Bewegungspark Lehen

Ort des Projekts	**Freiburg Lehen/Mooswald/Landwasser**
Bundesland/Bundesländer	**Baden-Württemberg**
Einwohner der Gemeinde	**232.811**
Zeitpunkt der Umsetzung	**2022-2023**
Freiraumtyp	**Mischgebiet** + Sportplatz/Stadtwald/Park

Bewegung und Gesundheit

Welchem Typ entspricht das Projekt?

☒ **Gebaute Projekte** ☐ **Programme und Aktionen**

Welchen inhaltlichen Schwerpunkt setzt das Projekt in der Förderung von Bewegung und Gesundheit?

- Bewegungsfördernde, multifunktionale Gestaltung von Grünräumen
- Soziale Treffpunkte mit Bewegungsangeboten
- Spielräume für Kinder und Jugendliche
- Kühle Orte für Bewegung bei Hitze
- Ausstattung der Räume mit bewegungsfödernden Elementen

Lebensqualität

Welche Mehrwerte der Lebensqualität bietet Ihr Projekt darüber hinaus?

- Freizeit/Erholung
- Begegnung/soziale Teilhabe
- Naturerfahrung/Biodiversität

Kurzbeschreibung

Nicht zuletzt seit Corona drängt es immer mehr Menschen zum Sport treiben nach draußen und vor allem in den Wald. Im Freiburger Westen hat das städtische Forstamt im Jahr 2023 das etablierte Laufstreckenangebot im Stadtwald um einen neuen "Bewegungspark Lehen" ergänzt. Die seit den 70er Jahren bestehenden Trimmpfade im Stadtwald sind längst nicht mehr zeitgemäß. Viele der dort möglichen Übungen werden heute aus sportmedizinischer Sicht kritisch hinterfragt. Der Trend geht zu Training mit dem eigenen Körpergewicht in der Natur. Daher hat das Forstamt mit der Universität Freiburg ein Konzept entwickelt, dass einen aus sportmedizinischer Sicht modernen Trainingsplatz bietet und bereits im Sternwald getestet wurde. Der neue "Bewegungspark Lehen" wurde in Anlehnung an dieses erfolgreiche Konzept aus dem Sternwald angelehnt und weitestgehend identisch nachgeahmt. Er liegt im Grünen an der Schnittstelle zwischen den Stadtteilen Lehen, Mooswald und Landwasser, neben der Bundschuhhalle bzw. dem Hallenbad Lehen. An diesem Standort werden viele Anwohner_innen der angrenzenden Stadtteile, aber auch aus ganz Freiburg angesprochen. Er besteht aus 13 Fitness-Geräten, wie etwa einer Handstandwand, einem Stufenreck, einer Sprossenwand und einem Wackelpilz. Zudem gibt es vor Ort eine freie Trainingsfläche, auf der in Eigenregie Übungen möglich sind. Alle Geräte, sowie die Freifläche sind vom städtischen Forstamt selbst gebaut und installiert worden. Der verletzungsvorbeugende Bodenbelag (Holzhackschnitzel) wurde aus Holzabfällen aus dem Stadtwald produziert, sodass der gesamte Bewegungspark nahezu ausschließlich aus Naturmaterialien aus dem städtischen Wald bzw. Park entstand. Der Bewegungspark im Grünen ist attraktiv, gut erreichbar und kostenfrei. Bisher nutzen viele Freiburger_innen dieses Angebot. Der Bewegungspark wird von allen Alters- und Bevölkerungsschichten gut angenommen. Vor allem jedoch sind viele junge Menschen anzutreffen, für die dies ein neuer Treffpunkt geworden ist

Bewegung und Gesundheit

"Fit werden und Spaß haben", so wurde der Bewegungspark als "Outdoor-Muckibude" in der örtlichen Zeitung vorgestellt. Schon beim Anblick des Bewegungsparks bekommt man Lust sich darin zu bewegen. Durch die Standortwahl, direkt am Waldrand, auf einer größeren Grünfläche und neben weiteren Sport-Infrastrukturen wird das Bedürfnis der Bevölkerung nach Möglichkeiten in der Natur Sport zu treiben befriedigt. Ebenso werden auch Bürgergruppierungen, Sportvereine und Bevölkerungstreffs angesprochen. Auffällig ist, dass es geschafft wurde Bevölkerungsgruppen, welche bisher eher inaktiv waren, zu mobilisieren sich zu bewegen. Als Beispiele sein hier Mütter mit kleinen Kindern, Jugendliche und Senior_innen genannt. Das Angebot ist für alle Menschen konzipiert, egal ob jung oder alt, sportlich oder bisher Sportmuffel. Möglich sind jeweils verschiedene Schwierigkeitsstufen. Holzschilder an den Geräten und zwei große Erklärtafeln zeigen das grobe Konzept. Details können sich die Sportler_innen auf ihrem Smartphone anschauen. Gearbeitet wird bei den Übungen mit dem Eigengewicht.

