

# Sportlich und bewegt in jedem Alter

Grundlagen und Anregungen zur Förderung von Sport und Bewegung



**Manuskript Februar 2008**  
**Schlussversion mit definitivem Layout noch in Vorbereitung**

# **Sportlich und bewegt in jedem Alter**

## **Grundlagen und Anregungen zur Förderung von Sport und Bewegung**

*Bundesamt für Sport BASPO*

### **Inhaltsverzeichnis**

<b>EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
<b>1 GRUNDLAGEN</b>	<b>4</b>
1.1 Warum Sport und Bewegung fördern?	4
1.2 Wichtige Begriffe	4
1.3 Lebensphasen	7
1.4 Settings	8
1.5 Einflussfaktoren auf das Sport- und Bewegungsverhalten	8
1.6 Massnahmen zur Förderung von Sport und Bewegung	11
1.7 Rahmenkonzept der Sport- und Bewegungsförderung	13
<b>2 SPORT UND BEWEGUNG FÜR ALLE ALTERSTUFEN</b>	<b>14</b>
2.1 Die Lebensphasen im Überblick	15
2.2 Kleinkinder (0 bis 4 Jahre)	17
2.3 Kinder (4 bis 12 Jahre)	19
2.4 Jugendliche (12 bis 18 Jahre)	21
2.5 Junge Erwachsene (18 bis 30 Jahre)	23
2.6 Erwachsene (im Erwerbsalter)	25
2.7 Erwachsene (nach dem Erwerbsalter)	27

## Einleitung

Unsere Gesellschaft entwickelt und verändert sich fortwährend. Auch der Sport. In den letzten Jahren hat dieser Wandel unter anderem zur Schaffung des Bundesamts für Sport BASPO geführt, oder dazu, dass der Bundesrat ein Konzept für eine Sportpolitik in der Schweiz erarbeitet hat. Eine der wichtigsten Entwicklungen war die von der reinen Sportförderung hin zur Sport- und Bewegungsförderung. So heisst auch eines der vier strategischen Geschäftsfelder des BASPO «Allgemeine Sport- und Bewegungsförderung». Dieser Begriff wird auch im neuen Sportförderungsgesetz, welches per 2011 in Kraft treten soll, verwendet. Die Broschüre stellt den Menschen ins Zentrum und folgt ihm auf seinem Weg durch die verschiedenen Lebensphasen.

Das Sport- und Bewegungsverhalten ist stark altersabhängig: Ein Kleinkind hat einen anderen Bewegungsradius und andere Bedürfnisse sich zu bewegen als ein Jugendlicher. Und Personen nach dem Erwerbsalter haben andere Möglichkeiten als Erwerbstätige. Diese Broschüre fasst das aktuelle Wissen zu altersgerechter Sport- und Bewegungsförderung zusammen. In einem ersten Teil gibt sie einen kurzen Überblick über Begriffe und Grundprinzipien; im zweiten Teil beschreibt sie die Möglichkeiten körperlicher Aktivität in den verschiedenen Lebensphasen, zeigt einen anzustrebenden Idealzustand auf und erläutert exemplarisch geeignete Massnahmen.

Die Broschüre ist das Resultat eines breit abgestützten Prozesses, an dem verschiedene Bereiche des BASPO mitgewirkt haben. Sie baut auf den Grundlagen des geplanten «Nationalen Programms Ernährung und Bewegung» auf und unterstützt die strategischen Ziele des BASPO in der allgemeinen Sport- und Bewegungsförderung.

Sie soll einerseits BASPO-intern genutzt werden, z. B. als Grundlage für die Entwicklung von Aktionsplänen oder Checklisten für Gemeinden. Andererseits richtet sie sich an Fachpersonen, die sich in der Sport- und Bewegungsförderung engagieren.

Die vorgestellten Ansätze betreffen alle Ebenen staatlicher und privater Akteure. Sie sind allgemein formuliert und als Anregung zu verstehen; die Listen können nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Jede Organisation, die Sport und Bewegung fördern will, muss individuell analysieren, welches die Prioritäten und die wichtigsten Herausforderungen sind und entsprechende Massnahmen ausarbeiten. Diese Broschüre soll dabei als Orientierungshilfe und Arbeitsinstrument dienen.

### Theorie und Terminologie dieses Dokuments orientieren sich an:

Bundesamt für Sport, Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2006). Gesundheitswirksame Bewegung. Ein Grundlegendokument. Magglingen: Bundesamt für Sport.

### Die folgenden Publikationen und Dokumente enthalten differenzierte Daten oder die Aufarbeitung von weiteren Quellen:

Bundesamt für Statistik, Bundesamt für Raumentwicklung (2007). Mobilität in der Schweiz. Ergebnisse des Mikrozensus 2005 zum Verkehrsverhalten. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.

Cavill, N., Kahlmeier, S. und Racioppi, F. (2006). Physical Activity and Health: from Evidence to Action. The Solid Facts. Copenhagen: WHO Europe.

Lamprecht, M., Fischer, A. und Stamm, H. (2008). Sport Schweiz 2008. Grundlagenbericht. Magglingen, Bern, Luzern: Bundesamt für Sport, Swiss Olympic, Beratungsstelle für Unfallverhütung, Schweizerische Unfallversicherungsanstalt.

Lamprecht, M. und Stamm, H. (2006). Statsanté. Resultate zu den Gesundheitsstatistiken der Schweiz. Bewegung, Sport und Gesundheit. Fakten und Trends aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997 und 2002. Neuenburg: Bundesamt für Statistik.

Lamprecht M. und Stamm H. (2002). Sport zwischen Kultur, Kult und Kommerz. Zürich: Seismo-Verlag.

Sauter D. (2005). Mobilität von Kindern und Jugendlichen. Vergleichende Auswertung der Mikrozensen zum Verkehrsverhalten 1994 und 2000. Zürich: Urban Mobility Research.

# Grundlagen

## 1.1 Warum Sport und Bewegung fördern?

Sport und Bewegung können viel zur Lebensqualität beitragen, sollen Freude und Spass, Ausgleich und Erholung, Abwechslung und Befriedigung, Konzentration und Loslassen ermöglichen.

Die Argumentation zur Förderung von Sport und Bewegung sollte zwei Perspektiven berücksichtigen: die des Individuums und die der Allgemeinheit.

Für das **Individuum** haben Sport und Bewegung vielfältige positive Effekte im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich. Die Motive, aktiv zu sein, können individuell verschieden sein.

Für die **Allgemeinheit** bedeutet eine aktive Bevölkerung einen Gewinn. Wenn Gemeinden, Kantone und Bund, Schulen, Firmen sowie Krankenkassen Sport und Bewegung fördern, dann deshalb, weil sie sich davon einen Nutzen versprechen.

### Gesundheit und Wohlbefinden

Sport und Bewegung tragen zum persönlichen Wohlbefinden bei, halten den Körper fit und schützen vor verschiedenen Krankheiten.

Die Allgemeinheit erwartet von der Förderung von Sport und Bewegung positive Auswirkungen auf die gesamte Bevölkerung und damit verbunden z. B. Kosteneinsparungen. Wenn sich alle Personen in der Schweiz ausreichend bewegen würden, würden die jährlichen Krankheitskosten um 2,4 Milliarden Franken sinken.

### Leistungsfähigkeit und erfolgreiche Alltagsbewältigung

Persönliche Leistungsfähigkeit ist wichtig, um das Leben selbstständig zu gestalten, um Ausbildungen zu absolvieren, im Beruf mitzuhalten, die Freizeit positiv zu erleben, Beziehungen zu pflegen und den Alltag erfolgreich zu bewältigen. Kinder und Jugendliche freuen sich an ihren Fortschritten im Sport, ältere Personen bleiben dank regelmässiger körperlicher Betätigung länger unabhängig.

Wirtschaft und Gesellschaft sind auf leistungsfähige und selbstständige Menschen angewiesen, die ihren Aufgaben nachkommen und die Herausforderungen des Alltags meistern.

### Zur Gemeinschaft gehören und Netzwerke knüpfen

Wir leben in einer Umwelt, in die wir hineinwachsen, in die wir uns einordnen und in der wir Mitverantwortung übernehmen. In der Gemeinschaft erfahren wir Unterstützung, in ihr bauen wir eine gesicherte Identität auf und knüpfen Beziehungen. Sport und Bewegung können in zweifacher Hinsicht zur Integration in die Gemeinschaft beitragen: Eine Voraussetzung für eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ist ein gewisser Grad an Unabhängigkeit und Mobilität. Sport und Bewegung können dazu beitragen, diese zu erhalten oder zu verbessern. Des Weiteren ermöglichen Sport und Bewegung – in informellen und/oder formellen Gruppen regelmässig und gut begleitet erlebt – den Einzelnen, persönliche Kontakte zu knüpfen und zu erhalten und dadurch Teil einer Erlebnisgemeinschaft zu werden.

Unsere Gesellschaft ist darauf angewiesen, dass Individuen in ihre Lebenswelt eingebunden werden und darin ihren Platz finden. Der Sport mit seinem Regelwerk und die Vereine mit ihren festen Trainingsgruppen haben das Potential, den Einzelnen dabei zu unterstützen.

### Die Gemeinschaft mittragen

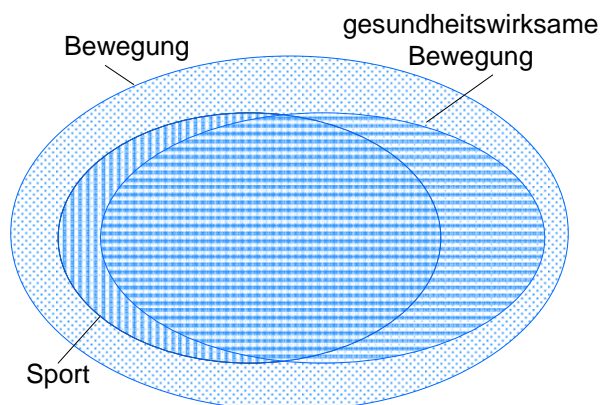
Dankbarkeit, Anerkennung und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, können aus dem Einsatz für andere resultieren. Das Hinarbeiten auf gemeinsame Ziele sowie die Übernahme von Verantwortung – im freiwilligen Engagement im Sport – bringen persönliche Genugtuung.

Gemeinden, gemeinnützige Einrichtungen, kulturelle und politische Organisationen sind auf Personen angewiesen, die gelernt haben, sich für ihre Anliegen und für andere Menschen einzusetzen. Engagierte Personen schaffen damit soziales Kapital, die Grundlage für das Zusammenleben in Gemeinschaft. So ergeben sich z. B. viele Gelegenheiten, bei Sport und Bewegung in verbindlichen Gruppen Leitungserfahrung von Teams, Vereinen oder Verbänden zu sammeln. Diese Erfahrungen können dann auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen zum Tragen kommen.

## 1.2 Wichtige Begriffe

### Bewegung

Es gibt verschiedene Definitionen des Begriffs Bewegung. Bewegung kann als Oberbegriff verstanden werden, der Sport, gesundheitswirksame Bewegung und weitere Formen körperlicher Aktivität umfasst. Der Zusammenhang zwischen den drei Begriffen ist in *Abbildung 1* dargestellt. Bewegung kann definiert werden als jede durch Skelettmuskulatur hervorbrachte Bewegung des Körpers, die einen Energieverbrauch zur Folge hat, der über den Ruheumsatz hinaus geht. In diesem Dokument wird unter Bewegung in der Regel gesundheitswirksame Bewegung (siehe unten) verstanden.



*Abbildung 1.*  
Der Zusammenhang zwischen Bewegung, Sport und gesundheitswirksamer Bewegung.

### Sport

Sport zu definieren ist nicht einfach – je nach Zeitgeist und kulturellem Kontext gibt es verschiedene Vorstellungen und Bilder von Sport.

Gemäss der repräsentativen Befragung «Sport Schweiz 2000» (vgl. Lamprecht und Stamm, 2002) assoziiert die Bevölkerung folgende Begriffe mit Sport:

- Bewegung, Gesundheit, Freude und Spass (genannt von etwa drei Viertel der Befragten);
- Körpergefühl, Kameradschaft, Fitness, Training und Spiel (knapp die Hälfte der Befragten);
- Anstrengung, Selbstdisziplin, Leistung, Entspannung oder Erlebnisse (rund ein Drittel der Befragten).

Diesem "Puls" der Bevölkerung tragen aktuelle Definitionen des Begriffs Rechnung (vgl. Kasten). Das heutige Verständnis geht von einer vielfältigen und komplexen Welt des Sports aus und die Begriffsdefinition ist offener als die traditionelle Sportdefinition - diese sah den Sport noch in erster Linie gekennzeichnet durch: Leistungsziele, Training, Wettkampf, soziale Normen und Regeln sowie durch den Verein als Ort der Sportausübung.

#### Zeitgemässe Sportdefinition

Der Begriff Sport wird charakterisiert durch:

Vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Sportformen, an denen sich

- Alle Menschen, unabhängig von Geschlecht, Alter, sozialer und kultureller Herkunft,
- An unterschiedlichsten Orten,
- Allein oder in Gemeinschaft mit anderen,
- Zur Verbesserung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens sowie
- Zur körperlichen und mentalen Leistungssteigerung beteiligen können.

*Autor: Prof. C. Wopp, Universität Osnabrück*

## Gesundheitswirksame Bewegung

(Englisch: Health Enhancing Physical Activity – HEPA)

- Gesundheitswirksam ist jede Form von körperlicher Aktivität, die die Gesundheit verbessert und dabei möglichst wenig unerwünschte Nebeneffekte hat.
- Um gesundheitlich zu profitieren, sollten sich Erwachsene täglich mindestens eine halbe Stunde bewegen. Und zwar mit einer mittleren Intensität, die zügigem Gehen entspricht. Intensivere Aktivitäten (Ausdauertraining oder regelmässiges Krafttraining) bringen zusätzlichen Nutzen.
- Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Im Rahmen dieser «Minimalstunde(n)» oder darüber hinaus, sollten Kinder und Jugendliche mehrmals pro Woche insbesondere Aktivitäten ausführen, die die Knochen stärken, die das Herz und den Kreislauf anregen, die die Muskeln kräftigen sowie die Beweglichkeit und Geschicklichkeit verbessern respektive erhalten.

Es gibt keinen klaren Übergang von sportlicher zu nicht sportlicher Bewegung, vielmehr handelt sich um ein Kontinuum zwischen zwei Polen. Das gleiche gilt für die gesundheitswirksame und die nicht gesundheitswirksame Bewegung. *Abbildung 2* veranschaulicht, wie verschiedene Arten von körperlicher Aktivität in dieses Kontinuum eingeordnet werden können. Die Grundlagen für das Schema wurden anlässlich einer Klausurtagung der EHSM erarbeitet.



Abbildung 2.

Sport- und Bewegungsaktivitäten in den Bezugssystemen Sport und gesundheitliche Wirkung.

## Unterschiedliche Motive

Ein umfassendes, breites Verständnis von Sport und Bewegung ist essenziell. Denn Sport bedeutet nicht ausschliesslich Vereinssport, Bewegung ist mehr als Treppensteigen oder die Fahrt mit dem Fahrrad zur Arbeit. Wir sind entweder alleine oder in Gesellschaft aktiv – mit der Familie, mit Freunden, in spontanen oder organisierten Gruppen. Wir bewegen uns in verschiedenen Kontexten (Domains), aus unterschiedlichsten Anlässen. Dazu gehören Sport und Bewegung:

- **Als Freizeitaktivität:** im Verein oder als selbstständige Aktivität;
- **Im Beruf oder in der Ausbildung:** am Arbeitsplatz oder in der Schule;
- **Zu Transportzwecken:** auf dem Arbeits- und Schulweg, bei Besorgungsgängen und Alltagsverrichtungen;
- **Im und ums Haus:** bei Arbeiten im Haushalt, im Garten, in der Kinderbetreuung.

Auch die **Motive** für Sport und Bewegung können unterschiedlich sein. Wenn Schweizerinnen und Schweizer Sport treiben, möchten sie dadurch (mit abnehmender Wichtigkeit):

- Die Gesundheit fördern;
- Spass haben;
- Entspannen, abschalten;
- Fit und trainiert sein;
- Mit guten Kollegen zusammen sein;
- Den Körper erfahren;
- Einmalige Erlebnisse oder Grenzen erfahren;
- Besser aussehen;
- Persönliche Leistungsziele erreichen;
- Sich mit Anderen messen.

## 1.3 Lebensphasen

Menschen durchlaufen verschiedene Lebensphasen. Je nach Phase sind unterschiedliche soziale Bezugssysteme von Bedeutung. Auch die Motive für Sport und Bewegung sowie die individuellen Neigungen können in den verschiedenen Phasen differenzieren. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, dass in den einzelnen Lebensphasen verschiedene Angebote zur Verfügung stehen. Dieses Dokument orientiert sich an den Lebensphasen.

In der vorliegenden Broschüre wird eine vereinfachte Darstellung der Lebensphasen verwendet. Die Gliederung orientiert sich v.a. an der körperlichen Entwicklung und am Erwerbsleben respektive an der Ausbildung. Die Phasen und Altersgrenzen sind als grobes Raster zu verstehen; durch verschiedene Lebensentwürfe (z. B. die Phase der Kindererziehung) können sie individuell abweichen. Zudem können einzelne Lebensphasen weiter differenziert werden (z. B. die Phase nach dem Erwerbsalter).

- **Kleinkinder (0 bis 4 Jahre)**
- **Kinder (4 bis 12 Jahre)**
- **Jugendliche (12 bis 18 Jahre)**
- **junge Erwachsene (18 bis 30 Jahre)**
- **Erwachsene im Erwerbsalter**
- **Erwachsene nach dem Erwerbsalter**

## 1.4 Settings

In der Gesundheitsförderung hat sich der so genannte Settingansatz bewährt. Dieser orientiert sich am Lebensalltag und an den Lebenswelten der Menschen. Die Fokussierung auf Settings ermöglicht einen guten Zugang zu den Zielgruppen, eine optimale Nutzung der Ressourcen sowie die Koordination von Massnahmen und Aktivitäten. Auch in der Sport- und Bewegungsförderung ist der Settingansatz neben weiteren Zugängen ein wichtiges Konzept.

In verschiedenen Lebensphasen können unterschiedliche Settings wichtig sein. In der Sport- und Bewegungsförderung haben sich die Folgenden als bedeutend erwiesen:

- **Familie**
- **Ausbildungsinstitution (Kindergarten, Schule)**
- **Sport- und Jugendorganisationen**
- **Gemeinde**
- **Arbeitsplatz**
- **Medizinisches Umfeld (Arztpraxis)**

## 1.5 Einflussfaktoren auf das Sport- und Bewegungsverhalten

Unser Sport- und Bewegungsverhalten wird durch verschiedene Einflussfaktoren (Determinanten) geprägt. Einige dieser Faktoren sind uns gegeben und **nicht direkt veränderbar** wie beispielweise Vererbung, Alter, Geschlecht, kultureller Hintergrund oder Behinderungen.

Andere hingegen können durch geeignete Massnahmen der Sport- und Bewegungsförderung so beeinflusst werden, dass sich in der Folge unser Verhalten ändert und wir uns mehr bewegen respektive mehr Sport treiben.

Zu den **veränderbaren** Einflussfaktoren (vgl. *Abbildung 3*) gehören:

### Personale Faktoren

- Einstellungen und Werte (z. B. Motivation, Selbstvertrauen, "Stolpersteine")
- Positive Erwartungen (z. B. sich durch Sport und Bewegung besser fühlen, soziale Kontakte pflegen, die Natur erleben)
- Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. Fahrrad fahren, sportartspezifische Fertigkeiten)

### Soziales Umfeld

- Familiäres Umfeld (Familie oder enge Betreuungspersonen wie Tageseltern, Pflegende)
- Erweitertes soziales Umfeld (z. B. Freundeskreis, Arbeitskollegen, Vorgesetzte, Peer Group)
- Strukturierte Angebote (z. B. solche von Krippe, Kindergarten oder Schule, vom Arbeitgeber, von Vereinen oder kommerziellen Anbietern)



Abbildung 3.

Einflussfaktoren auf das Sport- und Bewegungsverhalten (Determinanten). Gelingt es, das soziale, das physische Umfeld oder die personalen Voraussetzungen zu verändern, kann sich in der Folge das Sport- und Bewegungsverhalten ändern.

### Physisches Umfeld

Im näheren oder weiteren Umfeld sollten verschiedenste **Sportanlagen und Bewegungsräume** für jedes Alter vorhanden sein. Dazu gehören:

- Das nahe Wohnumfeld (z. B. Wohnung, Überbauung, Garten, Hinterhof)
- Spielplätze
- Sportanlagen (z. B. Turnhallen, Schwimmbäder, Tennisplätze)
- Grünanlagen (z. B. Parks, Plätze, Promenaden)
- Naturräume (z. B. Feld, Wald, Gewässer, Gebirge)
- Öffentliche Gebäude (z. B. Schulhäuser, Gebäude mit Arbeitsplätzen)
- Wegnetze für Fußgänger und Velofahrerinnen für Sport und Bewegung in der Freizeit oder um im Alltag von A nach B zu gelangen.

Kurze Distanzen zu alltäglichen Zielen wie Schulen oder anderen Einrichtungen und gemischte Siedlungen (Wohnungen, Dienstleistungen, Arbeitsplätze) begünstigen Bewegung im Alltag. Gut erreichbare Parks oder Sportanlagen unterstützen deren rege Nutzung.

Fußgänger- und velofreundliche Strassen und ein gut gestalteter öffentlicher Raum sind ebenfalls wichtig.

Die verschiedenen Einflussfaktoren – personale Faktoren, soziales Umfeld, physisches Umfeld – sind nicht in allen Lebensphasen gleich wichtig. So wirken sich z. B. bei Kleinkindern die Familie und das Wohnumfeld am stärksten auf das Bewegungsverhalten aus. Später kommen Faktoren wie Kurs- oder Vereinsangebote, die Gestaltung des weiteren physischen Umfelds sowie die Einstellung und die Motivation des Einzelnen dazu.

Abbildung 4 stellt die Bedeutung der Einflussfaktoren in den verschiedenen Lebensphasen dar. Diese Gewichtung orientiert sich - so weit möglich - an vorhandenen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie an Expertenbeurteilungen.

Veränderbare Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten								
Personale Faktoren			Soziales Umfeld			Physisches Umfeld		
Einstellungen Werte	Positive Erwartungen	Fähigkeiten Fertigkeiten	Familiäres Umfeld	Erweitertes soziales Umfeld	Strukturierte Angebote	Zugang zu Sportanlagen und Bewegungsräumen	Siedlungstyp, Distanzen zu Einrichtungen	Gestaltung von Strassen und öffentlichem Raum
Kleinkinder (0 - 4)								
Kinder (4 - 12)								
Jugendliche (12 - 18)								
Junge Erwachsene (18 - 30)								
Erwachsene (im Erwerbsalter)								
Erwachsene (nach dem Erwerbsalter)								

Abbildung 4. Bedeutung der Einflussfaktoren auf das Sport- und Bewegungsverhalten in den verschiedenen Lebensphasen: Je dunkler die Farbschattierung, desto wichtiger der Einflussfaktor (Diese Gewichtung orientiert sich - so weit wie vorhanden - an wissenschaftlichen Erkenntnissen, sowie an Expertenbeurteilungen).

## 1.6 Massnahmen zur Förderung von Sport und Bewegung

Massnahmen der Sport- und Bewegungsförderung müssen darauf abzielen, die **veränderbaren Einflussfaktoren** zu beeinflussen. So kann in der Folge auch das Sport- und Bewegungsverhalten verbessert werden.

Zwei Ansatzpunkte sind möglich:

- Bei personalen Faktoren – **beim Individuum** – mit der Absicht, Einstellungen und Motivation zu verändern oder Fertigkeiten zu verbessern
- Beim sozialen oder physischen Umfeld – **bei den Verhältnissen**

Eine nachhaltige Sport- und Bewegungsförderung setzt immer auf beiden Ebenen an – beim Individuum und bei den Verhältnissen. Die Massnahmen und Aktivitäten werden idealerweise kombiniert und aufeinander abgestimmt.

Zudem kann es sinnvoll oder notwendig sein, Massnahmen der Sport- und Bewegungsförderung für Gruppen mit spezifischen, **nicht veränderbaren Voraussetzungen** anzupassen, z. B. durch alters- oder geschlechtsspezifische Programme, behindertengerechte Angebote (vgl. Kasten) oder durch Massnahmen, die den kulturellen Hintergrund oder die ökonomische Situation der Zielgruppe berücksichtigen.

### Behinderung ist kein Hinderungsgrund

Bewegung ist ein Grundbedürfnis – auch von Kindern und Erwachsenen mit einer Behinderung. Über Bewegung lernt der behinderte Mensch sich selbst und seine Umwelt kennen: Er entdeckt eigene Möglichkeiten und Grenzen und kann diese aktiv verändern. Die sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten entscheiden oft über die Akzeptanz in einer Gruppe und können viel zu einem positiven Selbstbild beitragen. Menschen mit einer geistigen, Sinnes- oder Körper-Behinderung können im Bewegen, Denken, Hören, Kommunizieren, Lernen, Sehen oder Verhalten auf vielfältigste Weise eingeschränkt sein. Umso mehr sollten sie Gelegenheit erhalten, das eigene Bewegungsrepertoire ihren speziellen Bedürfnissen entsprechend zu erweitern.

Für ein gemeinsames Sporterlebnis, z. B. im Sportverein des Dorfes, ist ein mitmenschliches Engagement von Leiterinnen, Funktionären, Kindern und Eltern primäre Voraussetzung. Daneben ist der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln und speziellen Methoden wichtig. Die meisten Sportarten können durch kleine Regel- und Materialanpassungen auch von Menschen mit einer Behinderung erlernt werden: Volleyball wird zu Sitzvolleyball, Handball zu Raftball oder Torball.

Die Fachverbände des Behindertensports und die Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung in Beratung, Coaching und Weiterbildung. Ebenso wichtig ist es, dass Menschen mit und ohne Behinderung die Bereitschaft zu zusätzlichem Engagement aufbringen. Integration muss von allen Beteiligten gewollt werden – und es beinhaltet auch das Recht auf Nichtintegration.

*Autoren: Stefan Häusermann und Helena Bigler, Fachpersonen Behindertensport*

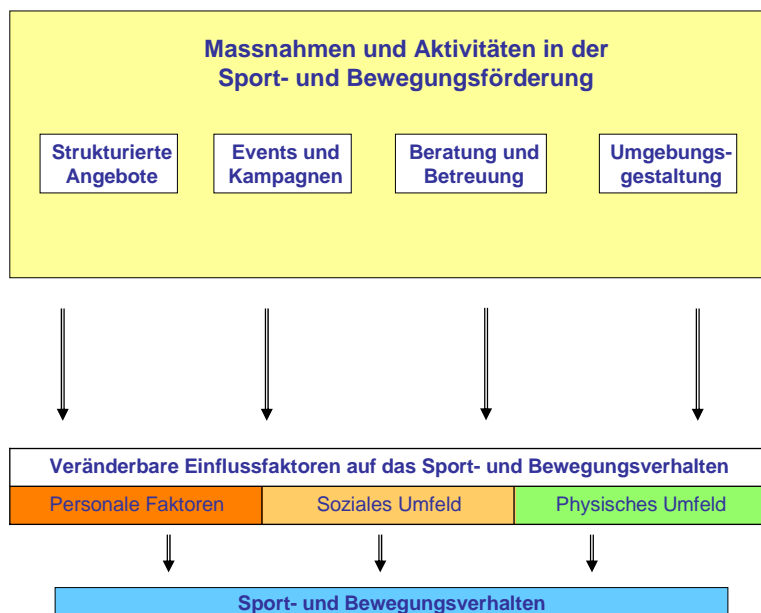
Die grosse Fülle von möglichen Vorgehensweisen in der Sport- und Bewegungsförderung lässt sich gemäss dem Grundlagendokument Gesundheitswirksame Bewegung in vier Gruppen von Massnahmen einteilen:

**zum Beispiel:**

<b>Strukturierte Angebote</b>	Vereins- und Seniorensport (Training, Turniere, Wettkämpfe, Touren), obligatorischer und freiwilliger Schulsport, Kurse und Sportferien kommerzieller Anbieter
<b>Events und Kampagnen</b>	slowUp, schweiz.bewegt, bike to work, Breitensport-Anlässe (z. B. Gigathlon, Engadin Skimarathon)
<b>Beratung und Betreuung</b>	Von Einzelpersonen oder Gruppen, durch Hausärzte, virtuelle Angebote, persönliche Trainer
<b>Umgebungsgestaltung</b>	Spiel- und Sportanlagen (auch für freie Aktivitäten), Rad- und Wanderwege, Begegnungszonen

Eine Massnahme oder Aktivität der Sport- und Bewegungsförderung wirkt dabei nicht unbedingt nur auf einen einzelnen Einflussfaktor, sondern kann gleichzeitig mehrere Faktoren modifizieren (vgl. *Abbildung 5*). Zwei Beispiele:

- Ein Jugend+Sport-Kurs kann auf das soziale Umfeld (Peer Group) und auf die personalen Faktoren eines Jugendlichen (z. B. Selbstvertrauen, Einstellungen und Werte, Motivation) wirken.
- Neue Begegnungszonen oder Spielplätze im Quartier ändern das physische Umfeld und können das soziale Umfeld um neue Kontakte bereichern sowie beispielsweise Fertigkeiten verbessern.



*Abbildung 5.* Massnahmen zur Förderung von Sport und Bewegung. Eine Massnahme kann auf verschiedene Einflussfaktoren einwirken.

Die Akteure der Sport- und Bewegungsförderung können unterschiedliche Rollen einnehmen und unterschiedliche Tätigkeiten ausführen, die alle wichtig sind:

- Massnahmen **vorbereiten** (initiiieren, planen, koordinieren)
- Massnahmen **durchführen**
- Andere **unterstützen** (mit Wissen und Erfahrung, mit finanziellen Mitteln, in der Kommunikation, mit Material oder anderen Sachleistungen, mit Arbeitskraft usw.)
- Akteure **ausbilden**

## Rollenverteilungen: Beispiel Jugend+Sport

<b>Vorbereitung</b>	und Aufarbeitung der sportartspezifischen Inhalte durch den Bund gemeinsam mit den Verbänden
<b>Ausbildung</b>	der Leiterinnen und Leiter durch Bund, Kantone und Verbände
<b>Unterstützung</b>	durch Infrastrukturen von Gemeinden, Finanzen von Gemeinden, Kantonen und Bund
<b>Durchführung</b>	der Kursangebote in erster Linie durch die Vereine, Verbände und Jugendorganisationen

## 1.7 Rahmenkonzept der Sport- und Bewegungsförderung

Auf der politischen Ebene beruhen die Massnahmen der Sport- und Bewegungsförderung entweder auf gesetzlichen Grundlagen oder freiwilligem Engagement. Sie sollen darauf abzielen, die wichtigen Einflussfaktoren positiv zu verändern und damit letztlich das Bewegungsverhalten zu verbessern.

Idealerweise wird die Kette **politische Ebene – Massnahmen – Einflussfaktoren – Verhalten** zu einem Kreis geschlossen. Denn der Prozess der Sport- und Bewegungsförderung verläuft nicht linear, sondern zyklisch. Er kann als Regelkreis (vgl. *Abbildung 6*) dargestellt werden, der durch Wissen mit gesteuert sein sollte – also durch wissenschaftliche Erkenntnisse, Erfahrungen und Expertisen aus eigenen Projekten oder aus Projekten Dritter. Die Wissensgrundlagen sollen insbesondere Fakten zum Sport- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung, zur Bedeutung verschiedener Einflussfaktoren und zur Akzeptanz und Wirksamkeit von Massnahmen und Aktivitäten liefern.

Selbstverständlich ist die Sport- und Bewegungsförderung immer in einen gesellschaftlichen Kontext eingebettet und wird durch diesen wesentlich mitgeprägt. Hier gilt es, günstige Konstellationen zu nutzen und mögliche Hindernisse frühzeitig zu antizipieren.

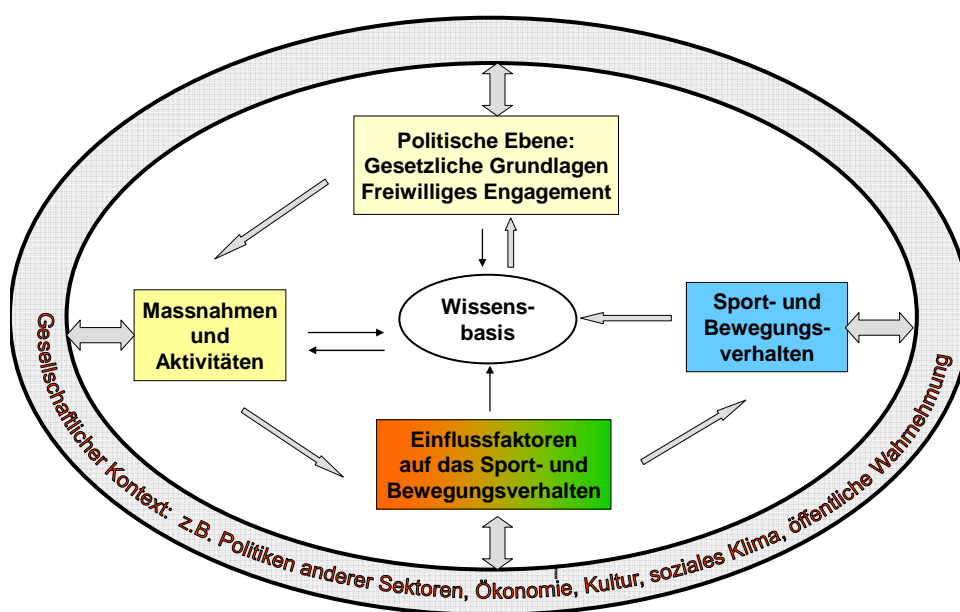


Abbildung 6.  
Rahmenkonzept der  
Sport- und  
Bewegungsförderung.

graue Pfeile: Regelkreis  
der Sport- und  
Bewegungsförderung;  
feine schwarze Pfeile:  
Weitere Ebenen, auf  
denen Wissen  
gesammelt und  
genutzt wird.  
graue Doppelpfeile:  
Einfluss des  
gesellschaftlichen  
Kontexts

## Rahmenkonzept: Beispiel Jugend+Sport (J+S)

<b>Politische Ebene</b>	Das Förderwerk des Bundes J+S beruht auf gesetzlichen Grundlagen (Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport)
<b>Massnahmen</b>	Es werden J+S Leiterinnen aus- und weitergebildet, die dann in Lagern und Kursen tätig sind. Die Ziele und Inhalte von J+S werden in Vereinen und Verbänden, Schulen, Gemeinden und Kantonen vermittelt und umgesetzt.
<b>Einflussfaktoren</b>	J+S zielt darauf ab, dass Kinder und Jugendliche Sport und Bewegung positiv erleben, dass sie Fertigkeiten erlernen und in eine Sportgemeinschaft eingebettet werden.
<b>Verhalten</b>	Dies soll einen Beitrag dazu leisten, dass Kinder und Jugendliche körperlich aktiv bleiben oder es werden.
<b>Wissen</b>	Die Umsetzung von J+S wird auf verschiedenen Ebenen immer wieder überprüft und es werden entsprechende Anpassungen vorgenommen.
<b>Gesellschaftlicher Kontext</b>	Gegenwärtig ist durch die öffentliche Wahrnehmung des Bewegungsmangels von Kindern die Konstellation günstig, das Förderprogramm für 10- bis 20-Jährige auf 5- bis 10-Jährige auszuweiten.

## 2 Sport und Bewegung für alle Altersstufen

Dieses Kapitel behandelt die Umsetzung der Sport- und Bewegungsförderung in den verschiedenen Lebensphasen. Die Beschreibung der Lebensphasen und die möglichen Ansätze der Sport- und Bewegungsförderung basieren vorwiegend auf Erfahrungen und Beobachtungen von Experten, da differenzierte Daten nur begrenzt vorhanden sind.

In den **Beschreibungen der Lebensphasen** werden Möglichkeiten für Sport und Bewegung aufgezeigt, die jeweils von vielen Menschen einer Altersstufe genutzt werden. Allerdings gibt es immer Personen, die diese Gelegenheiten wenig oder gar nicht wahrnehmen können oder wollen – oder die auf andere Art und Weise körperlich aktiv sind.

Anschliessend werden die wichtigsten **Voraussetzungen für ein gutes Sport- und Bewegungsverhalten** in einer Lebensphase aufgeführt. Die **Tabellen zu Ansätzen und Akteuren** zeigen jeweils auf, wie diese verbessert werden könnten. Die aufgeführten Ansätze erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie können im Rahmen dieser Übersicht nur sehr allgemein formuliert werden. Die Einteilung der Massnahmen in der Sport- und Bewegungsförderung in vier Gruppen wird auf Seite 12 vorgestellt.

Den Ansätzen sind – im Sinne einer Diskussionsgrundlage – mögliche Akteure zugeordnet. Dabei werden zwei grossen Gruppen unterschieden: die öffentliche Hand und Private. Zur Illustration finden sich in den Fussnoten der Tabellen konkrete Beispiele von Akteuren. Viele der Vorschläge werden bereits in der Praxis umgesetzt. Es gilt, diese weiterzuführen oder gezielt weiterzuentwickeln. Andere Ansätze müssen neu konzipiert werden.

Die Akteure arbeiten oft auf verschiedenen Ebenen (Bund, Kanton, Gemeinde, für politische Institutionen; national, regional, lokal, für Private). Sie können Massnahmen vorbereiten, ausbilden, durchführen oder unterstützen. Auf Seite 12 f. werden die möglichen Rollen der Akteure erläutert und an einem Beispiel illustriert.

## 2.1 Die Lebensphasen im Überblick

Folgende Leitsätze fassen die Ausrichtung einer umfassenden, auf die verschiedenen Lebensphasen bezogenen Sport- und Bewegungsförderung zusammen.

### **Grundsatz**

Alle Bevölkerungsgruppen werden dazu angeregt, sich täglich genügend zu bewegen oder Sport zu treiben. Es gibt ausreichend Gelegenheiten für körperliche Aktivitäten und es stehen geeignete Räume und Infrastrukturen zur Verfügung.

### **Kleinkinder (0 bis 4 Jahre)**

Die Bezugspersonen bieten ein möglichst uneingeschränktes Bewegungs- und Spielumfeld.

### **Kinder (4 bis 12 Jahre)**

Tägliche Bewegung und täglicher Sport gehören zum Kinderalltag wie Spielen und Lernen. Breitgefächerte Angebote stehen allen Kindern offen.

### **Jugendliche (12 bis 18 Jahre)**

Ausbildungsstätten unterstützen das Sport- und Bewegungsverhalten. Aktives Freizeitverhalten, besonders Sport, und Mobilität aus eigener Kraft werden gefördert.

### **Junge Erwachsene (18 bis 30 Jahre)**

Vielfältige Sport- und Bewegungsmöglichkeiten regen an, die Leistungsfähigkeit zu steigern und zu erhalten, um damit persönliche Ziele zu erreichen.

### **Erwachsene (im Erwerbsalter)**

Die Angebote und Möglichkeiten für Sport und Bewegung dienen dem Ausgleich, Wohlbefinden, sozialen Kontakten und der Gesundheit.

### **Erwachsene (nach dem Erwerbsalter)**

Regelmässige Bewegung und regelmässiger Sport erhalten die Autonomie und Handlungsfähigkeit. Sie steigern das Wohlbefinden, fördern und erhalten soziale Kontakte.



## 2.2 Kleinkinder (0 bis 4 Jahre)

**Die Bezugspersonen bieten ein möglichst uneingeschränktes Bewegungs- und Spielumfeld.**

### Bewegung und kindliche Entwicklung

Kleinkinder äussern sich oft durch Bewegung. Beim Strampeln, Tasten, Greifen und Krabbeln nehmen Säuglinge Kontakt mit ihrer Umwelt auf. Vorerst erforschen und begreifen sie ihren nahen Lebensraum. Dann weiten sie ihren Radius aus, machen erste Schritte, lernen zu rennen, zu hüpfen, zu klettern, zu schaukeln usw. Die Entwicklung grobmotorischer Fähigkeiten ist mit 6 Jahren teilweise abgeschlossen. Deshalb ist ein vielfältiges Bewegungsverhalten während der ersten Lebensjahre sehr wichtig.

### Bewegung und Erfolgserlebnisse

Den Bewegungsspielraum stecken vorerst die Erwachsenen ab. Ihre Einstellung zu Bewegung wirkt sich bereits früh auf das Kind aus: Günstig ist, wenn das Kind kleinere oder grössere Freiräume erhält, um sich zu bewegen, und wenn es ermuntert und bestätigt wird. Viel hängt auch davon ab, ob die Wohnung und das Wohnumfeld Bewegungserlebnisse zulassen oder ob sie diese eher behindern.

Kleinkinderspielplätze und das nahe Wohnumfeld sollten kleine eigenständige Erkundungen, Mutproben und den Kontakt zu Nachbarskindern ermöglichen. Wichtig ist, dass kleine Kinder selbstständig und ohne zu stark einschränkende Aufsicht spielen und gestalten dürfen.

In Spielgruppen oder Krippen erhalten Kleinkinder Anleitungen zu altersgerechten Bewegungsspielen und Gelegenheit zu verschiedensten (überwachten) Bewegungsabläufen. So erweitern die Kinder ihr Bewegungsrepertoire.

### Bewegung mit den Eltern

In der Familie bieten sich dem Kind vielfältige Möglichkeiten, um Bewegung zu erfahren. Gemeinsames Spielen, Spazieren oder Wandern schaffen verbindende Erlebnisse. Zudem sind Eltern und ältere Geschwister Vorbilder für ein aktives, bewegtes Leben.

### Daten zum Bewegungsverhalten

Zum Bewegungsverhalten von Kleinkindern gibt es in der Schweiz noch keine Daten.

### Voraussetzungen für ein gutes Bewegungsverhalten von Kleinkindern

<b>Kleinkinder (0 bis 4 Jahre)</b>	
<b>Personale Faktoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkinder sind ihrem Naturell entsprechend offen für Bewegungsherausforderungen.</li> <li>• Sie verfügen über die ihrem Alter und ihrem individuellen Entwicklungsstand entsprechenden motorischen Fähigkeiten.</li> </ul>
<b>Soziales Umfeld</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Eltern und den engen Bezugspersonen ist es wichtig, dass sich das Kind gut entwickelt und es sich regelmässig und vielseitig bewegen kann. Die Erwachsenen zeigen Verständnis für das – zuweilen vielleicht auch störende – Bewegungsbedürfnis des Kindes.</li> <li>• Für Kinder ab etwa 3 Jahren existieren Angebote wie beispielsweise Eltern-Kind-Turnen.</li> <li>• Für Kinder mit besonderen Bedürfnissen bestehen frühzeitig adäquate Angebote.</li> </ul>
<b>Physisches Umfeld</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinkinder können sich in der Wohnung grobmotorisch vielfältig bewegen.</li> <li>• Kinder ab etwa 3 Jahren können in der nahen Wohnumgebung ohne zu stark einschränkende Beaufsichtigung draussen spielen. Es sind genügend Anreize für Bewegung vorhanden.</li> <li>• Betreuungseinrichtungen sind für vielseitige Bewegung eingerichtet.</li> </ul>

## Ansätze und Akteure

Kleinkinder (0 bis 4 Jahre): Die Bezugspersonen bieten ein möglichst uneingeschränktes Bewegungs- und Spielumfeld.															
Mögliche Ansätze der Sport- und Bewegungsförderung	Mögliche Akteure				Akteure der öffentlichen Hand			Private Akteure							
					Ebene			Bereich				Ebene			
	Sport und Bewegung	Gesundheitswesen	Bildungswesen	andere Sektoren <sup>a)</sup>	Bund	Kantone	Gemeinden	familiäres Umfeld	Sportvereine und -verbände	kommerzielle Anbieter <sup>b)</sup>	Interessenvertretungen <sup>c)</sup>	andere Private <sup>d)</sup>	national	regional	lokal
<b>Strukturierte Angebote</b>															
Eltern-Kind-Turnen und andere altersgerechte Angebote fördern							U	X	X	X	X		V,A		D
Bewegung in Tagesstrukturen bringen							U			X	X	X	V,A		D
Angebote für Gruppen mit besonderen Bedürfnissen sicherstellen		X			U		U	X			X		V,A		D
<b>Kampagnen und Events</b>															
spezifische Bev.gruppen sensibilisieren & informieren	X	X		X	U					X	X	X	V,D		
<b>Beratung und Betreuung</b>															
Beratung der Eltern (medizinisches & paramedizinisches System) aufbauen	X	X			U	U,D	U,D				X	X	V,A		D
Zugang zu Familien auch "bewegungsferner" Bevölkerungsgruppen aufbauen	X	X		X	U	V	D				X	X			D
<b>Umgebungsgestaltung</b>															
privates Wohnumfeld gestalten								X			X				V,A,D
Siedlungsumfeld als Bewegungsraum gestalten	X			X	U	A	V,D				X	X			D
öffentliche Spielplätze und Grünanlagen zur Verfügung stellen	X			X	U	A	V,D				X	X			D

V=Vorbereitung (initiiieren, planen, koordinieren); A=Ausbildung; D=Durchführung; U=Unterstützung (mit Expertise, Sachleistungen, Arbeitskraft, Finanzen, Kommunikation)

X=Dieser Akteur nimmt bereits heute eine Rolle wahr; X=Engagement möglich

a) z.B. Transport, Siedlungsplanung, soziale Integration

b) z.B. Kinderkrippen, Fitness-Center

c) z.B. Pro Juventute

d) z.B. Elternvereinigung, Quartierverein, Kirchgemeinde

## 2.3 Kinder (4 bis 12 Jahre)

**Tägliche Bewegung und täglicher Sport gehören zum Kinderalltag wie Spielen und Lernen. Breitgefächerte Angebote stehen allen Kindern offen.**

### Lernen beim Spielen

Im Spiel mit anderen lernen Kinder wichtige Verhaltensweisen. Sie einigen sich gemeinsam auf ihnen zusagende Spiele wie Fangen, Verstecken oder Seilspringen und legen auch gemeinsam die Regeln fest. Spiele und Spielregeln werden oft von den älteren Kindern an die jüngeren Kinder weitergegeben.

