

# Netzwerktagung

## 26. Oktober 2016

### Bewegungsfreundliches Umfeld



### Bewegung im Alltag



### Aspekte des Trainings



### Ausgleichsbewegung



«In Balance und Bewegung durchs Leben»



# Inhaltsverzeichnis

|  |       |
|--|-------|
| <b>Netzwerktagung</b> .....  | 4     |
| <b>Programm</b> .....  | 5–6   |
| <b>Zusammenfassung der Referate</b> .....  | 7     |
| <b>Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm:</b> Exercise is Medicine .....   | 7     |
| <b>Marie Zollinger / Yan Ueltschi:</b> «Pas à Pas»:<br>Beratung und Begleitung bei der Bewegung .....                                | 8     |
| <b>Alexandra Balz / Jérôme Barral:</b> Bewegung<br>und Gesundheit von Säuglingen, Kleinkindern<br>und Kindern im Vorschulalter ..... | 9     |
| <b>hepa.ch:</b> Gesundheitswirksame Bewegung<br>bei Erwachsenen .....  | 10    |
| <b>hepa.ch:</b> Gesundheitswirksame Bewegung<br>bei älteren Erwachsenen .....  | 11    |
| <b>Roger Brunner:</b> Die Region Sursee-Mittelland<br>ist in Bewegung .....  | 12    |
| <b>Bettina Bringolf-Isler:</b> Umwelt und Bewegungsverhalten<br>von Kindern und Jugendlichen .....                                   | 13    |
| <b>Workshops</b> .....   | 14    |
| <b>Workshop 1 – Kaspar Schmocker:</b> SensoPro Trainer .....   | 14    |
| <b>Workshop 2 – Demoteam:</b> On y va! .....   | 14    |
| <b>Workshop 3 – Olivier Genzoni:</b> Sturzrisikosassessment .....  | 15    |
| <b>Workshop 4 – Magdalena von Känel:</b><br>Rhythmik Jaques-Dalcroze .....   | 15    |
| <b>Workshop 5 – Margreth Bircher:</b> Schrittbasierte Übungen<br>auf der Trainingsplattform .....                                    | 16    |
| <b>Eine Auswahl von Websites</b> .....   | 17–18 |

# Netzwerktagung

## «In Balance und Bewegung durchs Leben»

Der Schweizer Bevölkerung geht es gesundheitlich so gut wie nie zuvor. Dennoch ist das kein Grund zum Aufatmen: Einige Gesundheitsrisiken bleiben weiterhin bestehen, neue werden gar hinzukommen. Todesursache Nummer 1 sind aktuell in unserer Gesellschaft nichtübertragbare Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tendenz laut der Weltgesundheitsorganisation WHO steigend.

Ein gesunder Lebensstil könnte rund die Hälfte dieser Erkrankungen vermeiden oder zumindest verzögern. Doch dazu ist noch mehr Unterstützung für Prävention und Gesundheitsförderung nötig. Nun ist das Thema fester Bestandteil der Strategie Nachhaltige Entwicklung 2016–2019 des Bundes.

An unserer diesjährigen Tagung stellen wir den gesunden Lebensstil in den folgenden Kernthemen ins Zentrum:

### «Aspekte des Trainings»

«Exercise is Medicine»: Früher hiess es, wer krank ist, muss sich schonen. Heute heisst es eher: Wer krank ist, muss sich bewegen. Denn die positiven Veränderungen sind messbar und ähnlich jenen eines guten Medikaments. Professor Matthias Wilhelm von der Klinik für Kardiologie an der Universität Bern setzt das «Bewegungsmedikament» ein und spricht über seine Erfahrungen.

Das Projekt «Pas à Pas» beschäftigt sich mit der Zielgruppe «Inaktive». Bewegungseinsteiger werden beraten und über längere Zeit begleitet. