

hepa.ch-Infos 4/2020

Themen

[hepa.ch-Netzwerktagung](#)

[Netzwerk und Themenkreise](#)

[Bewegungsfreundliches Umfeld](#)

[Bewegung im Alltag](#)

[Aspekte des Trainings](#)

[Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil](#)

[Diverses](#)

[Termine und Veranstaltungen](#)

hepa.ch-Netzwerktagung



Die Netzwerktagung vom 9. September 2020 zum Thema «Entscheidungsprozesse verstehen und die Menschen zur passenden Bewegung führen» findet online statt, die aktuelle Entwicklung der COVID-19-Situation in der Schweiz erlaubt es uns nicht, die Tagung wie geplant in Magglingen im Präsenz-Modus abzuhalten. Das Anmeldefenster ist noch bis am 24. August 2020 geöffnet.

Datum: 9. September 2020

Ort: Online

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Netzwerk und Themenkreise

Leporello «Tipps für eine aktive Schwangerschaft und die Zeit danach»

Gesundheitsförderung Schweiz hat einen Leporello mit Bewegungsübungen für Frauen während der Schwangerschaft sowie die Zeit nach der Geburt erstellt. Dieser ist in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch erhältlich.

[Mehr zum Thema ...](#)



Bewegungsfreundliches Umfeld

Slackline

In der Sport- und Freizeitwelt hat sich das Balancieren auf dem schmalen Band etabliert und wird auch von Spitzenathletinnen und -athleten als Ergänzungstraining eingesetzt. Dieser Beitrag bietet Anfängern und Fortgeschrittenen Anregungen, um Konzentration und Gleichgewicht trainieren zu können.

[Mehr zum Thema ...](#)



Bewegung im Alltag

Gemeinsam bewegen dank jugendlichen Brückenbauern

Gemeinsame Bewegungsangebote für Kinder mit und ohne Behinderung im Primarschulalter sind selten in der Schweiz. Eines davon heisst «OpenSunday» von IdéeSport und zieht positive Bilanz: mehr als ein Kind mit Handicap pro Veranstaltung bewegte sich gemeinsam mit Kindern ohne Behinderung. «OpenSunday» setzt dabei erfolgreich auf jugendliche Brückenbauer.

[Mehr zum Thema ...](#)

«Zäme go laufe»

Das Projekt ZÄMEGOLAUFEN hat im Kanton Zürich an neuen Standorten begonnen und ist auf 10 Gemeinden gewachsen. Das Team ist bereit, auch in andere Kantone zu expandieren.

[Mehr zum Thema ...](#)



Aspekte des Trainings

Taupenivo – Der Verein, der Blinde und Sehbehinderte aufs Velo bringt

Der Verein Taupenivo macht's möglich: Sehbehinderte aus dem Grossraum Genf erhalten die Chance aufs Tandem zu steigen. Rund dreissig ausgebildete, freiwillige Guides begleiten sie einmal pro Monat zwischen März und Oktober auf eine Gruppen-Ausfahrt. Wer mag, kann auch mit dem Guide der Wahl eine individuelle Ausfahrt machen. 21 Tandems stehen in einem vom Kanton Genf zur Verfügung gestellten Raum bereit für ihren Einsatz. Die Radlerinnen und Radler legen gemeinsam jedes Jahr rund 8000 Kilometer auf der Strasse und 2500 Kilometer im Velodrome zurück.

[Mehr zum Thema \(auf Französisch\) ...](#)

Mountainbike: Techniken

Wer dem Mountainbiken als Freizeitaktivität nachgeht, dürfte wiederholt auf anspruchsvolle Gelände stossen, deren Bewältigung eine gute Fahrtechnik voraussetzt. Wir schlagen zahlreiche Technikübungen in Videoformat vor und geben Tipps für ein spielerisches Ausdauertraining auf dem Bike.

[Mehr zum Thema ...](#)

Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil

www.myhomex.ch - Unterstützung und Motivation für die tägliche Trainingsroutine

Das Trainingsprogramm HOMEX wurde durch ein Team des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich entwickelt. HOMEX will speziell Menschen ab 65 Jahren motivieren und unterstützen, regelmässiges Krafttraining zu einem Teil ihres täglichen Lebens zu machen. Die Übungen auf je drei Schwierigkeitsstufen eignen sich sowohl für Trainingsanfänger wie auch für fittere Menschen.

[Mehr zum Thema ...](#)

Hopp-la Bewegungsabenteuer und esa-Modul Vertiefung

Generationen in Bewegung - auch ohne Direktkontakt: Das neue Hopp-la-Bewegungsabenteuer bietet viele kontaktlose Generationenspiele – digital in den eigenen vier Wänden oder auch draussen an der frischen Luft. Auf unserer Website erfahren Sie mehr.