Kinder nehmen altersangepasste Bewegungsherausforderungen gerne an. Sie sind stolz auf ihre erbrachten Leistungen –z. B. beim Klettern oder Balancieren, später auf dem Velo, auf den Skis, den Schlittschuhen, den Inlineskates. Damit erweitert sich auch der Bewegungsraum der Kinder. Sie fahren in Gruppen zum Baden, auf den Quartier-Spielplatz, zum Fussballfeld oder zur Kunsteisbahn.

Die meisten der jüngeren Kinder dieser Altersgruppe scheinen Zeit und Raum für Bewegung noch spontan zu nutzen, während bei älteren Kindern bereits «sanfter Druck» nötig sein kann.

### Kindergarten und Schule

Der Eintritt in die Schule bringt längere Phasen des Sitzens, der Inaktivität mit sich. Dies gilt – in geringerem Mass – bereits für den Eintritt in den Kindergarten. Aus diesem Grund ist Bewegung in der Klasse, vor und nach dem Unterricht und in der Freizeit wichtig. Der Sportunterricht, der als das weitaus beliebteste Schulfach gilt, hat das Potenzial, Grundlagen, hilfreiche Tipps und Techniken zu vermitteln. Kinder wollen erfahrbare Fortschritte machen, auf die sie stolz sein können. Der Sportunterricht ist für die physische, psychische, kognitive und soziale Entwicklung der Kinder von Bedeutung. Er unterstützt sie in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit und beim Erlangen verschiedenster Fähigkeiten und Fertigkeiten. Idealerweise sind die Schule und der Pausenplatz Spiel- und Begegnungsorte, die in den Pausen, in der Freizeit nach Schulschluss oder am Wochenende genutzt werden können. Der Schulweg zu Fuss oder mit dem Fahrrad bietet Gelegenheit für Erlebnisse und Kontakte.

### Sportverein

Sport kann wichtige Wertvorstellungen (z. B. Fairplay) sowie persönliche und soziale Kompetenzen vermitteln.

Wenn Kinder in einen Sportverein eintreten, steht hinter der Wahl einer Sportart in der Regel (noch) nicht ein überlegter Entscheid nach persönlichen Fähigkeiten oder Vorlieben, sondern eher Vorbilder wie die Schulkollegen oder die Eltern. Kinder wechseln mit 11 oder 12 Jahren oft in eine selbst gewählte Sportart. Daher ist es wichtig, die Kinder im frühen Lernalter spielerisch in vielfältige Bewegungsabläufe

einzuführen, ohne (vorerst) allzu gezielt auf eine bestimmte Sportart hin zu trainieren.

### Erfahrungen mit Leistungserwartungen

Bei ungenügender Leistung sind erste negative Erfahrungen mit Leistungserwartungen möglich – sei es in der Schule, im Verein oder im freien Spiel.

### Daten zum Bewegungsverhalten

Auch wenn genaue Zahlen noch fehlen, liefern v.a. wissenschaftliche Daten bezüglich Übergewicht bei Kindern Hinweise, dass Bewegungsmangel bei Kindern zu einem gesundheitlichen Problem werden kann.

Auf dem Schulweg und in der Freizeit bewegen sich die meisten Kinder aus eigener Kraft. Im internationalen Vergleich steht die Schweiz damit sehr gut da. Es gibt aber deutliche Unterschiede zwischen den Regionen. Ferner fällt auf, dass heute weniger Kinder mit dem Fahrrad zur Schule fahren als noch vor ein paar Jahren.

### Voraussetzungen für ein gutes Bewegungs- und Sportverhalten von Kindern

<b>Kinder (4 bis 12 Jahre)</b>	
<b>Personale Faktoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kinder verfügen über ihrem Alter und ihren individuellen Voraussetzungen entsprechende motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten.</li> <li>• Bewegungsdrang und Freude an der Bewegung bleiben erhalten.</li> <li>• Ein gutes Selbstvertrauen ist durch angemessene Bewegungsherausforderungen aufgebaut.</li> </ul>
<b>Soziales Umfeld</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Familie ermöglicht, ermuntert und unterstützt breite Bewegungserfahrungen.</li> <li>• Der obligatorische Sportunterricht wird umgesetzt und qualitativ gut gestaltet.</li> <li>• Der Institution Schule ist Bewegung vor und nach der Schule sowie im Schulalltag wichtig.</li> <li>• Die Schule bietet in Kooperation mit Vereinen Möglichkeiten zur täglichen Bewegung.</li> <li>• Es bestehen kinderspezifische betreute Angebote.</li> </ul>
<b>Physisches Umfeld</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder können sich in der Wohnung grobmotorisch vielfältig bewegen.</li> <li>• Kinder haben Zugang zu bewegungsfreundlichen Räumen und Flächen sowie zu geeigneten Sportanlagen.</li> <li>• Kindern stehen gestaltbare Räume sowie Material, das altersspezifische Aktivitäten begünstigt, zur Verfügung.</li> <li>• Kinder können selbstständig Kindergarten, Schule, Spielplätze oder Grünanlagen und Freunde im Wohnumfeld erreichen.</li> <li>• Siedlungs- und Transportinfrastrukturen begünstigen das zu Fuss Gehen und das Fahrradfahren.</li> </ul>

## Ansätze und Akteure

**Kinder (4 bis 12 Jahre):** Tägliche Bewegung und täglicher Sport gehören zum Kinderalltag wie Spielen und Lernen. Breit gefächerte Angebote stehen allen Kindern offen.

Mögliche Ansätze der Sport- und Bewegungsförderung	Mögliche Akteure				Akteure der öffentlichen Sektoren			Private Akteure									
	Sport und Bewegung	Gesundheitswesen	Bildungswesen	andere Sektoren <sup>a)</sup>	Ebene			Bereich				Ebene					
					Bund	Kantone	Gemeinden	familiäres Umfeld	Sportvereine und -verbände <sup>b)</sup>	kommerzielle Anbieter <sup>b)</sup>	Interessenvertretungen <sup>c)</sup>	andere Private <sup>d)</sup>	national	regional	lokal		
<b>Strukturierte Angebote</b>																	
obligatorischen Sportunterricht realisieren und optimieren	X		X		U	VA	D										
Zusätzliche Bewegungszeit (Schule, Kindergarten, freiw. Schulsport) ermöglichen	X		X		U	VA	D		X			X					D
Sportvereine in der Kinder- und Jugendarbeit unterstützen (inkl. Wettkämpfe)	X				U	VA	D		X			X			A		D
Jugendverbände im Sport- und Bewegungsbereich unterstützen	X				U	VA					X	X			A		D
Zusammenarbeit zwischen Schulen und Sportvereinen verbessern	X		X		U	VA	D		X						A		D
Velofahrtraining für Mobilität aus eigener Kraft sicherstellen	X	X	X	X	U,V		U		X		X	X			A		D
Angebote für Gruppen mit besonderen Bedürfnissen sicherstellen	X	X	X		U		U		X		X			V,A			D
<b>Kampagnen und Events</b>																	
Bewegungsferne Bevölkerungsgruppen sensibilisieren und informieren	X	X	X	X	U,V						X	X			V,D		
Für Familien geeignete Sport- und Bewegungsanlässe durchführen	X	X	X		U,V		U,D		X	X	X	X					V,D
Wettkampf-Events durchführen	X						U		X	X							V,D
Themenzentrierte Anlässe oder Projekte durchführen	X	X	X				A, U	V,D									
Bewusstsein für Mobilität aus eigener Kraft fördern	X	X	X	X	V,U	V,U,D	U,D				X	X			V,D		
<b>Beratung und Betreuung</b>																	
Zugang zu Familien auch bewegungsferner Bevölkerungsgruppen aufbauen	X	X	X	X	U	V	D				X	X					D
<b>Umgebungsgestaltung</b>																	
Siedlungsumfeld als Bewegungsraum für jüngere und ältere Kinder gestalten	X	X		X	U,A		V,D		X			X	X				D
möglichst uneingeschränkter Zugang zu Sportanlagen bieten	X		X	X	U,A		V,D		X			X	X				D
sichere und attraktive Wege zu wichtigen Einrichtungen sicherstellen (Schule und andere)	X	X	X	X	U	A	V,D				X	X					D
Infrastruktur von Schulanlagen bewegungsfreundlich gestalten			X	X		U,A	V,D					X					D

V=Vorbereitung (initiiieren, planen, koordinieren); A=Ausbildung; D=Durchführung; U=Unterstützung (mit Expertise, Sachleistungen, Arbeitskraft, Finanzen, Kommunikation)

X=Dieser Akteur nimmt bereits heute eine Rolle wahr; X=Engagement möglich

a) z.B. Transport, Siedlungsplanung, soziale Integration

b) z.B. Clubschulen, Privatwirtschaft (Sponsoren)

c) z.B. Pro Velo, Pro Juventute, Plusport

d) z.B. Elternvereinigung, Quartierverein, Kirchengemeinde

## 2.4 Jugendliche (12 bis 18 Jahre)

**Ausbildungsstätten unterstützen das Sport- und Bewegungsverhalten. Aktives Freizeitverhalten, besonders Sport, und Mobilität aus eigener Kraft werden gefördert.**

### Sport und Bewegung mit Gleichgesinnten

Für viele Jugendliche sind sportliche Aktivitäten ein wichtiger Teil ihrer Freizeitgestaltung. Sport und Bewegung bieten eine Möglichkeit, Selbstvertrauen und damit Kraft für eine erfolgreiche Entwicklung zu gewinnen. Jugendliche brauchen Gefährten, mit denen sie sich austauschen, an denen sie sich messen und orientieren und von denen sie Bestätigung erhalten. Das Zusammensein mit Gleichaltrigen und Gleichgesinnten ist wichtig und wird von den Jugendlichen in der Regel bewusst gesucht. Sportliche Tätigkeiten können hierfür einen guten Rahmen bieten. Oft bilden sich bewegungsaktive Cliques (vorwiegend männlicher) Jugendlicher auf der Strasse, auf dem Schulhausplatz oder z. B. bei einer Skating-Anlage. Die Jugendlichen beanspruchen also geeignete Orte im öffentlichen Raum.

