftmals Geldmangel beklagen. Dann fehlen auch noch ausreichend Sporthallen und Schwimmbäder. Immerhin wurde das Thema Bewegungsförderung beim Gute-Kita-Gesetz berücksichtigt. Die aktuelle Entwicklung der Corona-Pandemie hat durch Homeoffice, Homeschooling, Social Distancing etc. das Leben in Gemeinschaft und im öffentlichen Raum zusätzlich eingeschränkt, was den bewegungsinktiven Lebensstil weiter verstärkt hat und aktuell noch verstärkt.

#### 3.1 Bewegungsverhalten und dessen Auswirkungen

Nicht zuletzt aufgrund der hohen Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2010 Bewegungsempfehlungen verabschiedet, die heute von vielen Ländern als Bezugspunkt für nationale Empfehlungen verwendet werden, so auch von Deutschland in Form der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung für die Bundesrepublik Deutschland (Rütten & Pfeifer, 2016).

Die Empfehlungen werden differenziert nach Altersgruppen: Kinder und Jugendliche (0-18 Jahre), Erwachsene (18-65 Jahre), ältere Erwachsene (ab 65). Als weitere Zielgruppe werden Erwachsene mit nicht übertragbaren Krankheiten aufgeführt.

Säuglinge sollen sich so viel wie möglich bewegen, Kindergartenkinder sollen insgesamt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr erreichen und Grundschul Kinder und Jugendliche eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität. Erwachsene und ältere Erwachsene sollten möglichst mindestens 150 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität (z. B. 5 x 30 Minuten / Woche) und zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen. Die detaillierten Empfehlungen für die jeweiligen Personengruppen sind der Anlage 1 zu entnehmen.

Laut NRW-Gesundheitssurvey 2018 helfen Sport und Alltagsbewegung ungefähr 4 von 10 Erwachsenen nach eigener Angabe dabei gesund zu bleiben. 78 % der Befragten messen Bewegung im Alltag einen hohen oder sehr hohen Beitrag zum Wohlbefinden bei und auch Sport trägt bei den regelmäßig sportlich Aktiven in hohem oder sehr hohem Maße zum Wohlbefinden bei (Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2020). Das gute Gefühl während oder nach der körperlichen Aktivität ist der Hauptmotivator für Bewegung im Alltag. Auch das persönliche Umfeld, gesundheitliche Anreize und eine bewegungsfreundliche Umwelt motivieren zur körperlichen Aktivität (Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2019).

Im NRW-Gesundheitssurvey 2016 wurden verschiedene Fragen an die Bürgerschaft zu bewegungsförderlichen Umweltbedingungen gestellt. Obwohl das Umfeld für die Motivation zu körperlicher Aktivität ausschlaggebend ist, besteht eine erhebliche Unwissenheit im

Hinblick auf Partizipationsmöglichkeiten bei der Gestaltung des Wohnumfelds und nur jede/-r Sechste nutzte in der Vergangenheit oder nutzt aktuell die Chance sich auf kommunaler Ebene einzubringen. Eine stärkere Bürgerbeteiligung bei Planungsprozessen, z.B. durch gezielte Informationen über Partizipationsmöglichkeiten, bietet Chancen für eine Verbesserung der Bewegungsfreundlichkeit und damit der körperlichen Aktivität im Wohnumfeld (Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2019).

Die Bewegungsfreundlichkeit und die Sportangebote am Wohnort wurden von den NRW-Befragten mit rund 80 % mehrheitlich positiv bewertet. Ebenso ist die Mehrheit mit den Umweltbedingungen am Wohnort zufrieden, mit den Möglichkeiten, zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren und mit dem Angebot an öffentlichen Erholungsgebieten, Parkanlagen oder anderen Freiflächen. Der Mehrheit stehen Schwimmbäder, offene Gewässer, Parks und Grünanlagen sowie Freizeitsportanlagen in der Umgebung zur Verfügung. Vor allem Freizeitsportanlagen werden jedoch nur wenig genutzt. Verbesserungspotential bei Schwimmbädern besteht hinsichtlich der Gestaltung des Eintrittspreises und der Angebote. Bei offenen Gewässern, Parks und Grünanlagen sowie Freizeitsportanlagen könnte eine verbesserte Beleuchtung in den Abendstunden zu einer höheren Nutzung und damit zu mehr körperlicher Aktivität führen (Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2019).

Obwohl offensichtlich viele Bürger/-innen aus NRW durchaus mit den Rahmenbedingungen für eigene Bewegungsaktivitäten zufrieden sind, ist in Deutschland dennoch fast jeder Zweite zu inaktiv und erreicht nicht die Empfehlungen der WHO. Die Deutschen sitzen zu viel. Über sieben Stunden täglich verbringen sie durchschnittlich auf Bürostühlen, im Auto oder auf dem heimischen Sessel vor dem Fernseher. Insbesondere unter jungen Erwachsenen und Personen mit einem hohen Sozialstatus ist langes Sitzen weit verbreitet. Dem NRW-Gesundheitssurvey 2016 zufolge sind jedoch 84% der Erwachsenen in NRW immerhin mehr als drei Stunden pro Woche körperlich aktiv (Gesamtaktivität = moderate und intensive körperliche Aktivität). 7% verzichten hingegen nach eigener Angabe auf jegliche Form von körperlicher Aktivität (Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2019).

Ca. drei Viertel der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren in NRW sind weniger als 60 Minuten körperlich aktiv pro Tag und erreichen damit die Bewegungsempfehlung der WHO nicht (Finger et al., 2018). Querschnittsergebnisse der HBSC-Studie 2017/18 zeigen für die Altersgruppe zwischen 11 und 15 Jahren, dass nur 10 % der Mädchen und ca. 17 % der Jungen die Bewegungsempfehlungen der WHO erreichen. Das stellt den niedrigsten Wert im Vergleich der vorigen HBSC-Studien 2009/10 und 2013/14 dar. Der Erfüllungsgrad der WHO-Bewegungsempfehlungen nimmt mit steigendem Alter ab und ist bei Jugendlichen mit einem geringen sozioökonomischen Status niedriger. Für die Häufigkeit sportlicher Aktivitäten, die einen spezifischen Aspekt des gesamten körperlichen Aktivitätsumfangs ausmachen, zeigen sich bessere Ergebnisse für die Jungen. Es ist deshalb davon auszugehen, dass das Sporttreiben von Jungen das Erfüllen der Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten insgesamt begünstigt. Eine umfassende Bewegungsförderung für ältere Kinder wird daher nur durch eine kombinierte Strategie zu erreichen sein, die neben einer Förderung der Teilnahme an strukturierten Sportangeboten eine allgemeine Förderung von körperlicher Aktivität in Freizeit und Alltag adressiert (Bucksch et al., 2020).

Bewegungsmangel erhöht das Risiko für verschiedene Erkrankungen, u.a. für Adipositas. Im Alter von 3 bis 17 Jahren haben 15,4 % der Kinder Übergewicht und 5,9 % Adipositas (Schienkiewitz et al., 2018). Demnach ist ca. jedes fünfte Kind in Deutschland übergewichtig oder adipös. Die Übergewichts- und Adipositasprävalenzen bei Heranwachsenden haben sich in Deutschland auf diesem hohen Niveau stabilisiert. Ein wichtiges Ergebnis der KiGGS Welle2 ist, dass von den Teilnehmenden der KiGGS Basiserhebung mit Adipositas 47% auch gut zehn Jahre später noch von der Erkrankung betroffen sind. Dieses Ergebnis verweist auf die Notwendigkeit für früh einsetzende Präventionsmaßnahmen, um der

Entstehung dieser potenziell chronisch verlaufenden Krankheit im Kindes- und Jugendalter vorzubeugen (Krause et al., 2021).

Ebenso begünstigt Bewegungsmangel Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So kam eine Studie zu dem Ergebnis, dass mehr als 8 Stunden Sitzen ohne Sport als Ausgleich das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse um rund 80% erhöht. 5 Stunden körperliche Bewegung pro Woche sind erforderlich, um ein tägliches Sitzen von 8 und mehr Stunden zu kompensieren (Hollstein, 2019). Darüber hinaus erhöht Bewegungsmangel auch die Gefahr, um beispielsweise an Diabetes oder Darmkrebs zu erkranken. Mangelnde körperliche Aktivität beeinflusst auch die mentale und kognitive Gesundheit negativ und erhöht somit z.B. das Risiko an einer Demenz oder Depression zu erkranken. Dabei hilft Bewegung nicht nur präventiv, sondern zeigt auch therapeutische Wirkung, bei leichter bis mittelschwerer Depression durchaus vergleichbar mit der Wirkung antidepressiver Medikation und Psychotherapie (Stubbs et al., 2018).

Auch auf die Lebenserwartung hat das Bewegungsverhalten Einfluss. Weltweit sterben etwa ähnlich so viele Menschen an den Folgen des Rauchens wie an Bewegungsmangel. Dabei stellt sich ein erster Gesundheitsnutzen von Bewegung nicht erst durch tägliches hochintensives Sporttreiben ein, sondern schon durch leichtes und moderates Training. Aktivitäten wie ein paar Stunden Radfahren oder Gehen pro Woche oder regelmäßiges Treppensteigen zeigen bei Erwachsenen bereits deutliche Effekte. Die Alltagsbewegungen Gehen und Radfahren gehen mit bedeutsamen Reduktionen des Gesamtmortalitätsrisikos einher (Dierker, 2018).

### **3.2 Nationale Empfehlungen für Bewegungsförderung**

In einem oft bewegungsarmen Alltag haben die implizite und die gezielte Gesundheitsförderung durch körperliche Aktivität eine immer größere Bedeutung: Risikofaktoren abbauen und durch Bewegung körperliche Ressourcen fördern.

Während sich die in Kapitel 3.1. und der Anlage 1 aufgeführten Empfehlungen für Bewegung an das Individuum richten, richten sich die Empfehlungen für Bewegungsförderung auf das Setting, insbesondere an politische Entscheidungsträger/-innen sowie Akteure und Organisationen der Prävention und Gesundheitsförderung. Die im folgenden aufgeführten Empfehlungen gliedern sich zumeist nach Interventionstypen, Lebenswelten oder Zielgruppen (Rütten & Pfeifer, 2017).

„Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche:

- Familie und häusliche Lebenswelt: In den ersten Lebensjahren ist das häusliche Umfeld für Kinder der wichtigste Impulsgeber für Bewegungsaktivitäten. Vor allem die Eltern spielen hier eine zentrale Rolle und sollten bei Interventionen zur Bewegungsförderung aktiv einbezogen werden. Es wird empfohlen, dass Eltern sich gemeinsam mit den Kindern bewegen, ein bewegtes Vorbild sind, Bewegungsimpulse der Kinder unterstützen und ihnen Materialien zur Verfügung stellen, die Bewegungsaktivitäten fördern.
- Kindergärten und Kindertagesstätten: In Einrichtungen für Bildung und Betreuung von Kindern unter sechs Jahren, z. B. Kindergärten und Kindertagesstätten, sollte ein geeignetes Bewegungsumfeld geschaffen werden, damit die Kinder Bewegungsaktivitäten entwickeln können. Empfohlen werden insbesondere Bewegungsräume zur freien Gestaltung der Kinder. Für Bewegungsförderung gut qualifizierte pädagogische Fachkräfte sollten das Tun der Kinder begleiten. Es wird ebenfalls empfohlen, die Eltern bzw. Bezugspersonen für eine Steigerung der Bewegungsaktivitäten einzubinden.
- Schulen: Die schulische Lebenswelt hat sich als ein zentraler Ansatzpunkt für die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen erwiesen. Hier gibt es eine Reihe von Maßnahmen, die ausreichend evidenzbasiert sind. Besonders zu empfehlen sind demnach Mehrkomponentenansätze, d. h. schulbezogene

Interventionen, die verschiedene Maßnahmen der Bewegungsförderung integrieren. Als Einzelmaßnahmen und in Kombination mit anderen Maßnahmen zu empfehlen sind:

- die quantitative Erweiterung der Bewegungszeit, d. h. mehr Sportunterricht und mehr Bewegungsangebote außerhalb davon (z. B. Bewegungspausen),
- die qualitative Verbesserung der Bewegungsangebote (z. B. Optimierung der Bewegungszeit im Sportunterricht durch verbesserte Angebote und Lehrmethoden) und
- die Kompetenzentwicklung des zur Bewegungsförderung in der Schule eingesetzten Personals (z. B. der Sportlehrerinnen und Sportlehrer).

Speziell im Rahmen von Mehrkomponentenansätzen werden darüber hinaus empfohlen:

- die (bessere) Verankerung von Bewegungsförderung im Lehrplan der Schulen,
- die Schaffung einer bewegungsfreundlichen Schulumwelt (z. B. durch Bewegungsmöglichkeiten über Infrastrukturen, Geräte),
- die Einbeziehung der Eltern in die Bewegungsförderung ihrer Kinder und
- die Förderung eines bewegungsaktiven Transports von Kindern zur Schule (in Kombination mit der Involvierung von Eltern und Gemeinde).

Bewegungsförderung für Erwachsene:

- Betriebliche Lebenswelt: Als evidenzbasierte Maßnahme der Bewegungsförderung im Betrieb werden Mehrkomponentenansätze empfohlen, die vor allem folgende Elemente umfassen sollten:
  - konkrete Kursangebote (Bewegungsprogramme) für die Belegschaft,
  - die Umgestaltung betrieblicher Abläufe (z. B. Einrichtung von Bewegungspausen) und
  - die Schaffung von bewegungsförderlichen Infrastrukturen im Betrieb (z. B. Fitnessräume, Fahrradparkplätze).
- Bewegungsberatung und Bewegungsprogramme in verschiedenen Lebenswelten: Ein häufig untersuchter Ansatz der Bewegungsförderung in unterschiedlichen Lebenswelten ist die „Bewegungsberatung“. Diese kann die Weitergabe von Informationen zum gesundheitlichen Nutzen von Bewegung beinhalten, gezielte Anleitungen zur Bewegung umfassen und mit Bewegungsprogrammen verbunden sein. Aufgrund der vorliegenden Evidenz kann Bewegungsberatung als Ansatz der Bewegungsförderung in unterschiedlichen Lebenswelten empfohlen werden. Schon kurze Interventionen können etwas bewirken, allerdings gelingt eine Steigerung der Bewegung umso eher, je höher der zeitliche Umfang der Bewegungsberatung und je länger ihr Durchführungszeitraum ist. Empfehlenswert ist in diesem Zusammenhang zudem die Verbindung der Beratung mit konkreten Maßnahmen der Aktivierung, insbesondere die Verwendung von Schrittzählern.

Bewegungsförderung für ältere Menschen:

- Bewegungsberatung und Bewegungsprogramme in verschiedenen Lebenswelten: Für Maßnahmen im häuslichen Umfeld und in der kommunalen Lebenswelt sind individuell auf diese Zielgruppe zugeschnittene Bewegungsberatungen und -programme empfehlenswert, die den sozialräumlichen Kontext (soziale Einbindung, Bewegungsgelegenheiten) angemessen berücksichtigen. Diese Kriterien empfehlen sich auch für Interventionen im Rahmen der gesundheitlichen Versorgung (z. B. „Bewegung auf Rezept“). Aufgrund der noch bestehenden Defizite ist ein prioritärer Ausbau der Forschung zur Bewegungsförderung speziell bei älteren Menschen empfehlenswert. Zudem können die Empfehlungen für Erwachsene (s. o.) und für die gesamte Bevölkerung (s. u.) als Orientierung dienen.

Bewegungsförderung für die gesamte Bevölkerung:

- Massenmediale Kampagnen: Massenmediale Kampagnen sind als Ansatz der Bewegungsförderung dann empfehlenswert, wenn sie als Teil eines Mehrkomponentenansatzes eingesetzt werden, der insbesondere strukturelle Komponenten (umwelt- und politikbezogen) sowie kontextbezogene Bewegungsangebote integriert.
- Motivationale Entscheidungshilfen: Motivationale Entscheidungshilfen zur Unterstützung der Alltagsbewegung, z. B. durch entsprechende Hinweise zur Benutzung von Treppen anstelle von Aufzügen oder Rolltreppen, sind empfehlenswert. Sie sind alleine aber kaum in der Lage, umfänglich ausreichende und nachhaltige Effekte zu erzeugen. Insofern empfiehlt sich auch hier die Integration in einen Mehrkomponentenansatz.
- Umweltbezogene Ansätze: In einer Vielzahl von Studien wurden positive Wirkungen von unterschiedlichen Aspekten der bebauten Umwelt auf das populationsbezogene Bewegungsverhalten aufgezeigt. Empfehlenswert sind insbesondere:
  - eine räumliche Nähe, Durchmischung und räumliche Vernetzung von Wohnen, Einkaufen und Lernen/Arbeiten,
  - verkehrsberuhigte, sichere und ästhetisch ansprechende Zonen im Wohnumfeld,
  - wohnungsnahe, für die ganze Bevölkerung zugängliche Sport-, Freizeitanlagen und Parks sowie
  - eine möglichst flächendeckende Fahrrad- und (Geh-) Wegeinfrastruktur.
- Populationsbezogene Maßnahmen: Für viele populationsbezogene Maßnahmen der Bewegungsförderung sind politische Entscheidungen und deren Umsetzung erforderlich. Aufgrund der vorliegenden wissenschaftlichen Studien ist eine bewegungsförderliche Politik insbesondere als konstitutiver Teil der Regulierungen für
  - die Stadt- und Raumplanung (z. B. Flächennutzungspläne und deren lokale Umsetzung),
  - die Verkehrspolitik (z. B. Verkehrsberuhigung, Fahrradinfrastruktur) sowie
  - die Grünflächen- und Sportraumpolitik (Einrichtung und Zugänglichkeit von Sport-/Freizeitanlagen und Parks)empfehlenswert.“ (Rütten & Pfeifer, 2017)

### 3.3 Sport und Bewegung in Münster

Münster ist gekennzeichnet durch eine Vielzahl an Sport- und Bewegungsangeboten und entsprechend durch viele Akteure, die sich diesem Thema widmen. Diese werden in den folgenden Kapiteln dargestellt. Trotz der Angebotsvielfalt macht u.a. die in Kapitel 3.3.3 dargestellte Datenlage Handlungsbedarf deutlich.

#### 3.3.1 Akteure im Bereich Sport und Bewegung

In Münster gibt es eine Vielzahl an Vereinen, Institutionen und Organisationen, die sich dem Thema Sport und Bewegung widmen. Die Akteure setzen dabei unterschiedliche Schwerpunkte. Die im Folgenden aufgeführte alphabetische Auflistung erhebt keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr soll ein erster Eindruck über die Vielzahl der Akteure und die damit verbundene Angebotsvielfalt vermittelt werden.

Beim Amt für Schule und Weiterbildung ist das Bundesprojekt „Kommunale Koordinierung von Bildungsangeboten für Neuzugewanderte“ angesiedelt. Dieses wird vom Bundesministerium für Bildung und Familie (BMBF) gefördert. In Münster liegt der Schwerpunkt der kommunalen Bildungskoordination auf der Verbindung der Themen "Sport, Sprache & Integration". Gerade im und durch den Sport können sowohl informelle Sprachbildungsprozesse ermöglicht und Sprache in sozialen Zusammenhängen erlernt werden als auch eine gegenseitige Annäherung verschiedener Kulturen erfolgen. Der Sport

hat integrierendes Potential. Der kommunale Anspruch der Bildungskoordination in Münster ist es, eine bedarfsorientierte Weiterentwicklung der Bildungs- und Sportlandschaft für (Neu-)Zugewanderte auf Basis von gesicherten und aktuellen Daten, transparentem und vernetztem Arbeiten und einem gemeinschaftlich betriebenen Wissens- und Bildungsmanagement zu gestalten. Ein Ergebnis der Projektarbeit ist die [Interaktive Stadtkarte für Zugewanderte](#), die bei der Suche nach passenden Beratungs-, Sprach- und Sportangeboten für Zugewanderte unterstützt. Die Karte soll stets aktuell gehalten und nach Bedarf erweitert werden, z.B. um Sportangebote im öffentlichen Raum.

Der Frauensportverein Münster (FSV) bietet einen Raum für Frauen und Mädchen. Im FSV kann jede Frau und jedes Mädchen Spaß an der Bewegung entdecken, die eigene Kraft spüren, Selbstvertrauen gewinnen und ihren Körper so akzeptieren, wie er ist. Seit 2016 setzt der FSV das Projekt „Integration of Women in Sports“ (IoWiS) um. Das Projekt ermöglicht geflüchteten Frauen die (verstärkte) soziale und kulturelle Teilhabe an der Münsterschen Gesellschaft und bringt Frauen mit und ohne Migrationsvorgeschichte in Kontakt. Allen Frauen in Münster, einheimischen und (neu-)zugewanderten gleichermaßen, soll der Zugang zu Sportangeboten möglich sein. Daher werden mit IoWiS Sportangebote im FSV geschaffen, die kostenfrei oder sehr günstig sind und eine Kinderbetreuung umfassen. 2018 wurde der FSV zu einem Stützpunktverein für Integration des Programms „Integration durch Sport“ im Landessportbund NRW ernannt.