Projektbeteiligte

Sportreferat Stadt Freiburg
Fachliche Unterstützung

Institut für Sport & Spowi der Uni FR
Konzeptentwickler

Bürgervereine
Beteiligte bei der Planung

Forstamt Stadt Freiburg
Projektverantwortliche

Bürger_innen (Wald-Gym-Sportler_innen)
Impulsgeber & Beteiligte bei der Planung

Ortschaftsrat Lehen
Örtlicher Unterstützer

Lebensqualität

Der Bewegungspark Lehen wirkt den negativen Entwicklungen in Sachen Bewegungsmangel und Inaktivität der Bevölkerung entgegen. Außerdem greift er die Bedürfnisse der Bevölkerung nach mehr informellen Bewegungsangeboten im Grünen auf. Er spricht alle Bewohner_innen Freiburgs an, besonders natürlich die der angrenzenden Stadtteile Lehen/Mooswald/Landwasser. Besonders in Stadtteil Landwasser leben viele sozial schwache Bürger_innen, welche nachweislich in Sportvereinen unterrepräsentiert sind und welche häufig mit Folgeproblemen von Bewegungsmangel zu kämpfen haben. Im Sportpark Lehen kann man ohne Hürden, wie einer Vereinsmitgliedschaft oder Beitragskosten bzw. Öffnungszeiten rund um die Uhr und übers ganze Jahr allein oder in der Gruppe Sport treiben. Es handelt sich also mit unter um ein soziales Angebot. Die Geräte sind an einem Ort konzentriert, das erhöhe auch das Sicherheitsgefühl (für Frauen). Die Geräte, sowie die Freiflächen sind alle aus Naturprodukten aus dem eigenen Stadtwald hergestellt, sodass der Bevölkerung auch ein Naturerlebnis zu Verfügung gestellt wird.

Prozess und Zusammenarbeit

"Das Projekt ist ein Gemeinschaftswerk in wirklich tollster Form", verdeutlichte die Forstamtsleiterin bei der Eröffnung des Bewegungspark im Sternwald, welcher Vorbild für Lehen ist. Der Impuls für den Bewegungspark kam aus der Bevölkerung, welche das Bedürfnis nach Bewegung in der Natur äußerte. Mit den Sportwissenschaftlern der Uni, dem Sportreferat und dem Forstamt, den "Wald-Gym-Freizeitsportler_innen" & den Bürgervereinen entstand der Plan eines Outdoor-Fitnessstudios. Das Konzept arbeitete die Uni aus, gebaut wurde der Park vom Forstamt. Der Ortschaftsrat aus Lehen war begeistert von dem Bewegungspark im Sternwald und bemühte sich darum, selbst einen zu bekommen. 2023 war es soweit!

Bewegungspark Lehen

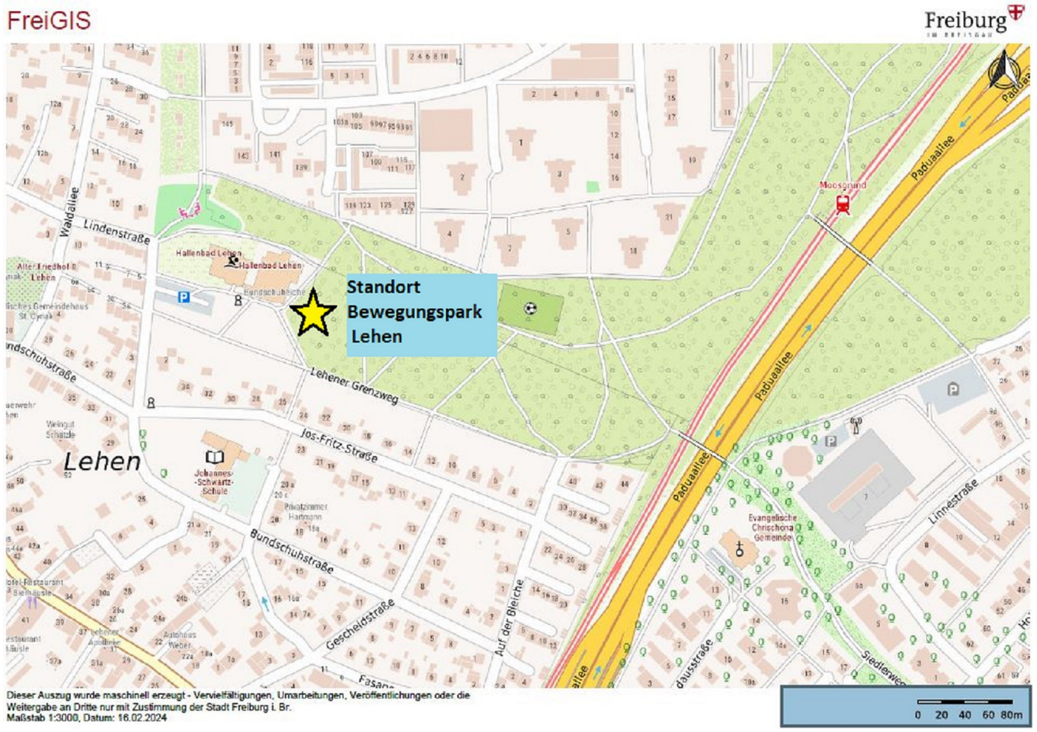
Bewegungspark Lehen
Quelle: Sportreferat Stadt Freiburg

Geräte im Bewegungspark Lehen
Quelle: Sportreferat Stadt Freiburg

Eröffnung des Bewegungsparks
Quelle: Sportreferat Stadt Freiburg

Geräte (Ringe) Bewegungspark Lehen
Quelle: Sportreferat Stadt Freiburg

Bewegungspark Lehen



Lageplan Bewegungspark Lehen
Quelle: Stadt Freiburg

Konzeptskizze Bewegungspark Lehen
Quelle: Stadt Freiburg