### Sportunterricht

Der obligatorische Sportunterricht und der freiwillige Schulsport legen den Grundstein für die (spätere) selbstständige Sportausübung. Dabei sollten den Jugendlichen Einblicke in verschiedensten Sportarten und alle im Umfeld vorhandenen Sportanlagen gewährt werden. Idealerweise werden dabei auch Einsichten und Tipps zu einem selbstverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper und zum Thema Gesundheit vermittelt. Gemäss den gesetzlichen Vorgaben sollten alle Jugendlichen über den obligatorischen Sportunterricht in der Schule oder über die Berufsfachschule erreicht werden. Leider werden diese Vorgaben heute nicht vollständig realisiert. Zudem werden Jugendliche, die früh aus dem Bildungssystem ausscheiden, vom Sportunterricht nicht mehr erreicht.

### Sportvereine

Sportvereine können zu persönlichen Erfolgen und zu Bestätigung verhelfen. Neun von zehn 12-Jährigen nehmen an J+S-Angeboten teil, bei den 16-Jährigen sind es noch fünf. Viele Jugendliche haben eine passende Sportart gefunden, wollen in dieser gezielt Fortschritte machen und sich mit Gleichaltrigen messen. Im Verein haben sie zudem die Möglichkeit, regelmässig ihren Kollegenkreis zu sehen. Wenn Mittelschule und Berufslehre viel Zeit beanspruchen oder wenn die sportliche Leistung ungenügend wird, müssen Jugendliche zuweilen ihr Trainingsteam verlassen. An diesem Punkt fehlt es oft an Beratung für einen Neueinstieg – damit die Betroffenen weiter im

Vereinsport aktiv sein können. Oft verengen sich die Angebote in Sportvereinen auf leistungsorientierte Trainingsgruppen. Demgegenüber wünschen sich viele Jugendliche im Sportverein ein Gleichgewicht zwischen ernsthaftem Tun, Spass, Abwechslung und Zusammensein mit Gleichaltrigen.

### Daten zum Bewegungsverhalten

Über das Ausmass des Bewegungs- und Sportverhaltens bei Jugendlichen ist mehr bekannt als bei Kindern. Jugendliche sind deutlich aktiver als der Bevölkerungsdurchschnitt, wobei sich junge Männer mehr bewegen als junge Frauen. Für Bewegungsmangel besonders anfällige, sportlich unterversorgte Jugendliche sollten gezielt identifiziert werden. Für sie gilt es, spezifische Massnahmen zu entwickeln. Mit zunehmendem Alter sind die Jugendlichen weniger zu Fuss unterwegs. Andererseits stellen ältere Jugendliche diejenige Bevölkerungsgruppe dar, die am häufigsten Fahrrad fährt.

### Voraussetzungen für ein gutes Sport- und Bewegungsverhalten von Jugendlichen

Jugendliche (12 bis 18 Jahre)	
Personale Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugendliche sind motiviert.</li> <li>Sie sind offen, Verschiedenes auszuprobieren.</li> <li>Sie haben ein gesundes Selbstvertrauen aufgebaut.</li> <li>Alters- und geschlechtsspezifische Angebote sind ihnen bekannt.</li> <li>Fertigkeiten werden verfeinert oder erworben.</li> </ul>
Soziales Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der obligatorische Sportunterricht wird umgesetzt und qualitativ gut gestaltet.</li> <li>Schule, Lehrpersonen (respektive Arbeitgeber) unterstützen die Jugendlichen.</li> <li>Freundeskreis und Familie anerkennen die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Jugendlichen und motivieren sie.</li> <li>Es bestehen lokale alters- und geschlechtsspezifische Angebote.</li> <li>Trainer und Trainerinnen fördern und fordern.</li> </ul>
Physisches Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Zugang zu geeigneten Sportanlagen sowie weiteren Bewegungsräumen ist für alle Gruppen von Jugendlichen gewährleistet.</li> <li>Die Jugendlichen haben Zugang zu geeignetem Sportmaterial.</li> <li>Siedlungs- und Transportinfrastrukturen begünstigen das zu Fuss Gehen und das Fahrradfahren.</li> </ul>

## Ansätze und Akteure

**Jugendliche (12 bis 18 Jahre):** Ausbildungsstätten unterstützen aktiv das Sport- und Bewegungsverhalten. Aktives Freizeitverhalten, besonders Sport, und Mobilität aus eigener Kraft werden positiv beeinflusst.

Mögliche Ansätze der Sport- und Bewegungsförderung	Mögliche Akteure				Akteure der öffentlichen Hand			Private Akteure									
	Sektoren				Bund	Kantone	Gemeinden	Bereich					Ebene				
	Sport und Bewegung	Gesundheitswesen	Bildungswesen	andere Sektoren <sup>a)</sup>				familiäres Umfeld	Sportvereine und -verbände	kommerzielle Anbieter <sup>b)</sup>	Interessenvertretungen <sup>c)</sup>	andere Private <sup>d)</sup>	Arbeitgeber	national	regional	lokal	
<b>Strukturierte Angebote</b>																	
obligatorischen Sportunterricht (inkl. Berufsschulsport) realisieren und optimieren	X		X		U	V,A	D										
freiwilligen Schulsport, Schulsportlager und Sportwochen unterstützen	X		X		U	V,A,D	D		X		X					D	D
Sportvereine in der Jugendarbeit unterstützen (inkl. Wettkämpfe), Dropouts reduzieren	X		X		U	V,A	U		X								D
Zusammenarbeit zwischen Schulen und Vereinen verbessern	X		X		U	V,A	D		X							A	D
Bewegung und Sport innerhalb der Jugendarbeit in der Gemeinde unterstützen	X		X		U		U,D		X	X	X	X					D
Nachhaltige Angebote kommerzieller Anbieter realisieren										X			X				D
Angebote für Gruppen mit besonderen Bedürfnissen sicherstellen	X	X	X		U		U		X		X				V,A		D
<b>Kampagnen und Events</b>																	
Wettkampf-Events durchführen									X	X						V,D	D
Bewegungsfremde Bevölkerungsgruppen sensibilisieren und informieren	X	X	X	X		U,V					X	X	X		V,D		
Themenzentrierte Anlässe oder Projekte durchführen	X	X	X			A, U	V,D						X				
Bewusstsein für Mobilität aus eigener Kraft fördern	X	X	X	X	V,U	V,U,D	U,D			X	X	X	X		V,D		
<b>Beratung und Betreuung</b>																	
Zugang zu Familien auch bewegungsferner Bevölkerungsgruppen aufbauen	X	X		X	U	V	D				X		X				D
Information und Beratung via Schule aufbauen	X	X	X		U	V,U,A	D										
<b>Umgebungsgestaltung</b>																	
Raum und Anlagen für vielfältige Bewegung und Begegnung zur Verfügung stellen	X	X		X	U,A		D				X	X					
möglichst uneingeschränkter Zugang zu Sportanlagen bieten	X		X	X	U,A		V,D		X		X	X					D
sichere und attraktive Wege zu wichtigen Einrichtungen sicherstellen (Schule und andere)	X	X	X	X	U	A	V,D				X	X	X				D

V=Vorbereitung (initiiieren, planen, koordinieren); A=Ausbildung; D=Durchführung; U=Unterstützung (mit Expertise, Sachleistungen, Arbeitskraft, Finanzen, Kommunikation)

X=Dieser Akteur nimmt bereits heute eine Rolle wahr; X=Engagement möglich

a) z.B. Transport, Raumplanung, Siedlungsplanung

b) z.B. Fitnesscenter, Clubschulen, Privatwirtschaft (Sponsoren)

c) z.B. Pro Velo, Pro Juventute, procap

d) z.B. Jugendvereine, Kirchengemeinde

## 2.5 Junge Erwachsene (18 bis 30 Jahre)

**Vielfältige Sport- und Bewegungsmöglichkeiten regen an, die Leistungsfähigkeit zu steigern und zu erhalten, um damit persönliche Ziele zu erreichen.**

### Eine Phase der Veränderungen

Viele junge Erwachsene stehen nach dem Abschluss von Mittelschule oder Berufslehre vor dem Beginn eines Studiums oder vor dem Berufseintritt, manchmal auch vor der Familiengründung. Diese Lebensphase wird geprägt vom zuweilen schwierigen Berufseinstieg, von Zusatzausbildungen und von Auslandsaufenthalten. Auch die Motive für Sport und Bewegung und damit die bevorzugten Sportarten können sich in dieser Phase verschieben.

### Vielfältiges Angebot

Junge Erwachsene haben in der Regel noch viel ungebundene Zeit und nutzen – mit Hilfe ihres ersten Einkommens – verschiedene Sport- und andere Freizeitangebote. Viele junge Erwachsene probieren im rasch wachsenden Markt an Events, Sportclubferien oder Outdoor-Adventures Verschiedenes aus. Diese Altersgruppe wird daher von der Freizeit- und Ausrüstungsindustrie und von kommerziellen Anbietern gezielt beworben. In dieser Altersgruppe entstehen auch Sport-Trends, die später von anderen Altersgruppen aufgenommen werden.

Die Teilnahme an Wettkämpfen ermöglicht es – über Erfolge und Vergleiche – stolz auf die persönlichen Leistungen zu sein.

Sport- und Bewegungsaktivitäten sind bei jungen Erwachsenen oft auch wegen dem gemeinsamen Tun und dem anschliessenden Zusammensein beliebt. Denn Gleichaltrige kennen zu lernen und Beziehungen aufzubauen ist in diesem Alter besonders wichtig.

In selbst gewählten Gruppen beginnen die jungen Erwachsenen zu biken, zu klettern, zu skaten oder zu snowboarden. Regelmässiges Krafttraining im Fitnesszentrum oder selbstgestaltetes Ausdauertraining und der Besuch von offenen Wettkämpfen im Ausdauerbereich nehmen oft in dieser Lebensphase ihren Anfang. Grundstein zur selbstständigen Ausübung einer Sportart wurde oft in einer früheren Lebensphase gelegt – im Schulsport und in den Sportvereinen.

### Sportvereine

In den leistungsorientierten Gruppen der Sportvereine verbleiben erfahrungsgemäss vorwiegend die Erfolgreichen. Teamsport im Verein ist jedoch weiterhin beliebt, weil er zusammen mit Gleichaltrigen betrieben wird. In den Sportvereinen fehlen allerdings oft Teams mit einem niedrigen Verpflichtungsgrad.

Vereinsaustritte sind meistens bedingt durch eine neue Ausbildungs-, Arbeits- oder Wohnsituation.

Junge Erwachsene, die sich in den Sportvereinen um die Ausbildung der Kinder und Jugendlichen kümmern, stellen den Trainernachwuchs sicher. Freiwilliges Engagement im Verein ist vor allem dann attraktiv, wenn es in Teams und unter Gleichaltrigen geleistet werden kann und mit einem Gewinn an Kompetenzen und mit Anerkennung verbunden ist.

### Daten zum Bewegungsverhalten

Trotz vielfältiger Angebote und Möglichkeiten für diese Altersgruppe ist bereits mehr als die Hälfte der jungen Erwachsenen körperlich ungenügend aktiv. Unterschiede im Bewegungsverhalten von Männern und Frauen sind in dieser Gruppe ebenfalls vorhanden, aber nicht mehr so ausgeprägt wie bei den Jugendlichen.

Auch wenn junge Erwachsene in der Öffentlichkeit häufig beim Sport treiben zu beobachten sind, ist diese Gruppe – zusammen mit den Erwachsenen im Erwerbsalter – diejenige, welche sich am wenigsten aus eigener Muskelkraft fortbewegt.