Das Gesundheitsamt berücksichtigt das Thema Bewegung in der eigenen Arbeit, so z.B. bei den Schuleingangsuntersuchungen oder den Frühen Hilfen, und ist zugleich Fördergeber für einzelne Angebote. Darüber hinaus werden öffentlichkeitswirksame Maßnahmen zu den Themen Sport, Bewegung und Gesundheit umgesetzt. Mit der durch die Kommunale Gesundheitskonferenz beauftragten Projektgruppe „Sport, Bewegung und Gesundheit“, die vom Gesundheitsamt geleitet wurde, wurde die Vernetzung verschiedener Akteure vorangetrieben. Neue Impulse werden mit den hier vorgestellten Handlungsempfehlungen gesetzt. Das Gesundheitsamt bringt zudem eine gesundheitswissenschaftliche Perspektive und damit das Thema Bewegung in Stadtplanungsprozesse ein. Dies soll in Zukunft deutlich verstärkt werden.

Kernaufgabe des Hochschulsports Münster ist die Bereitstellung eines facettenreichen, kostengünstigen, bedarfsorientierten und qualitativ hochwertigen Bewegungsangebotes für Studierende und Beschäftigte. Mit dem breit gefächerten Angebot ist der Hochschulsport ein fester Bestandteil des Leistungsspektrums der folgenden Hochschulen in Münster: Fachhochschule, Katholische Hochschule, Kunstakademie, Westfälische Wilhelms-Universität. Das vielfältige Angebot beinhaltet neben den „klassischen“ Sportarten des Breiten- und Leistungssports auch moderne Spiel- und Bewegungsformen. Das Angebotsspektrum umfasst in über 100 Sportarten Kurse, Sporttouren, Fortbildungen, Turniere und internationale Sportbegegnungen. Das Programmangebot wird stetig evaluiert und neuen Anforderungen und veränderten Bedürfnissen angepasst. Grundlage hierfür sind wissenschaftliche Untersuchungen und regelmäßige Befragungen der Teilnehmenden.

Das Sportamt sorgt für attraktive Möglichkeiten im Freizeit-, Breiten- und Leistungssport. Es unterstützt die lokalen Sportvereine und kümmert sich um die Qualität der Sportplätze, Turnhallen, Bäder und Trendsportanlagen in Münster. Junge und alte Menschen finden für ihre unterschiedlichen Interessen in allen Stadtteilen ein vielfältiges Sportangebot. Durch die Vergabe städtischer Sportstätten an Vereine und die gute Sportinfrastruktur in der Stadt macht das Sportamt auch Leistungssport in Münster möglich und bietet verschiedene Förderprogramme und Entwicklungsmöglichkeiten für den vereinsgebundenen Sport. Die dem Stadtsportbund Münster e.V. angeschlossenen Vereine erhalten auf Antragstellung Baukostenzuschüsse für geplante Baumaßnahmen und Betriebskostenzuschüsse für den Betrieb dieser vereinseigenen Anlagen. Neben der Planung von schulübergreifenden Sportwettkämpfen organisiert das Sportamt zudem Lehrerfortbildungen, Schulsportgemeinschaften und die Umsetzung von Landesprogrammen wie beispielsweise Anfängerschwimmkurse „NRW kann Schwimmen“. Die gesamte Verwaltung und

Organisation sowie der Betrieb der insgesamt neun städtischen Bäder (davon sechs Hallen- und drei Freibäder) obliegt dem Sportamt. Darüber hinaus widmet sich das Sportamt der Sportentwicklungsplanung und bringt sich in Stadtplanungsprozesse ein. Einen weiteren Bereich bildet das Sport- und Veranstaltungsmanagement. Jährlich werden gemeinsam mit den Münsteraner Sportvereinen, dem Hochschulsport der Westfälischen Wilhelms-Universität sowie mit den Fachverbänden auf lokaler, Landes- und Bundesebene hochkarätige Projekte und Veranstaltungen organisiert und durchgeführt.

Der Stadtsportbund Münster e.V. (SSB) ist der Dachverband aller eingetragenen Sportvereine der Stadt Münster. Der SSB vereint mehr als 90.000 organisierte Sportler/-innen in fast 200 Mitgliedsvereinen und Betriebssportvereinen, die 30.000 Kinder und Jugendliche betreuen. Er ist somit die kommunale Dachorganisation der Sportselbstverwaltung. Der SSB vertritt als Bindeglied zwischen Vereinen, Politik und Verwaltung die Interessen der Vereine. Zum Aufgabenspektrum des SSB gehören darüber hinaus u.a. die Beratung der Vereine, die Vergabe der von der Stadt Münster übertragenen Sportfördermittel, die Aus- und Fortbildung von Übungsleiter/-innen und Führungskräften, die Weiterbildung im Sport, die Förderung von Bewegungs- und Gesundheitsangeboten für Ältere und die Förderung des Leistungssports in Münster. Ebenso gehört die Umsetzung von öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen wie „Sport im Park“ zu den Aufgaben. Mit folgenden Projekten widmet sich der SSB spezifisch verschiedenen thematischen Schwerpunkten und Zielgruppen:

- Bewegt GESUND bleiben in NRW
- Bewegt ÄLTER werden in NRW
- NRW bewegt seine Kinder
- SPITZENSport fördern in NRW
- Ehrenamt im Sport
- Integration im Sport

Der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V. (VGS) arbeitet als anerkannter Verein für Rehabilitations- und Gesundheitssport dafür, allen Bürger/-innen ein vielfältiges, attraktives Sportprogramm mit immer wieder neuen Angeboten zum Thema Sport und Gesundheit anzubieten. Der Verein verfolgt präventivmedizinische Zielsetzungen zur Vorbeugung zivilisationsbedingter Krankheiten und Funktionsstörungen und betreut bereits erkrankte Menschen durch gezielte bewegungs- und sporttherapeutische Maßnahmen.

Der Verein für Mototherapie und Psychomotorische Entwicklungsförderung e.V. arbeitet mit Kindern und Jugendlichen, die Auffälligkeiten oder Störungen in ihrer Bewegung, ihrem sozialen Verhalten und ihrer emotionalen Befindlichkeit zeigen. Der Verein gestaltet im Rahmen des PowerPfiFF Projektes auch Angebote in Kitas in sozial schwächeren Stadtteilen.

Die Volkshochschule Münster (VHS) ist die größte kommunale Weiterbildungseinrichtung. In ihrem Leitbild verpflichtet sie sich, mit ihren Angeboten zur beruflichen, persönlichen, sozialen, politischen, kulturellen und allgemeinen Bildung lebensbegleitendes Lernen und Lebensqualität unabhängig von Alter, Herkunft, Weltanschauung, sozialer Situation und Geschlecht zu fördern. Unter den Angeboten finden sich eine Vielzahl zum Thema Sport und Bewegung.

Zwischen diesen Anbietern und Akteuren besteht eine gute Zusammenarbeit, allerdings besteht aus gesundheitswissenschaftlicher und präventiver Sichtweise noch Potential bei der strukturellen, systematischen und vernetzten Entwicklung gemeinsamer strategischer Ziele.

Auch von der Wissenschaft wird das Thema Sport und Bewegung in Münster aktuell intensiv bearbeitet. Eine Studie der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Münster befasst sich damit, wie sich die Qualität und Quantität von Bewegung in Zeiten der Corona-Pandemie verändert haben und welchen

Einfluss das möglicherweise auf das psychische Wohlbefinden hat. In der Studie werden Schüler/-innen und Studierende bis zu einem Alter von 25 Jahren befragt.

### 3.3.2 Bewegung im öffentlichen Raum

Die Stadt Münster bietet viele Potentiale, so dass es gute Grundlagen für die Planung und Umsetzung von bewegungsförderlichen Maßnahmen im öffentlichen Raum gibt. In Münster liegt der Anteil der Sport-, Freizeit- und Erholungsflächen mit 4,6 % über dem NRW-Durchschnitt von 2,5 % (Stand 31.12.2018) (Information und Technik Nordrhein-Westfalen, 2019). Münster verfügt z.B. über mehrere Naherholungsgebiete, viele Grünflächen und gute Fuß- und Radwegsysteme. Exemplarisch können hier der Aasee, der Hiltruper See, der Kanal und die Rieselfelder genannt werden. Positiv sind auch aktuelle kleinere und größere Maßnahmen hervorzuheben, die Bewegung im öffentlichen Raum fördern. Hierzu zählen z.B. das Konzept der stadtreionalen Velorouten, das Aufstellen einer Sportbox oder das Aufgreifen von Trendsportarten und den dadurch entstehenden Pumptrack- und Dirt-Bike-Parks an verschiedenen Stellen im Stadtgebiet.

Seit mehreren Jahren gilt für Münster als wachsende Stadt jedoch das Schaffen von Wohnraum als eine wichtige Leitlinie für das Verwaltungshandeln. Nach der Postbank-Studie "Wohnatlas 2016" führt Münster in Sachen Neubau die „Top Ten“ der deutschen Großstädte an. Auf den weiteren Plätzen folgen Potsdam, München, Frankfurt a.M., Mainz, Augsburg, Bonn, Rostock, Köln und Hamburg. Die Studie nahm die Wohnungsmärkte in den 36 größten Städten unter die Lupe und untersuchte die Steigerung des Wohnungsbestandes von 2000 bis 2014. In Münster stieg der Bestand in dieser Zeit um 14 %. Auch für die folgenden Jahre lag Münster bei einem Vergleich der relativen Wohnungsbautätigkeit von 32 Großstädten in Deutschland mit Frankfurt am Main mit je ca. 29 Wohnungen je 1.000 Einwohnern in den Jahren 2012 bis 2017 auf dem vordersten Rang (Institut für Landes- und Stadtentwicklungsforschung, 2019). Für 2019 wurde von Seiten der Stadt von einer neuen Rekordmarke beim Bauüberhang gesprochen, der Aufschluss über den „Bauvorrat“ in der Stadt gibt. Diese seit Jahren geltende Vorreiterstellung ist auf städtische Bemühungen um Nachverdichtung und das Schaffen neuer Wohnquartiere im Innen- und Außenbereich gemäß dem Baulandprogramm zurückzuführen.

Damit Münster trotz des großen Drucks, neue Wohnungen zu schaffen, eine lebenswerte und gesunde Stadt bleibt, muss jedoch zugleich dafür Sorge getragen werden, dass es weiterhin viele und im Stadtgebiet gut verteilte Grün- und Erholungsflächen gibt. Das reine Vorhandensein dieser Flächen hat bereits positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Letztlich sollten die Flächen jedoch auch gezielt gesundheitsförderlich gestaltet sein. Ein zentrales Augenmerk ist hierbei auf Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum zu legen. Auch die Art der Gestaltung von Freiflächen und öffentlichen Plätzen sowie die Planung als partizipativer Prozess sind ausschlaggebend dafür, ob die Angebote tatsächlich in Anspruch genommen werden und Menschen zu mehr Bewegung animiert werden. Münster trägt nicht ohne Grund Titel wie „Nachhaltige Stadt“, „Fahrradstadt“ oder „Gesunde Stadt“. Ziel sollte es sein, diesen Titeln auch künftig gerecht werden zu können.

### 3.3.3 Zahlen zu Sport und Bewegung

Zum Gesundheits- und Entwicklungszustand von Kindern werden im Rahmen der Schuleingangsuntersuchungen (SEU) umfassende Daten durch das Gesundheitsamt erhoben. Anhand der Daten lassen sich Zielgruppen und Sozialräume mit besonderem Bedarf an gesundheitsförderlichen und präventiven Angeboten identifizieren. Im Folgenden werden dazu ausgewählte Daten der SEU der zusammengefassten Einschulungsjahrgänge 2016-2019 dargestellt, die für das Themenfeld Sport, Bewegung und Gesundheit als besonders relevant eingeschätzt werden.

- Die Auswertung der Gewichtsdaten zeigt, dass der Anteil an Kindern mit Übergewicht und Adipositas in den Stadtteilen sehr unterschiedlich ist. Im städtischen Durchschnitt

haben 5,1 % der untersuchten Kinder Übergewicht und 3,6 % Adipositas. Im Stadtteil Buddenturm sind keine Kinder mit Übergewicht oder Adipositas zu verzeichnen. Coerde weist die höchsten Werte auf (Übergewicht: 8,3 %; Adipositas: 9,0 %).

- Auch hinsichtlich der Schwimmfähigkeit wurden deutliche Unterschiede in den Münsteraner Stadtteilen erkennbar. Im Münsteraner Durchschnitt haben 42,3 % der Vorschulkinder noch kein Seepferdchen-Abzeichen erworben und haben auch noch keinen Schwimmkurs besucht. Berg Fidel weist mit 78,3 % den schlechtesten und das Kreuzviertel mit 18,1 % den besten Wert auf.
- Zum Zeitpunkt der Schuleingangsuntersuchungen übten im städtischen Durchschnitt 45,5 % der Kinder nicht regelmäßig Sport aus (institutionalisierter Sport wie Verein, Sportgruppen o.ä.). In Coerde ist der Anteil der Kinder, die nicht regelmäßig Sport ausüben, mit 75,2 % am größten, in Hilstrup-Ost mit 25,7 % am geringsten.

Die Übersicht zu den Daten aller Stadtteile sind der Anlage 1 zu entnehmen.<sup>1</sup>

In allen drei Erhebungskategorien wird deutlich, dass es auch in einer Stadt wie Münster Handlungsbedarf gibt und dieser in den einzelnen Stadtteilen sehr unterschiedlich ist. Demnach erscheinen stadtteilbezogene Maßnahmen zielführend, stets im Kontext eines städtischen Gesamtkonzeptes.

Die bei den SEU erhaltenen Erkenntnisse zum Thema Sport werden durch Zahlen des Stadtsportbundes Münster bekräftigt. Die im Folgenden dargestellten Zahlen können lediglich eine Orientierung bzgl. der unterschiedlichen Nutzung der Vereinsangebote in den Stadtteilen bieten, sind statistisch jedoch nicht belastbar. So wurde die Mitgliederzahl des jeweiligen Stadtteilvereins in Bezug gesetzt zur Bevölkerungszahl des Stadtteils. Inwiefern Bürger/-innen andere Vereinsangebote im Stadtteil oder in anderen Stadtteilen nutzen, ist nicht berücksichtigt. Im Folgenden werden die Zahlen von vier Stadtteilvereinen dargestellt:

- Coerde: 3,9 % der Einwohner/-innen im SV Teutonia Coerde 60 e.V.
- Kinderhaus: 11,2 % der Einwohner/-innen im SC Westfalia Kinderhaus 1920 e.V.
- Hilstrup: 15,8 % der Einwohner/-innen im Turn- u. Sportverein Hilstrup 1930 e. V.
- Gremmendorf: 19,9 % der Einwohner/-innen im Sportclub Gremmendorf 1946 e.V.

Trotz der statistischen Ungenauigkeiten wird deutlich, dass die Zahlen in den Stadtteilen stark variieren, was ebenfalls eine stadtteilbezogene Maßnahmenentwicklung implizieren würde. Selbst wenn die Bürger/-innen z.B. Angebote im Nachbarstadtteil wahrnehmen würden, würde dies ebenfalls nicht für den Sportverein im „eigenen“ Stadtteil sprechen.

Zu berücksichtigen ist, dass neben dem durch den Stadtsportbund organisierten Sport weitere institutionalisierte Angebote bestehen. Ebenso liegen keine Informationen über die Inanspruchnahme von Sport- und Bewegungsangeboten im öffentlichen Raum vor. Inwiefern diese ggf. in manchen Stadtteilen ausgleichend wirken, kann nicht eingeschätzt werden. Es ist jedoch davon auszugehen, dass sich die stadtteilbezogenen Unterschiede bei den Daten der SEU insgesamt in der sportlichen/ bewegungsreichen Aktivität bzw. Inaktivität widerspiegeln.

---

<sup>1</sup> Die Stadtteile Bahnhof, Überwasser, Martini und Hafen werden aufgrund zu geringer Fallzahlen nicht einzeln aufgeführt.

## 4 Bedarfe und Handlungsempfehlungen

In den folgenden Kapiteln werden die von der Projektgruppe herausgearbeiteten Bedarfe und entsprechend dazu entwickelten Handlungsempfehlungen dargestellt.

### 4.1 Bewegung als Thema der Stadtplanung und -entwicklung

Da Sport zu ca. 60% frei organisiert (außerhalb von Vereinen) betrieben wird, muss der öffentliche Raum stärker als Sport- und Bewegungsfläche gesehen und gestaltet werden. Ebenso ist die Gestaltung des öffentlichen Raumes für die Alltagsbewegung ausschlaggebend. Laut den Ergebnissen des NRW-Gesundheitssurveys 2016 ist für 57% der Befragten eine bewegungsfreundliche Umwelt (z.B. ansprechende Geh- und Fahrradwege, Parkanlagen) ein individueller Motivator für körperliche Aktivität. Bei knapp 30% dieser Befragten besteht Unwissenheit darüber, ob sich Bürger/-innen einbringen können, wenn es um die bewegungsfreundliche Gestaltung des Wohnortes geht. (Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, 2019)

Wie in Kapitel 3.3.2 beschrieben, bietet die Stadt Münster viele Potentiale, so dass es gute Grundlagen für die Planung und Umsetzung von bewegungsförderlichen Maßnahmen im öffentlichen Raum gibt. Allerdings besteht ein Zielkonflikt mit dem Schaffen von Wohnraum, dem Freiflächen für Bewegung und Begegnung zum Opfer fallen. Für Spielplätze bleiben teilweise nur kleine Restflächen am Rande der Bebauungsfläche. Dies ist zwar kritisch zu sehen, kann aber kaum beeinflusst werden, solange alle Vorschriften in der Planung eingehalten wurden. Wichtig ist daher nicht nur Spielplätze zu planen, sondern Fläche zum Spielen. Die öffentlichen Räume müssen als Bewegungs- und Begegnungsräume für alle Altersgruppen gestaltet werden. So muss ein Paradigmenwechsel hin zur Stadt als erlebbarer Raum erfolgen.

Dabei ist es wichtig, die Stadt nicht mit vielen Einzelmaßnahmen zu „möblieren“, sondern im Sinne eines umfassenden Raumkonzeptes Orte zu identifizieren. Hierbei können die ganze Stadt und auch einzelne Stadtteile etc. als „Raum“ verstanden werden. Die Angebote sollten in das Stadtbild integriert werden und in den Lebenswelten der Bürger/-innen verortet sein. Ein quartiersbezogenes Vorgehen wird daher als sinnvoll erachtet.

Zielführend ist es, an bereits laufende Planungsprozesse anzudocken und sich gezielt auf den Aspekt „Bewegung und Gesundheit“ zu fokussieren. Gute Anbindungsstellen sind z.B. die Integrierten Stadtteilentwicklungskonzepte für Coerde (s. Kapitel 4.4) und Berg Fidel sowie Münsters Zukünfte 20/30/50.

Es ist eine übergeordnete und auch politische Entscheidung, ob neben der Wohnraumverdichtung auch das „gesunde Wohnen“ mit Grünflächen und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum Ziel der Stadt Münster sein sollte.

#### 4.1.1 Handlungsempfehlung: Bewegung im öffentlichen Raum als institutionalisiertes, von Verwaltung und Politik getragenes Kriterium in der Stadtplanung

Bei Stadtplanungs- und -entwicklungsprozessen soll künftig eine engere Verzahnung von Stadtplanung und Gesundheit sowohl in der Verwaltung als auch in der Politik erfolgen. Die Fachbereiche Sport und Gesundheit werden künftig konsequent z.B. über Stellungnahmen oder über frühzeitige gemeinsame Betrachtung und Diskussion von Bauleitplänen eingebunden.

Darüber hinaus sollen Kriterien entwickelt werden, inwiefern Gesundheit und damit auch das Thema Bewegung in Stadtplanungsprozessen berücksichtigt werden muss. Ziel sollte es sein, dass auf dieser Grundlage der Grundsatz „öffentlicher Raum als Bewegungs-, Begegnungs- und Gesundheitsraum“ bei allen Auslobungen und Planungsprozessen berücksichtigt wird.