Zudem bildet die Stiftung Hopp-la mit Pro Senectute Schweiz und dem STV Leitende für generationenverbindende Bewegungsstunden aus (Anmeldeschluss 19.9.). Der Kurs vermittelt Grundlagenwissen, wie man eine gemeinsame intergenerative Bewegungsstunde mit Kindern und älteren Erwachsenen leitet.

[Mehr zum Thema ...](#)

Diverses

Förderung von Lebenskompetenzen im Alter

Die Broschüre «Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter» bietet eine Orientierungshilfe zur Planung von Interventionsmöglichkeiten für die Förderung von Lebenskompetenzen bei älteren Menschen. Diese sind auch für die Motivation und erfolgreiche Teilnahme an Bewegungskursen wichtig und können innerhalb eines Bewegungskurses auch gefördert werden. Das entsprechende Arbeitspapier enthält weiterführende Grundlagen.

[Zur Broschüre «Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter»](#)

[Zum Arbeitspapier 49 «Förderung von Lebenskompetenzen bei älteren Menschen»](#)

«Mit Eltern gemeinsam die Gesundheit von Kindern fördern»

Die Publikation «Mit Eltern gemeinsam die Gesundheit von Kindern fördern» kann Sie in Ihrer Arbeit der Bewegungsförderung unterstützen. Das Dokument ist ein Analyse- und Reflexionstool für Organisationen und Projektleitende, die ihre Elternzusammenarbeit neu konzipieren oder optimieren möchten. Darauf basierend hat Radix ein Praxistool erstellt, welches Sie interaktiv bei der Elternzusammenarbeit unterstützt.

[Zur Broschüre «Mit Eltern gemeinsam die Gesundheit von Kindern fördern»](#)

[Zum Praxistool zur Umsetzung von Elternzusammenarbeit für Schulen, Tagesstrukturen und Kitas](#)

Dokumentation der BVPG-Statuskonferenz «Bewegung und Bewegungsförderung»

In Kooperation mit den BVPG-Mitgliedsorganisationen Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (DOSB) und Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS) fand am 5. März 2020 die Statuskonferenz «Bewegung und Bewegungsförderung» in Frankfurt am Main statt.

[Mehr dazu ...](#)

Termine und Veranstaltungen

Active City – Sport für alle!

Die Stadt Kloten ermöglicht mit Active City ein breites, kostenloses Sport- und Bewegungsangebot im öffentlichen Raum. Über 60 Sport- und Bewegungskurse werden vom 10. August bis zum 2. Oktober 2020 für die gesamte Bevölkerung angeboten. Jedes Fitnessniveau und Alter ist willkommen. Selbstverständlich wird Active City nur durchgeführt, wenn die geltenden Covid-19-Schutzmassnahmen eingehalten werden können.

[Mehr zum Thema ...](#)

Unisanté-Forum zu Gesundheitsförderung und Prävention neu am 8. Oktober 2020

Aufgrund der Covid-19-Pandemie wurde das Forum Gesundheitsförderung und Prävention von Unisanté vom 14. Mai auf den 8. Oktober 2020 verschoben. Eine positive Entwicklung der Epidemie vorbehalten, wird das Forum im neuen Gebäude von Unisanté an der [Route de Berne 113 in Lausanne](#) stattfinden. Bitte tragen Sie dieses neue Datum in Ihrer Agenda ein.

[Mehr zum Thema \(auf Französisch\) ...](#)


Koordinationsstelle für nachhaltige Mobilität – Gesuche für Projektunterstützung einreichen bis am 31. Oktober 2020

Die Koordinationsstelle für nachhaltige Mobilität (KOMO) des Bundes fördert die Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen für zukunftsweisende Mobilitätsformen und -angebote. Haben auch Sie eine Idee entwickelt, wie nachhaltige Mobilität heute schon besser gestaltet und umgesetzt werden kann? Braucht das Projekt finanzielle Anschubfinanzierung? Der nächste Termin für Projekteingaben bei KOMO ist der **31. Oktober 2020**. Die Ausschreibung per 31. Oktober 2020 ist thematisch offen (kein Schwerpunkt-Thema).

[Mehr zum Thema ...](#)

Bundesamt für Sport BASPO
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
Hauptstrasse
2532 Magglingen
www.hepa.ch
info@hepa.ch

BASPO
2532 Magglingen

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO

Möchten Sie keinen Newsletter mehr erhalten? [Hier klicken...](#)

Passen Sie hier Ihr [Profil](#) an...

Wird die E-Mail nicht richtig dargestellt? [E-Mail im Browser anschauen...](#)