### Voraussetzungen für ein gutes Sport- und Bewegungsverhalten von jungen Erwachsenen

Junge Erwachsene (18 bis 30 Jahre)	
Personale Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Junge Erwachsene sind motiviert.</li> <li>• Sie sind offen, Verschiedenes auszuprobieren.</li> <li>• Sie haben ein gutes Selbstvertrauen aufgebaut.</li> <li>• Den jungen Erwachsenen sind alters- und geschlechtsspezifische Angebote bekannt.</li> <li>• Fertigkeiten werden verfeinert oder erworben.</li> </ul>
Soziales Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausbildungsstätten und Arbeitgeber unterstützen die jungen Erwachsenen.</li> <li>• Im Freundeskreis anerkennt man Fähigkeiten und Fertigkeiten und motiviert einander.</li> <li>• Es gibt lokale alters- und geschlechtsspezifische Angebote.</li> <li>• Trainer und Trainerinnen fördern und fordern.</li> <li>• Vereine bieten niederschwellige Angebote an.</li> </ul>
Physisches Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die jungen Erwachsenen haben Zugang zu geeigneten Sportanlagen sowie zu weiteren Bewegungsräumen.</li> <li>• Siedlungs- und Transportinfrastrukturen begünstigen das zu Fuss Gehen und das Fahrradfahren.</li> </ul>

## Ansätze und Akteure

**Junge Erwachsene (18 bis 30 Jahre):** Vielfältige Sport- und Bewegungsmöglichkeiten regen an, die Leistungsfähigkeit zu steigern und zu erhalten, um damit persönliche Ziele zu erreichen.

Mögliche Ansätze der Sport- und Bewegungsförderung	Mögliche Akteure				Akteure der öffentlichen Hand			Private Akteure								
					Sektoren			Ebene			Bereich			Ebene		
	Sport und Bewegung	Gesundheitswesen	Bildungswesen	andere Sektoren <sup>a)</sup>	Bund	Kantone	Gemeinden	familiäres Umfeld	Sportvereine und -verbände	kommerzielle Anbieter <sup>b)</sup>	Interessenvertretungen <sup>c)</sup>	andere Private <sup>d)</sup>	Arbeitgeber	national	regional	lokal
<b>Strukturierte Angebote</b>																
Vereinsangebote Richtung Lifetimesport entwickeln	X				U				X						V,A	D
Nachhaltige Angebote kommerzieller Anbieter realisieren									X					A	V,D	
Angebote in Ausbildungsinstitutionen realisieren (Berufsschul- und Hochschulsport)	X		X		U,V,A,D											
Sport- und Aktivferien realisieren									X					D		
Niederschwellige und alternative Wettkampfangebote realisieren								X	X		X	X		V,D	V,D	
Angebote für Gruppen mit besonderen Bedürfnissen sicherstellen	X	X	X		U		U	X		X				V,A		D
<b>Kampagnen und Events</b>																
Arbeitswege aus eigener Kraft unterstützen	X	X		X	U						X	X		V,U	U	D
Events mit Potenzial zur Mobilisierung breiter Teilnehmerkreise realisieren	X	X		X	U	U	U	X	X	X	X			V,A	D	
Touristische Angebote in Verbindung mit Bewegung fördern				X	U		U		X	X		X		V,U		D
<b>Beratung und Betreuung</b>																
altersangepasste Beratungs- und Lernangebote aufbauen und anbieten	X	X			U				X		X	X				D
Arbeitsplatz und -abläufe bewegungsfreundlich organisieren												X				D
<b>Umgebungsgestaltung</b>																
Möglichst uneingeschränkten Zugang zu Sportanlagen bieten	X			X	U,A		V,D	X		X	X					D
Lücken in der Sport- und Freizeitmobilitätsinfrastruktur schliessen	X	X		X	U	V	D		X	X	X			V	D	D
Sichere und attraktive Wege zu wichtigen Einrichtungen sicherstellen	X	X		X	U	A	V,D			X	X	X				D
Infrastruktur am Arbeitsplatz optimieren	X	X		X	U	A				X		X		U		V,D

V=Vorbereitung (initiiieren, planen, koordinieren); A=Ausbildung; D=Durchführung; U=Unterstützung (mit Expertise, Sachleistungen, Arbeitskraft, Finanzen, Kommunikation)

X=Dieser Akteur nimmt bereits heute eine Rolle wahr; X=Engagement möglich

a) z.B. Transport, Raumplanung, Siedlungsplanung

b) z.B. Fitnesscenter, Clubschulen, Tourismusbranche, priv. Ausbildungs- und Beratungsfirmen

c) z.B. Pro Velo, Schweiz Tourismus, PlusSport

d) z.B. Jugendvereine

## 2.6 Erwachsene (im Erwerbsalter)

### Die Angebote und Möglichkeiten für Sport und Bewegung dienen dem Ausgleich, Wohlbefinden, sozialen Kontakten und der Gesundheit.

Im Erwerbsalter sind die Lebensentwürfe und Biographien sehr verschieden. Trotzdem ist diese Lebensphase für viele Menschen – zumindest zeitweise – geprägt von vergleichbaren Bedingungen und Entwicklungen.

#### Neue Lebensinhalte

Viele Erwachsene müssen ihre Zeit nun sehr gut einteilen, sei es aufgrund des Berufseintritts, der Berufskarriere, der Partnerschaft oder der Familiengründung. Zeitmangel wird denn auch am häufigsten als Begründung für Inaktivität angeführt. Viele Erwachsene reduzieren ihre sportlichen Aktivitäten oder geben diese ganz auf. Wenn sie weiter Sport treiben, dann oft mit anderer Ausrichtung.

#### Lebensphase Kindererziehung

Für Erwachsene mit Kindern bedeutet Kindererziehung und -betreuung oft eine Einschränkung der eigenen Bewegungsaktivitäten. Andererseits ist Bewegung eine sehr gute Möglichkeit, die Freizeit gemeinsam mit den Kindern zu verbringen und zu gestalten, sei es auf Spaziergängen, auf dem Spielplatz, in der Badeanstalt, beim Ski- oder Fahrradfahren. Viele Eltern begleiten ihre Kinder auch in Sportvereine und übernehmen dort Betreuungs- oder Leitungsaufgaben. Sobald die Kinder selbstständig sind und ihr eigenes Leben führen, eröffnen sich den Erwachsenen oft neue Möglichkeiten für Sport und Bewegung. Es steht wieder mehr Zeit für sich selbst zur Verfügung.

#### Leistungsfähigkeit erhalten

Im Verein suchen viele Erwerbstätige eher Geselligkeit und Abwechslung als Wetteifern und Risiko. Als Alternative zu wettkampforientiertem Sport in Vereinen treiben viele Personen dieser Altersgruppe individuell oder mit Kolleginnen Sport und nutzen dabei oft kommerzielle Angebote.

Wichtig für Erwachsene ist die Erhaltung der Leistungsfähigkeit – als Voraussetzung für den beruflichen Erfolg und zur Selbstbestätigung. Im Training (Joggen, Biken, Fitnessstraining usw.) lässt sich die persönliche Leistungsfähigkeit erfahren. Zeitflexibel zugängliche Fitnesszentren, Anlässe und Wettkämpfe bieten die Möglichkeit, individuell und auf die eigene Leistung bezogen zu trainieren.

#### Daten zum Bewegungsverhalten

Mehr als die Hälfte der erwerbstätigen Erwachsenen ist ungenügend aktiv. Die Auswirkungen der Inaktivität sind meist (noch) wenig spürbar.

Bei den Frauen dieser Altersgruppe sieht man eine erfreuliche Entwicklung: Sie waren bis vor wenigen Jahren deutlich weniger aktiv als die Männer - holen aber derzeit ihren Rückstand auf. Obwohl sich in Bezug auf sportliche Aktivitäten ein Aufwärtstrend feststellen lässt, scheint die Bewegung im Alltag jedoch weiterhin rückläufig zu sein. Insbesondere Männer dieser Altersgruppe sind seltener aus eigener Muskelkraft unterwegs als die Frauen und die jüngeren und älteren Bevölkerungsgruppen.

#### Voraussetzungen für ein gutes Sport- und Bewegungsverhalten von Erwachsenen im Erwerbsalter

Erwachsene (im Erwerbsalter)	
Personale Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Erwachsenen sind motiviert.</li> <li>• Die körperliche und geistige Verfassung erlaubt ein aktives Sport- und Bewegungsverhalten.</li> <li>• Die Erwachsenen im Erwerbsalter nehmen ihre Selbstverantwortung wahr.</li> <li>• Ihnen sind die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten bekannt und sie können diese wahrnehmen.</li> </ul>
Soziales Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie und Freundeskreis motivieren zu täglicher Bewegung. Betreuungsangebote für Kinder ermöglichen Bewegung für die Erziehungsverantwortlichen.</li> <li>• Das medizinische Versorgungssystem motiviert und verweist auf bestehende Möglichkeiten.</li> <li>• Arbeitgeber und Gemeinde begünstigen Sport und Bewegung.</li> <li>• Es bestehen altersgerechte Bewegungs- und Sportangebote.</li> </ul>
Physisches Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede erwachsene Person hat Zugang zu geeigneten Sportanlagen sowie weiteren Bewegungsräumen.</li> <li>• Siedlungs- und Transportinfrastrukturen begünstigen das zu Fuss Gehen und das Fahrradfahren.</li> </ul>

## Ansätze und Akteure

**Erwachsene (im Erwerbsalter):** Die Angebote und Möglichkeiten für Bewegung und Sport dienen dem Ausgleich, Wohlbefinden, sozialen Kontakten und Gesundheit.

Mögliche Ansätze der Sport- und Bewegungsförderung	Mögliche Akteure				Akteure der öffentlichen Hand			Private Akteure						
					Sektoren		Ebene	Bereich						
	Sport und Bewegung	Gesundheitswesen	Bildungswesen	andere Sektoren <sup>a)</sup>	Bund	Kantone	Gemeinden	familiäres Umfeld	Sportvereine und -verbände <sup>b)</sup>	kommerzielle Anbieter <sup>c)</sup>	Interessenvertretungen <sup>c)</sup>	andere Private <sup>d)</sup>	Arbeitgeber	national
<b>Strukturierte Angebote</b>														
Sportvereine und andere Organisationen für altersgerechte Angebote gewinnen	X	X				U			X	X	X		X	
Nachhaltige Angebote kommerzieller Anbieter realisieren										X				
Allgemein zugängliche nachhaltige Kursangebote fördern	X				U				X	X	X	X	X	
Sport- und Aktivferien realisieren										X			X	
Angebote für Gruppen mit besonderen Bedürfnissen sicherstellen	X	X	X		U		U		X		X			V,A
<b>Kampagnen und Events</b>														
Arbeitswege aus eigener Kraft unterstützen	X	X		X		U					X		X	V,U
Events mit Potential zur Mobilisierung breiter Teilnehmerkreise realisieren	X	X		X	U	U	U		X	X	X	X		V,A
Touristische Angebote in Verbindung mit Bewegung fördern				X	U		U			X	X		X	V
<b>Beratung und Betreuung</b>														
altersangepasste Beratungs- und Lernangebote aufbauen und anbieten	X	X				U				X		X	X	
Beratungsangebote über die Hausarztpraxis breit anbieten	X	X			U,V					X	X	X		A
Arbeitsplatz und -abläufe bewegungsfreundlich organisieren													X	
<b>Umgebungs-gestaltung</b>														
Möglichst uneingeschränkten Zugang zu Sportanlagen bieten	X			X		U,A	V,D		X		X	X		
Lücken in der Sport- und Freizeitmobilitätsinfrastruktur schliessen	X	X		X	U	V	V,D			X	X	X		
Sichere und attraktive Wege zu wichtigen Einrichtungen sicherstellen	X	X		X	U	V	V,D				X	X	X	V
Infrastruktur am Arbeitsplatz optimieren				X	U	A					X		X	

V=Vorbereitung (initiiieren, planen, koordinieren); A=Ausbildung; D=Durchführung; U=Unterstützung (mit Expertise, Sachleistungen, Arbeitskraft, Finanzen, Kommunikation)

X=Dieser Akteur nimmt bereits heute eine Rolle wahr; X=Engagement möglich

a) z.B. Transport, Raumplanung, Siedlungsplanung

b) z.B. Fitnesscenter, Clubschulen, private Ausbildungs- und Beratungsfirmen

c) z.B. Pro Velo, Schweiz Tourismus, Herzstiftung

d) z.B. sportaktiv Zürich, Ärztesellschaften

## 2.7 Erwachsene (nach dem Erwerbsalter)

**Regelmässige Bewegung und regelmässiger Sport erhalten Autonomie und Handlungsfähigkeit. Sie steigern das Wohlbefinden, fördern und erhalten soziale Kontakte.**

Auch in dieser Lebensphase können Motive und Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, individuell sehr verschieden sein. Die folgende Beschreibung versucht aufzuzeigen, wie sich wichtige Motive für Sport und Bewegung mit zunehmendem Alter verschieben können.