Mit dieser Zielrichtung der Verankerung von gesundheitsbezogenen Themen in der Stadtplanung und -entwicklung arbeiten das Wissenschaftsbüro von Münster Marketing, die Westfälische Wilhelms-Universität und das Gesundheits- und Veterinäramt in dem Projekt „Gesundheit in der nachhaltigen Stadt“ zusammen. In dem Projekt wird ein Handlungsprogramm mit festgelegten Kriterien zur Berücksichtigung von Gesundheit in der Stadtplanung und -entwicklung erstellt, das von den relevanten Fachbereichen der Verwaltung und Politik beschlossen werden soll. Das Projekt hat eine Laufzeit von 5 Jahren (01.04.2021-31.03.2026) und wird über die Gelder des Präventionsgesetzes von der Techniker-Krankenkasse (TK) gefördert. Auf Bitte der TK wird die Förderhöhe nicht publiziert. Eingebunden wird das Projekt in den Prozess Münsters Zukünfte 20/30/50.

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit  
Gesundheits- und Veterinäramt  
Münster Marketing, Wissenschaftsbüro  
Politik  
Sportamt  
Stadtplanungsamt  
Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Institut für Geografie

## **4.2 Niedrigschwellige Bewegungsangebote durch Sportboxen im öffentlichen Raum**

Wie bereits in verschiedenen Kapiteln deutlich wurde, müssen Anreize geschaffen werden, sich im öffentlichen Raum zu bewegen. Hierbei ist wichtig, dass die Angebote niedrigschwellig und für alle Bürger/-innen erreichbar sind.

Als eine geeignete Maßnahme werden Sportboxen gesehen. Der Sportpark an der Sentruper Höhe wurde als erster Standort für eine Sportbox in Münster ausgewählt. In der Sportbox ist eine vielfältige Auswahl an Sportutensilien zu finden, die für jeden zur Verfügung stehen. Mit den Materialien können verschiedenste Trainingseinheiten umgesetzt werden, ob zu zweit oder alleine, ob zur Förderung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination. Und so funktioniert's: Einfach über die App "SportBox- app and move" registrieren, im digitalen Terminkalender einen freien Slot buchen, Box öffnen und lostrainieren. Wie man die Geräte richtig benutzt, zeigen kleine Videosequenzen mit Übungsanleitungen.

### **4.2.1 Handlungsempfehlung: Aufbau weiterer Sportboxen**

Die Erfahrungen mit der ersten Münsteraner Sportbox sind sehr positiv, viele Sportinteressierte nutzen dieses Angebot. In den ersten sechs Monaten (1.11.2020 – 30.4.2021) haben sich rund 350 Personen registriert, welche die Sportbox insgesamt rund 870-mal genutzt haben. Weitere Sportboxen sollten in Münster aufgestellt werden. Bei der Standortsuche sollten sozial schwächere Stadtteile bzw. Stadtteile mit einem größeren Handlungsbedarf besondere Berücksichtigung erhalten (s. Kapitel 4.4.3).

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit  
Sportamt

## **4.3 Animation zu mehr Alltagsbewegung**

Wie in Kapitel 3 beschrieben, führen gesellschaftliche Entwicklungen dazu, dass die Bürger/-innen sich zunehmend weniger bewegen, u.a. in Hinblick auf die Fortbewegung im Alltag.

Der Öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) mit Bus und Bahn hat einen hohen Stellenwert bei der aktuellen und langfristigen Verkehrsplanung der Stadt Münster. Zusammen mit dem Fußgängerverkehr und Radverkehr bildet der ÖPNV eine wichtige Säule in Münsters starkem Umweltverbund. Dieser weist mit 71 % aller durchgeführten Wege und Fahrten –

natürlich auch dank des in Münster traditionell hohen Radverkehrs – deutschlandweit einen Spitzenwert auf. Ziel der Nahverkehrsplanung ist es, die Position des ÖPNV als umweltverträgliches Verkehrsmittel und als Bestandteil des Umweltverbundes zu sichern und auszubauen.

Der ÖPNV ist gegenüber der Nutzung von Autos, Motorrädern etc. also zu begrüßen. Aus gesundheitlicher Sicht sind dem ÖPNV jedoch aktivere Fortbewegungsarten wie Radfahren und Gehen vorzuziehen.

#### 4.3.1 Handlungsempfehlung: Anzeige von Fußwegezeiten an Bushaltestellen

Das Nutzen des ÖPNV ist häufig verbunden mit Wartezeiten, die im Sinne von „Walken statt warten“ sinnvoller genutzt werden könnten. Hierfür wäre eine Anzeige an Bushaltestellen erforderlich, wie lange man zu Fuß zur nächsten Haltestelle braucht. So können die Wartezeiten für Bewegung genutzt werden, indem eine oder vielleicht auch zwei Stationen zu Fuß zurückgelegt werden.

Die Projektgruppe hat die Idee an die Stadtwerke herangetragen. Laut Auskunft der Stadtwerke sei es aufgrund des komplexen Busliniennetzes technisch nur mit sehr viel Aufwand umsetzbar. An Haltestellen, die von mehreren Buslinien angefahren werden, gebe es so viele Möglichkeiten, in welcher Richtung die nächste Haltestelle liegt, dass das nicht darstellbar sei. Zudem würde es nicht dem Ziel der Stadtwerke entsprechen, die Menschen von der Nutzung des ÖPNV „abzuhalten“. Dennoch sei es bereits möglich bei der muenster:app Parameter so auszuwählen, dass auch der Fußweg angezeigt wird, wenn dieser eine Zeitersparnis gegenüber der Fahrt mit dem Bus bedeutet.

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Stadtwerke Münster

### 4.4 Koordination und Ausbau der Bewegungsangebote in Coerde

Coerde ist ein Stadtteil, der gekennzeichnet ist durch eine besondere Sozialstruktur und damit einhergehender gesundheitlicher Chancenungleichheit. Daten u.a. der Schuleingangsuntersuchungen zur Gesundheit und zum Sport- und Bewegungsverhalten zeigen einen deutlichen Handlungsbedarf. Trotz verschiedenster Aktivitäten aus dem Sozial-, Gesundheits- und Bildungssektor spezifisch für den Stadtteil Coerde, hat das Handlungsfeld Sport und Bewegung bislang kaum Beachtung gefunden. Der durch Daten belegte, im Alltag festgestellte und in den Stadtteil-Arbeitskreisen definierte Bedarf, wurde durch das Integrierte Stadtteilentwicklungskonzept (InSek) Coerde bestätigt. Bewegung wurde als ein zentrales Handlungsfeld herausgearbeitet, was nicht zuletzt zu dem Titel des InSek geführt hat: „Coerde – ein Stadtteil in Bewegung“ ([V/0224/2020](#)).

Im InSek werden verschiedene Maßnahmen zum Thema Sport und Bewegung aufgeführt, die zum Teil auch aus der Projektgruppe „Sport, Bewegung und Gesundheit“ resultieren. Die im Folgenden aufgeführten Maßnahmen werden von der Projektgruppe als besonders wichtig eingeschätzt.

#### 4.4.1 Handlungsempfehlung: Sport- und Bewegungskordinator/-in für Coerde

Das Gesundheits- und Veterinäramt, der Stadtsportbund Münster e.V. und der Verbund Sozialtherapeutischer Einrichtungen e.V. haben sich zusammengeschlossen und beim Landeszentrum Gesundheit NRW einen Antrag nach dem Präventionsgesetz für das Projekt „Coerde in Bewegung“ gestellt. Das Projekt ist auf drei Jahre befristet angelegt und bezieht sich auf den im InSek formulierten Bedarf für einen Sport- und Bewegungskordinator.

Ziel des Projektes ist die Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit von Kindern und Jugendlichen. In Coerde sollen bewegungs- und gesundheitsförderliche Lebenswelten

für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre geschaffen werden. Die im Projekt angedachten Maßnahmen nehmen die verschiedenen Altersgruppen im Sinne einer Präventionskette und damit verschiedene Settings in den Blick. Entsprechend stehen die folgenden Bereiche im Fokus:

- Frühkindliche Bewegungsförderung (vor der Kita)
- Bewegung in den Lebenswelten Kita und Schule
- Bewegung in der Freizeit, u.a. Bewegung im öffentlichen Raum

Um das Angebot an Sport- und Bewegungsangeboten bedarfsgerecht zu optimieren, die Anbieter aus den Themenbereichen Sport, Bewegung und Gesundheit miteinander zu vernetzen und um Synergien zu schaffen, bedarf es der Organisation durch einen Sport- und Bewegungskordinator. Auch die Implementierung neuer Angebote gehört zu den Aufgaben des Koordinators. Die in den Kapiteln 4.4.2 bis 4.4.4 dargestellten Maßnahmen sollen von dem Sport- und Bewegungskordinator mitgestaltet werden.

Eine Entscheidung der AG Lebenswelten der gesetzlichen Krankenkassen hinsichtlich des Präventionsgesetzantrags wird frühestens ab Mitte Juni erwartet.

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Gesundheits- und Veterinäramt  
Stadtsportbund Münster e.V.  
Verbund Sozialtherapeutischer Einrichtungen NRW e.V.

#### 4.4.2 Handlungsempfehlung: Gestaltung öffentlicher Räume als Bewegungsräume

Zentraler Ort in Coerde ist der Hamannplatz. Dieser sollte als Bewegungs- und Begegnungsraum gestaltet werden und Aufenthaltsqualität für verschiedene Altersgruppen bieten. Auch bei der Neu-/ Umplanung von Spielplätzen sollte dies berücksichtigt werden. Eine abwechslungsreiche und innovative Gestaltung für alle Altersklassen losgelöst von ausschließlich klassischen Spielplatzgeräten wie Schaukel, Rutsche und Wipptier sollte angestrebt werden. Thematisiert wurde diesbezüglich u.a. auch ein Abenteuer-/Bauspielplatz sowie eine Skate- oder Pumptrack-Anlage. Wichtig ist dabei ein Gesamtkonzept für Coerde zu entwickeln. Die verschiedenen Fachbereiche aus Verwaltung und Politik sollen einbezogen werden.

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit  
Gesundheits- und Veterinäramt  
Politik  
Sportamt  
Stadtplanungsamt

#### 4.4.3 Handlungsempfehlung: Coerde als Standort für eine Sportbox

Wie in Kapitel 4.2 beschrieben, wurde die erste Münsteraner Sportbox von vielen Sportinteressierten genutzt. Der Stadtteil Coerde scheint als Standort für eine weitere Sportbox prädestiniert zu sein. Zum einen zeigt sich im InSek der deutliche Bedarf. Zum anderen wird Coerde derzeit an vielen Orten neu bzw. umgestaltet. Die Sportbox in das Gesamtkonzept zu integrieren ist sinnvoll. Ein geeigneter Standort hierfür ist zu prüfen.

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit  
Sportamt

#### 4.4.4 Handlungsempfehlung: Stärkung der organisierten Sport- und Bewegungsangebote

Ein im InSek identifiziertes Handlungsfeld ist die mangelnde Verfügbarkeit von Räumlichkeiten für Sport- und Bewegungsangebote. Es soll eine Optimierung der Nutzung der Sporthallen und Prüfung neuer Bewegungsräume erfolgen. Bereits erreicht wurde, dass bei der Planung des Integrierten Stadtteilhauses am Hamannplatz ein Bewegungsraum berücksichtigt wird.

Darüber hinaus soll der Coerder Sportverein SV Teutonia und damit die ehrenamtliche Vereinsarbeit gestärkt werden. Dies beinhaltet eine engere Einbindung des Sportvereins in die Netzwerkstrukturen im Stadtteil, eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit, das Schaffen neuer bedarfsgerechter Angebote sowie die Suche nach neuen Kurs-/ Übungsleitungen.

##### An der Umsetzung Beteiligte:

Sportamt  
Stadtsporbund

#### 4.5 Verwaltung in Bewegung

In der städtischen Verwaltung gibt es zahlreiche Berufsgruppen, die den überwiegenden Teil sitzend am Schreibtisch verbringen. Das Personalamt mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement setzt diesbezüglich immer wieder einzelne Impulse. Dies sollte verstärkt werden, so dass die Verwaltung als gutes Beispiel vorangeht. Denn wie die Nationalen Empfehlungen für Bewegungsförderung zeigen, ist die betriebliche Lebenswelt zentraler Ansatzpunkt.

#### 4.5.1 Handlungsempfehlung: Fußspuren zur Treppe

Als motivationale Entscheidungshilfen sind Fußspuren nachweislich wirksam, die den Weg zur Treppe leiten, ggf. gekoppelt mit motivierenden Slogans an den Treppenstufen. Hierüber werden Menschen dazu animiert, die Treppe zu steigen statt mit dem Aufzug zu fahren. Dies soll in städtischen Gebäuden exemplarisch umgesetzt werden. Sofern die Maßnahme Wirkung zeigt, könnte über eine Ausweitung auf andere Orte nachgedacht werden.

##### An der Umsetzung Beteiligte:

Amt für Immobilienmanagement  
Betriebsmedizinischer Dienst der Stadt Münster  
Gesundheits- und Veterinäramt  
Personalamt, Betriebliches Gesundheitsmanagement

#### 4.5.2 Handlungsempfehlung: Aktionsmonat zum Thema Bewegung

Wie in Kapitel 3.2. erläutert sind motivationale Entscheidungshilfen alleine kaum in der Lage, umfänglich ausreichende und nachhaltige Effekte zu erzeugen. Insofern empfiehlt sich auch hier die Integration in einen Mehrkomponentenansatz. Denkbar wäre z.B. ein Monat mit verschiedenen Aktionen zum Thema Bewegung für die städtischen Mitarbeiter/-innen. Diese sind noch von den u. g. an der Umsetzung Beteiligten zu entwickeln.

##### An der Umsetzung Beteiligte:

Betriebsmedizinischer Dienst der Stadt Münster  
Gesundheits- und Veterinäramt  
Personal- und Organisationsamt, Betriebliches Gesundheitsmanagement

## 4.6 Bewegung im Kindesalter

Wie u.a. die Daten der Schuleingangsuntersuchungen zeigen (s. Kapitel 3.3.3), gibt es bei Kindern im Kindergartenalter deutlichen Handlungsbedarf, der sich in den jeweiligen Stadtteilen unterscheidet. Entsprechend der nationalen Empfehlungen für Bewegungsförderung sind Kindertagesstätten ein wichtiges Setting für Bewegungsförderung. Das Schaffen eines geeigneten Bewegungsumfeldes, die Qualifizierung pädagogischer Fachkräfte und die Einbindung von Eltern sind dabei wichtig.

Gut geeignet ist das Programm „Anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW“. In Münster gibt es bisher nur acht anerkannte Bewegungskindergärten. Hürden sind oftmals die Kosten, die angesammelten Überstunden der pädagogischen Fachkräfte durch die Schulung im Programm sowie die erforderliche Kooperation mit einem Sportverein.

### 4.6.1 Handlungsempfehlung: Mehr anerkannte Bewegungskindergärten

Die Zahl der anerkannten Bewegungskindergärten in Münster wird gesteigert, insbesondere in den Stadtteilen mit besonderem Handlungsbedarf. Die Träger der Einrichtungen sollten sich für die Programmteilnahme einsetzen und finanzielle Mittel dafür bereitstellen.

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien sowie weitere Träger der Einrichtungen  
Stadtportbund Münster e.V.

## 4.7 Bewegung im frühen Seniorenalter

Erhalt und Verbesserung motorischer Fähigkeiten, von körperlicher Kraft, Koordination und Gleichgewichtsvermögen im frühen Seniorenalter können ein entscheidender Ansatz für mehr gesundheitliches Wohlbefinden, Fitness, Sturz- und Osteoporoseprävention für das späte Seniorenalter sein.

Wegen der stetig steigenden Lebenserwartung entsteht hier ein völlig neuer Präventionsansatz und Auftrag mit völlig neuen zielgruppenspezifischen Angeboten.

### 4.7.1 Handlungsempfehlung: Veranstaltung „Gesund & Aktiv - Älter werden in Münster“ zum Schwerpunktthema Bewegung

Die jährlich stattfindende, etablierte Veranstaltung „Gesund & Aktiv - Älter werden in Münster“ hat am 15. November 2019 zum Schwerpunktthema Bewegung stattgefunden. Die mit fast 300 Personen bestbesuchte Veranstaltung dieser Reihe hat offensichtlich die Interessen des Publikums getroffen.

Vorträge gab es zu folgenden Themen:

- Bewegung to go - Bewegung im öffentlichen Raum
- Kraft- und Bewegungstraining im Alter – Erkenntnisse und Erfahrungen
- Bewegt ÄLTER werden in MÜNSTER
- MOVITA - das Tanz- und Bewegungsprogramm

Nach den Vorträgen konnten zwölf Infostände von Einrichtungen wie Begegnungsstätten, Beratungsstellen, Vereinen mit Angeboten zu Sport und Selbsthilfe besucht werden. Erstmals hatten die Besucher/-innen die Gelegenheit, verschiedene Bewegungsangebote in kurzen Schnupperworkshops kennenzulernen:

- Alltags-Fitness-Test
- Kraft für den Alltag
- MOVITA und Linedance
- Hula-Hoop - nicht nur für Kinder

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Gesundheits- und Veterinäramt  
Kommunale Seniorenvertretung  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Stadtsporthund Münster e.V.  
Volkshochschule

### **4.8 Niedrigschwellige Angebote für Menschen mit und ohne Depression**

Wie in Kapitel 3.1. dargestellt beeinflusst körperliche Inaktivität auch die psychische und kognitive Gesundheit negativ und erhöht somit z.B. das Risiko an einer Depression zu erkranken. Viele vorhandene Studien beziehen sich auf das Laufen als körperliche Aktivität, dessen positive Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen ist.

Gute Erfahrungen wurden in Münster diesbezüglich bereits im stationären Setting gemacht. Eine Erweiterung auf den ambulanten Bereich erscheint sinnvoll, um präventiver wirken und einem stationären Aufenthalt vorbeugen zu können.

#### **4.8.1 Handlungsempfehlung: Laufgruppe für Menschen mit und ohne Depression**

Von verschiedenen lokalen Bündnissen gegen Depression wie zum Beispiel in Koblenz, Ludwigshafen oder Mainz werden bereits Laufgruppen für Menschen mit Depression angeboten. Das Bündnis gegen Depression entwickelt auf der Grundlage der dort gemachten Erfahrungen ein niedrigschwelliges Laufangebot für Münster. Das Angebot soll auch für Menschen ohne Depression zur Verfügung stehen. Damit wird zum einen der präventiven Wirkung des Laufens Rechnung getragen und zum anderen einer Stigmatisierung von Menschen mit Depression vorgebeugt.

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Bündnis gegen Depression Münster  
münsterAKTIV  
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V.

### **4.9 Transparenz über vorhandene Angebote**

Wie bereits die exemplarische Darstellung im Kapitel 3.3.1 zeigt, gibt es viele Akteure, die in Münster im Themenfeld Sport und Bewegung aktiv sind. Diese Akteure gestalten zahlreiche Angebote, die für die Münsteraner Bürgerschaft nicht mehr zu erfassen sind. Demnach ist es für die Bürger/-innen umso schwieriger, das individuell am besten geeignetste Angebot zu finden. Hierzu zählen Angebote des organisierten Sports, aber auch Angebote im öffentlichen Raum.

Es gibt bereits Übersichtsbrochüren, z.B. vom Sportamt „Sportvereine in Münster – Angebote und Adressen der Sportvereine“ und die Broschüre „Gesundheitssport für Alle – Navigator durch Münsters Bewegungsangebote“ vom Stadtsporthund. In letzterer sind in der letzten Neuauflage erstmals auch öffentliche Trimmanlagen aufgeführt. Die Broschüren sind eine gute Grundlage, bilden jedoch nicht alle Angebote ab und sind nicht so aufbereitet, dass sie unkompliziert von der breiten Bürgerschaft genutzt werden.

#### **4.9.1 Handlungsempfehlung: Navigator/ Interaktive Karte als Baustein für die muenster:app**

Die vorhandenen Übersichtsbrochüren sollten als Grundlage und durch weitere Inhalte ergänzt werden, um das Sport- und Bewegungsangebot umfassend abzubilden. Dies beinhaltet möglichst alle institutionalisierten/ organisierten Sport- und Bewegungsangebote sowie Bewegungsangebote im öffentlichen Raum einschließlich Wander- und Laufwegen. Um weitere Zugangswege zu den Daten zu eröffnen und zusätzliche Nutzungsoptionen zu

gewährleisten, soll eine digitale interaktive Karte entwickelt werden. Die Sport- und Bewegungsangebote sollen bürgerfreundlich nach verschiedenen Kategorien gefiltert werden können, wie z.B. räumlicher Lage, Altersgruppen, Sportart. Um die breite Nutzung der Karte zu gewährleisten sollte diese mit der muenster:app verknüpft werden. Die muenster:app enthält bereits einen Stadtplan, auf dem verschiedene Dinge in der näheren Umgebung des Handynutzers angezeigt werden können, ganz nach dem Motto „Wo bin ich gerade und was passiert um mich herum?“. Zur Darstellung der Angebote in der Umgebung können verschiedene Kategorien ausgewählt werden, eine könnten Sport- und Bewegungsangebote sein.

Von dieser Idee ausgehend hat die „Kommunale Koordinierung der Bildungsangebote für Neuzugewanderte – Sport, Sprache, Integration“ des Amtes für Schule und Weiterbildung mit dem Vermessungs- und Katasteramt eine interaktive Karte zu Beratungs-, Sprach- und Sportangeboten für Zugewanderte erstellt. Diese Karte soll nun um weitere Zielgruppen sowie um Bewegungsangebote im öffentlichen Raum ergänzt und für die muenster:app entsprechend technisch aufbereitet werden.

#### An der Umsetzung Beteiligte:

Amt für Schule und Weiterbildung  
Gesundheits- und Veterinäramt  
Katasteramt  
Sportamt  
Stadtsportbund Münster e.V.  
Stadtwerke Münster

## **5 Fazit**

Münster weist bereits viele gute Strukturen für eine bewegungsreiche und damit gesunde Lebensweise auf. Zahlreiche Akteure sind im Themenfeld „Sport und Bewegung“ aktiv. Auch bzgl. der Planung und Umsetzung bewegungsförderlicher Maßnahmen im öffentlichen Raum gibt es viel Potential.

Dennoch zeigen sich Handlungsbedarfe, die sich teilweise gesamtstädtisch, aber vor allem in einzelnen Stadtteilen/-quartieren zeigen. Mit den vorgestellten Handlungsempfehlungen werden diesbezüglich wichtige Impulse gegeben. Besonders positiv hervorzuheben ist, dass über die Präventionsmittel der Krankenkassen ein bis zwei Projekte finanziert werden, die sich über mehrere Jahre ausschließlich oder zumindest unter anderem dem Thema Sport und Bewegung widmen können.

Um das Thema in Münster weiter voranzubringen, ist es erforderlich, dass die von der Umsetzung betroffenen Mitglieder der Gesundheitskonferenz den Handlungsempfehlungen zustimmen und sich zur Umsetzung verpflichten.

## **6 Anlagen**

Anlage 1: Nationale Empfehlungen für Bewegung

Anlage 2: Daten der Schuleingangsuntersuchungen 2016-2019

## 7 Literaturverzeichnis

- Bucksch, J. et al. (2020). Bewegungs- und Ernährungsverhalten von älteren Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse der HBSC-Studie 2017/18 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 5, 22-38.
- Dierker, H. (2018). *Gesundheitlicher Nutzen von Sport und Bewegung*. Berlin: Senatsverwaltung für Inneres und Sport.
- Hollstein, T. (2019). Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung. *Deutsches Ärzteblatt*, 116, 35-36.
- Information und Technik Nordrhein-Westfalen (2019). Anteile der Sport-, Freizeit- und Erholungsflächen in Nordrhein-Westfalen am 31.12.2018. [www.it.nrw/atom/8610/direct] Zugriff am 15.05.2021.
- Institut für Landes- und Stadtentwicklungsforschung (2019). Stadt oder Umland? Aktuelle Trends des Bauens und Wohnens in deutschen Stadtregionen. *ILS-Trends*. 2/19.
- Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (2019). Körperliche Aktivität im Alltag. Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2016. [www.lzg.nrw.de/\_php/login/dl.php?u=/\_media/pdf/ges\_bericht/survey/koerperliche\_aktivitaet\_2016.pdf]. Zugriff am 15.05.2021.
- Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (2020). Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2018. Individuelle Gesundheitsressourcen. [www.lzg.nrw.de/\_php/login/dl.php?u=/\_media/pdf/ges\_bericht/survey/gesundheitsressourcen\_2018.pdf]. Zugriff am 15.05.2021.
- Krause, L. et al. (2021). Individuelle Verläufe von Asthma, Adipositas und ADHS beim Übergang von Kindheit und Jugend ins junge Erwachsenenalter. *Journal of Health Monitoring*, 6 (S5).
- Finger, J. D. et al. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3, 24-31.
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen-Nürnberg: Friedrich-Alexander-Universität.
- Schienkiewitz, A. et al. (2018). Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3, 16-23.
- Stubbs, B. et al. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *European Psychiatry*, 54, 124-144.

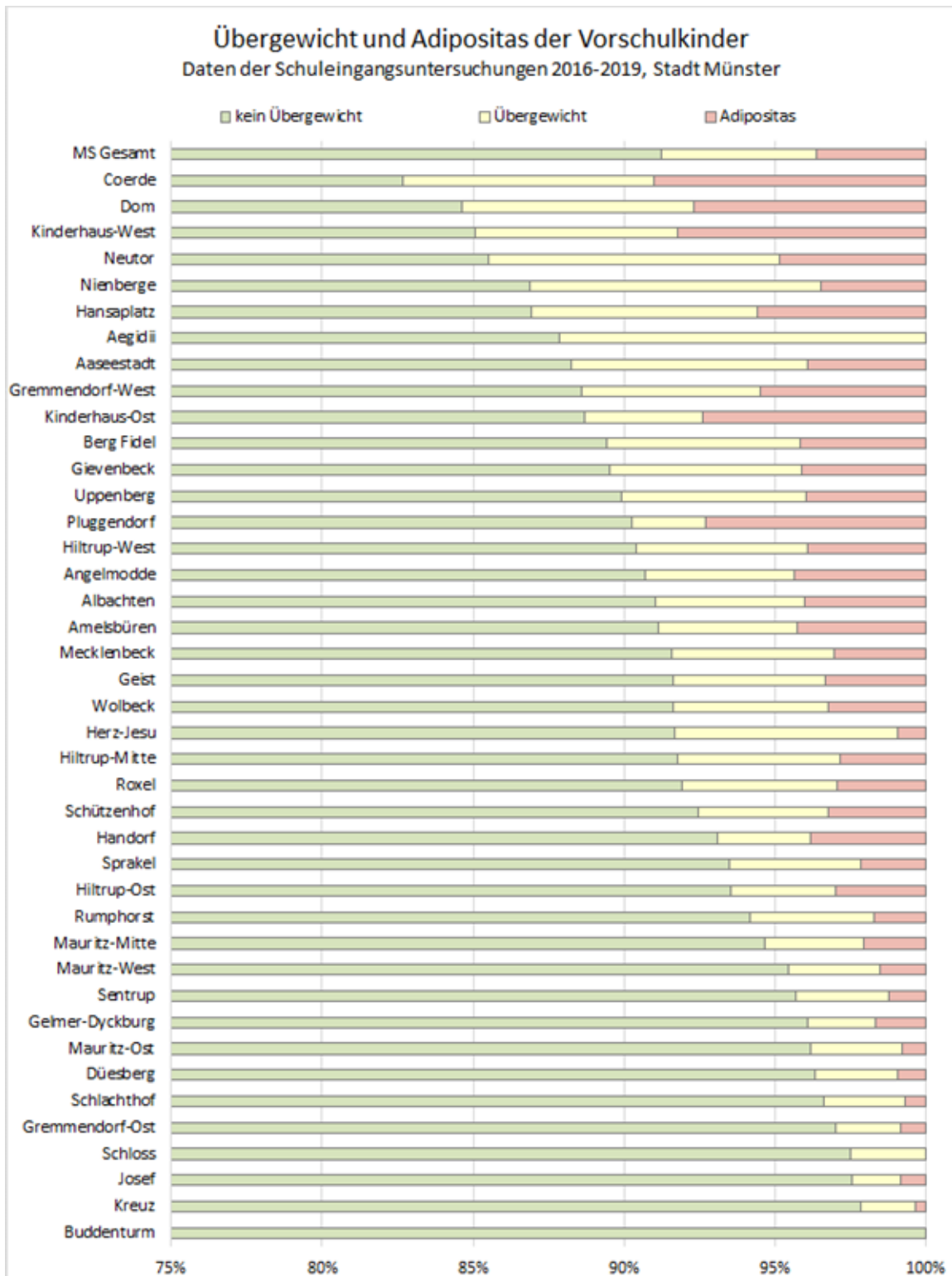
## Anlage 1: Nationale Empfehlungen für Bewegung (Rütten & Pfeifer, 2016)