Für Menschen, deren Autonomie mit dem Alter zunehmend eingeschränkt wird, braucht es spezifische Ansätze mit therapeutischer Ausrichtung. Im Kasten «Bewegung und Sport im hohen Alter – ein Widerspruch?» gibt ein Spezialist einen Überblick über die Bedeutung der Bewegung in dieser Lebensphase.

### Sich Wünsche erfüllen

Der Ausstieg aus dem Erwerbsleben ermöglicht viele Menschen einmal das tun, was sie schon immer wollten, wozu sie aber bisher keine Zeit hatten. Gerade Naturerlebnisse wie Bergwandern, Radfernfahrten, Fernwanderungen oder Skilanglauf – in organisierten oder selbstständig gebildeten Gruppen – finden Anklang. Diese Altersgruppe schätzt eine Verbindung von Reisen und Ausflügen mit Bewegungselementen und mit Kultur.

Volkshochschulen, Kirchgemeinden, Gesundheitszentren sind oft vielseitiger als Sportvereine. Diese sind meistens nur auf Sport ausgerichtet. Mit passenden Angeboten und entsprechender Ausrichtung können auch Sportvereine für diese Altersgruppe attraktiv bleiben oder werden.

### Kontakte erhalten, suchen und pflegen

Ältere Personen erleben oft starke Veränderungen ihres Beziehungsnetzes. Kinder ziehen weg, Partnerschaften können sich auflösen, Freunde sterben. Jeder ältere Mensch muss heute immer wieder neue soziale Netze knüpfen und erhalten. Diese sind zentrales Element der Lebensqualität. Bei sportlichen Betätigungen können sich Gleichgesinnte finden. Aus diesem Grund sind altersgerechte Angebote von einer gewissen Erlebnisdauer beliebt. Sie ermöglichen es den älteren Menschen, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

Manchmal helfen Grosseltern ihre Enkelkinder bei den ersten Schritten in einer Sportart (Skifahren, Schwimmen, Radfahren usw.). Für die Vereine könnte es lohnend sein, über Leiterteams dieser Altersgruppe zu verfügen, welche Kinder zu Sport und Bewegung hinführen.

### Erhalt der Selbstständigkeit

Die Motive im Bereich Sport und Bewegung sind zunehmend auf Gesundheit und Erhaltung der selbstständigen Alltagsbewältigung ausgerichtet. Denn körperlich aktive Menschen sind länger selbstständig und werden später und in der Regel für kürzere Zeit pflegebedürftig. Auch im höheren Alter wirkt sich die Aufnahme von Bewegungsaktivitäten, insbesondere einem Training mit Kraftanteil, positiv aus.

### Daten zum Bewegungsverhalten

Mehr als zwei Drittel dieser Altersgruppe ist ungenügend aktiv. Krafttraining, das für diese Altersgruppe von besonderer Bedeutung wäre, wird erst von einem kleinen Teil ausgeübt.

Ältere Menschen sind überdurchschnittlich häufig zu Fuss unterwegs. Mit steigendem Alter nimmt die Bedeutung des zu Fuss Gehens sogar zu.

### Voraussetzungen für ein gutes Bewegungs- und Sportverhalten von Erwachsenen nach dem Erwerbsalter

Erwachsene nach dem Erwerbsalter	
Personale Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Erwachsenen nach dem Erwerbsalter sind motiviert.</li> <li>• Ihre körperliche und geistige Verfassung erlaubt ein aktives Bewegungsverhalten.</li> <li>• Ihnen sind verschiedene Bewegungsmöglichkeiten bekannt und sie können diese wahrnehmen, besonders auch im Bereich der selbstständigen Mobilität.</li> <li>• Sie nehmen ihre Selbstverantwortung wahr.</li> </ul>
Soziales Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie und Freundeskreis ermöglichen tägliche Bewegung und motivieren dazu.</li> <li>• Das medizinische Versorgungssystem motiviert und verweist auf bestehende Möglichkeiten.</li> <li>• Die Gemeinde begünstigt Bewegung.</li> <li>• Es bestehen altersgerechte Bewegungs- und Sportangebote.</li> </ul>
Physisches Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Erwachsenen haben Zugang zu geeigneten Sportanlagen sowie weiteren Bewegungsräumen.</li> <li>• Siedlungs- und Transportinfrastrukturen sowie das Wohnumfeld älterer Personen sind sicher und attraktiv und fördern die Mobilität zu Fuss.</li> </ul>

## Ansätze und Akteure

Erwachsene (nach dem Erwerbsalter): Regelmässige Bewegung und regelmässiger Sport erhalten die Autonomie und Handlungsfähigkeit. Sie steigern das Wohlbefinden, fördern und erhalten soziale Kontakte.															
Mögliche Ansätze der Sport- und Bewegungsförderung	Mögliche Akteure				Akteure der öffentlichen Hand			Private Akteure							
					Sektoren		Ebene	Bereich				Ebene			
	Sport und Bewegung	Gesundheitswesen	Bildungswesen	andere Sektoren <sup>a)</sup>	Bund	Kantone	Gemeinden	familiäres Umfeld	Sportvereine und -verbände <sup>b)</sup>	kommerzielle Anbieter <sup>b)</sup>	Interessenvertretungen <sup>c)</sup>	andere Private <sup>d)</sup>	national	regional	lokal
<b>Strukturierte Angebote</b>															
Sportvereine für altersgerechte Angebote gewinnen	X				U	A	D		X		X	X			D
altersangepasste Angebote kommerzieller Anbieter realisieren					U				X	X	X				D
allgemein zugängliche Angebote realisieren	X	X			U				X	X	X	A	A		D
Wandertage, Aktivferien realisieren									X	X	X		D		D
allgemein zugängliche Trainingsprogramme in Altersheimen aufbauen		X				U	D			X	X		V,A		D
Angebote für Gruppen mit besonderen Bedürfnissen sicherstellen		X					U			X		V,A			D
<b>Kampagnen und Events</b>															
Altersangepasste Events mit Potential zur Mobilisierung breiter Bevölkerungskreise realisieren	X	X		X	U	U	U		X	X	X	X	V,A	D	
offene Anlässe zu Gesundheits- und Bewegungsförderung anbieten		X					U		X		X	X			V,D
Touristische Angebote in Verbindung mit Bewegung fördern				X	U		U			X	X		V,U		D
<b>Beratung und Betreuung</b>															
altersangepasste Beratungs- und Lernangebote aufbauen und anbieten	X	X			U				X	X	X				D
Beratungsangebote über die Hausarztpraxis breit anbieten	X	X			U,V				X	X	X	A	A		D
Bewegungsthema in Beratung bei Hausbesuchen (Spitex) integrieren		X					D			X		A	A		D
<b>Umgebungsgestaltung</b>															
Zugang zu Sportanlagen (z.B. Hallenbäder) sicherstellen	X						U,D		X	X	X				D
Sichere und attraktive Wege zu wichtigen Einrichtungen sicherstellen	X	X		X	U	V	V,D			X	X	V	D		D
öffentlichen Raum sicher und altersgerecht gestalten		X		X		V,A	D			X	X				D
Wohnraum für Senioren innerhalb kurzer Gehdistanzen zu Dienstleistungen planen		X		X		V,A	D	X		X	X				

V=Vorbereitung (initiiieren, planen, koordinieren); A=Ausbildung; D=Durchführung; U=Unterstützung (mit Expertise, Sachleistungen, Arbeitskraft, Finanzen, Kommunikation)

X=Dieser Akteur nimmt bereits heute eine Rolle wahr; X=Engagement möglich

a) z.B. Transport, Raumplanung, Siedlungsplanung

b) z.B. Fitnesscenter, Clubschulen, Tourismusbranche

c) z.B. Pro Senectute, Fussverkehr Schweiz, Rheumaliga

d) z.B. Kirchgemeinde, Seniorenorganisationen, Krankenversicherer

### **Bewegung und Sport im hohen Alter – ein Widerspruch?**

In jedem Alter gibt es Argumente, Sport und regelmässige körperliche Aktivität zu vermeiden. Viele ältere Menschen fühlen sich gesund und meinen, keine regelmässige Bewegung nötig zu haben, andere haben Beschwerden und befürchten, durch Sport alles nur zu verschlimmern. Dabei wird vergessen, dass auch im Alter das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur trainierbar sind. Zudem helfen regelmässige Bewegung und Aktivität im täglichen Leben Krankheiten hinauszuzögern, die Lebensqualität im Alter zu verbessern und die Selbständigkeit zu fördern. Eindrucksvoll zeigt dies beispielsweise eine Studie mit gebrechlichen Heimbewohnern (Alter ca. 87 Jahre): Mittels Krafttraining, durchgeführt über zehn Wochen, konnte eine enorme Kraftverbesserung (über 100%) erreicht werden.

Die Fähigkeit, Kraft und Ausdauer durch regelmäßiges Training zu verbessern, bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Dabei ist es wichtig zu wissen und zu akzeptieren, dass es häufig etwas länger dauert, bis ein Trainingseffekt erzielt wird, als dies bei Jüngeren der Fall ist. Da jedoch ältere Menschen häufiger bei einem niedrigeren Ausgangsniveau zu trainieren beginnen, fällt die relative Verbesserung aber umso grösser aus. Dies gilt sowohl für Kraft- als auch für Ausdauertraining. Und noch etwas ist wichtig. In jedem Fall sollten ältere Personen sich zuvor von einem Arzt/einer Ärztin untersuchen lassen und mit ihm/ihr besprechen, welche Art der Bewegung empfehlenswert und welche Belastung wünschenswert ist.

*Autor: Stephan Born, Geriatrie Universität Bern*

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Bundesamt für Sport BASPO

### **Projektleitung**

Martin Jeker

### **Projektteam**

Eva Martin-Diener, Max Stierlin, Alain Dössegger

### **Begleitteam**

Brian Martin, Urs Mäder, Christoph Nützi, Andres Schneider,  
Martin Schwendimann, Lorenz Ursprung

### **Sprachliche Bearbeitung**

Ruth Jahn, Pressebüro Index, Zürich

### **Fotos**

Daniel Käsermann

*Vorgeschlagene Referenzierung:*

*Bundesamt für Sport BASPO (2008). Sportlich und bewegt in jedem Alter. Grundlagen und Anregungen zur Förderung von Sport und Bewegung. Magglingen: BASPO*