Zielgruppe	Empfehlungen für Bewegung
Kinder und Jugendliche (0 - 18 Jahre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre) Säuglinge und Kleinkinder sollten sich so viel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden; dabei ist auf sichere Umgebungsbedingungen zu achten.</li> <li>• Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre) Für Kindergartenkinder soll insgesamt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr erreicht werden, die aus angeleiteter und nichtangeleiteter Bewegung bestehen kann.</li> <li>• Grundschulkind (6 bis 11 Jahre) und Jugendliche (12 bis 18 Jahre) Kinder ab dem Grundschulalter und Jugendliche sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12.000 Schritte/Tag, absolviert werden.</li> <li>• Spezifische Aspekte <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ab dem Grundschulalter soll zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer an zwei bis drei Tagen pro Woche eine höherintensive Beanspruchung der großen Muskelgruppen erfolgen, jeweils unter Berücksichtigung des jeweiligen Entwicklungsstands.</li> <li>○ Besonderheiten, aber auch Neigungen, Bedürfnisse und mögliche Barrieren der jeweiligen Zielgruppe sollen berücksichtigt werden, z. B. Alter, Geschlecht, soziokulturelle Faktoren.</li> <li>○ Bewegungsarme Kinder und Jugendliche sollten schrittweise an das Ziel herangeführt werden, z. B. durch zunächst 30 Minuten Bewegung an ein bis zwei Tagen pro Woche. Anschließend werden der zeitliche Umfang, dann die Intensität gesteigert.</li> </ul> </li> <li>• Sitzende Tätigkeiten und Nutzung von Bildschirmmedien (Fernseher, Computer / Tablet, Smartphone etc.) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vermeidbare Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert werden. Neben (motorisiertem) Transport, z. B. in Babyschale oder Kindersitz, oder unnötig im Haus verbrachten Zeiten, betrifft dies insbesondere die Reduktion des Bildschirmmedienkonsums auf ein Minimum: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Säuglinge und Kleinkinder: 0 Minuten</li> <li>▪ Kindergartenkinder: so wenig wie möglich, maximal 30 Minuten/Tag</li> <li>▪ Grundschulkind: so wenig wie möglich, maximal 60 Minuten/Tag</li> <li>▪ Jugendliche: so wenig wie möglich, maximal 120 Minuten/Tag</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
Erwachsene (18 - 65 Jahre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwachsene sollten regelmäßig körperlich aktiv sein. Sie können dadurch bedeutsame Gesundheitswirkungen erzielen und die Risiken der Entstehung chronischer Erkrankungen reduzieren.</li> <li>• Der größte gesundheitliche Nutzen entsteht bereits dann, wenn Personen, die gänzlich körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden. Das heißt, jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden. Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit.</li> <li>• Um die Gesundheit zu erhalten und umfassend zu fördern, gelten folgende Mindestempfehlungen:</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erwachsene sollten möglichst mindestens 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität durchführen (z. B. 5 x 30 Minuten/Woche) oder</li> <li>○ mindestens 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit höherer Intensität durchführen oder</li> <li>○ aerobe körperliche Aktivität in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen</li> <li>○ und dabei die Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln (z. B. mind. 3 x 10 Minuten/Tag an fünf Tagen einer Woche).</li> <li>● Erwachsene sollten zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen.</li> <li>● Erwachsene sollten lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen.</li> <li>● Erwachsene können weitere Gesundheitseffekte erzielen, wenn sie den Umfang und / oder die Intensität der Bewegung über die Mindestempfehlungen hinaus weiter steigern.</li> <li>● Diese Empfehlungen gelten jeweils unter Berücksichtigung der schwangerschaftsspezifischen körperlichen Anpassungen auch für schwangere Frauen bzw. Frauen nach der Entbindung.</li> </ul>
<p>Ältere Erwachsene (ab 65 Jahre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ältere Erwachsene sollten regelmäßig körperlich aktiv sein. Sie können dadurch bedeutsame Gesundheitswirkungen erzielen und die Risiken der Entstehung chronischer Erkrankungen reduzieren.</li> <li>● Der größte gesundheitliche Nutzen entsteht bereits dann, wenn ältere Personen, die gänzlich körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden. Das heißt, jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden. Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit.</li> <li>● Um die Gesundheit zu erhalten und umfassend zu fördern, gelten für ältere Erwachsene folgende Mindestempfehlungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ältere Erwachsene sollten möglichst mindestens 150 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität durchführen (z. B. 5 x 30 Minuten / Woche), oder</li> <li>○ mindestens 75 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität durchführen, oder</li> <li>○ ausdauerorientierte Bewegung in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen</li> <li>○ und dabei die Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten</li> <li>○ verteilt über Tag und Woche sammeln (z. B. mindestens 3 x 10 Minuten / Tag bzw. 5 x 30 Minuten / Woche).</li> </ul> </li> <li>● Ältere Erwachsene mit Mobilitätseinschränkungen sollten an mindestens drei Tagen der Woche Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention durchführen.</li> <li>● Ältere Erwachsene sollten muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen.</li> <li>● Ältere Erwachsene sollten lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen.</li> <li>● Ältere Erwachsene können weitere Gesundheitseffekte erzielen, wenn sie den Umfang und /oder die Intensität der Bewegung über die Mindestempfehlungen hinaus weiter steigern.</li> </ul>

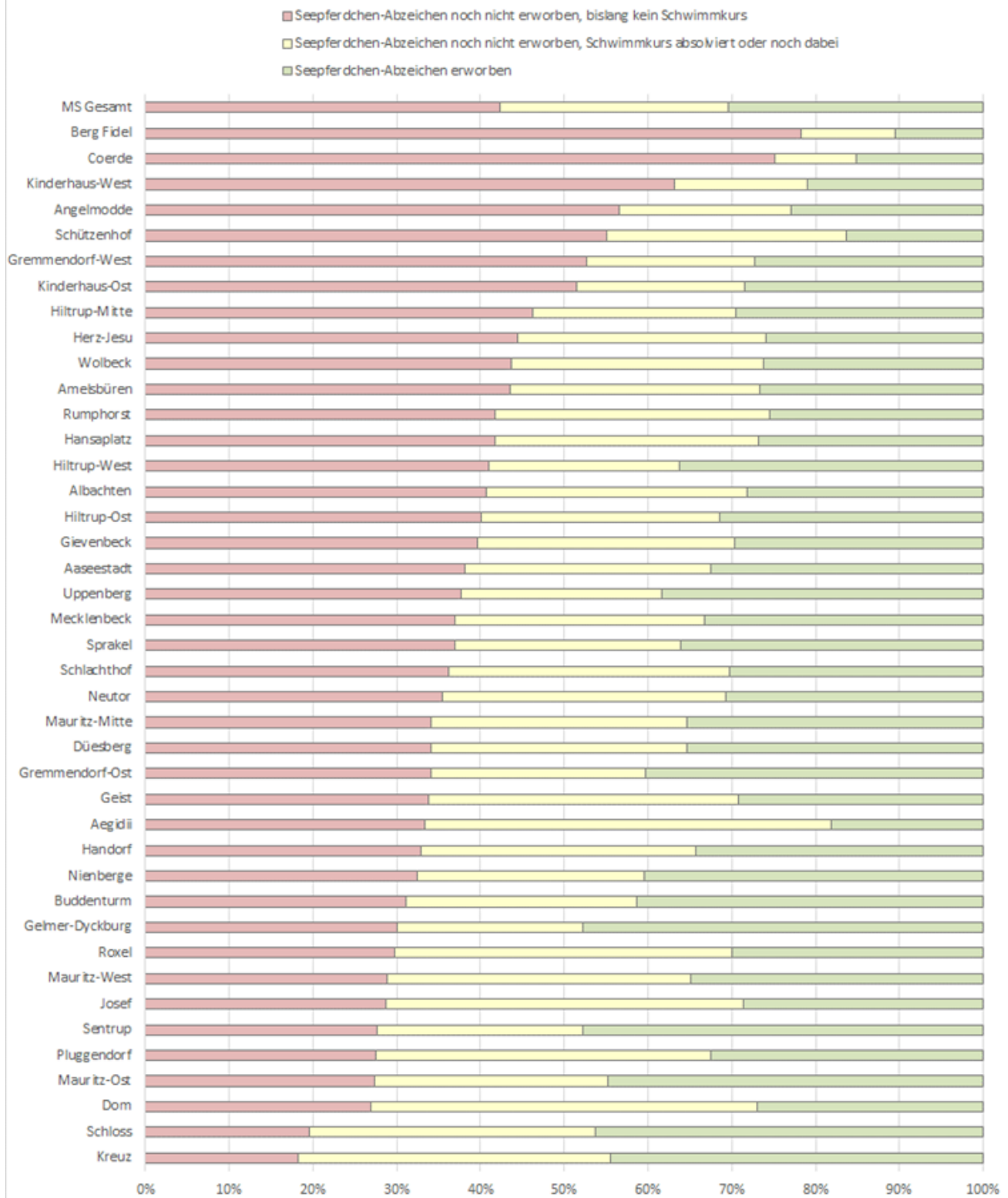
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Erwachsene, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht entsprechend den Empfehlungen körperlich aktiv sein können, sollen sich so viel bewegen, wie es ihre aktuelle gesundheitliche Situation zulässt.</li> </ul>
<p>Erwachsene mit nicht übertragbaren Krankheiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwachsene mit nichtübertragbaren Krankheiten sollten regelmäßig körperlich aktiv sein. Sie erzielen dadurch bedeutsame Gesundheitswirkungen.</li> <li>• Gesundheitswirkungen entstehen bereits dann, wenn Personen, die gänzlich körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden. Das heißt, jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden. Jeder auch noch so kleine Schritt weg von der Inaktivität ist wichtig und fördert die Gesundheit.</li> <li>• Um die Gesundheit zu erhalten und umfassend zu fördern, sollten Erwachsene mit nichtübertragbaren Krankheiten sich an den Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ohne chronische Krankheiten orientieren. Die meisten Erwachsenen mit nichtübertragbaren Krankheiten können und sollten <ul style="list-style-type: none"> <li>○ möglichst mindestens 150 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität durchführen (z. B. 5 x 30 Minuten / Woche), oder</li> <li>○ mindestens 75 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität durchführen, oder</li> <li>○ ausdauerorientierte Bewegung in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen,</li> <li>○ dabei jeweils die Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln (z. B. mindestens 3 x 10 Minuten / Tag an fünf Tagen einer Woche)</li> <li>○ und zusätzlich zweimal wöchentlich muskelkräftigende Übungen durchführen.</li> </ul> </li> <li>• Erwachsene mit nichtübertragbaren Krankheiten sollten in Phasen, in denen sie nicht in dem Maße körperlich aktiv sein können, wie es die Empfehlungen für gesunde Erwachsene nahelegen – z. B. aufgrund von Krankheitsschwere, Symptomatik oder körperlicher Funktionsfähigkeit –, so aktiv sein, wie es ihre momentane Situation zulässt.</li> <li>• Um die Sicherheit und Effektivität körperlicher Aktivität zu erhöhen, sollten Erwachsene mit nichtübertragbaren Krankheiten — beim Einstieg in einen körperlich aktiven Lebensstil bzw. in ein körperliches Trainingsprogramm, eine (sport-)medizinische Eingangsuntersuchung durchführen lassen,</li> <li>• gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt entscheiden, ob die selbstständige Durchführung körperlicher Aktivitäten sicher und angemessen ist oder zu Beginn eher eine professionelle Betreuung durch Personen aus Bewegungsfachberufen angebracht ist,</li> <li>• gemeinsam mit einer Person aus einem Bewegungsfachberuf die Dosis (Bewegungsart, Trainingsintensität, -dauer und -frequenz) an körperlicher Aktivität individuell anpassen,</li> <li>• in Phasen der Krankheitsprogression, mangelnder Krankheitskontrolle oder Verschlechterung des Gesundheitszustandes den professionellen Rat von Personen aus Gesundheitsfachberufen einholen, da z. B. veränderte körperliche Aktivitäten oder sogar eine Aktivitätspause notwendig sein können.</li> </ul>

**Anlage 2: Daten der Schuleingangsuntersuchungen 2016-2019<sup>2</sup>**



<sup>2</sup> Die Stadtteile Bahnhof, Überwasser, Martini und Hafen werden aufgrund zu geringer Fallzahlen nicht einzeln aufgeführt.

### Schwimmfähigkeit der Vorschulkinder Daten der Schuleingangsuntersuchungen 2016-2019, Stadt Münster



## Anteil der Vorschulkinder, die regelmäßig Sport ausüben (Verein, Sportgruppe o.ä.)

Daten der Schuleingangsuntersuchungen 2016-2019, Stadt Münster

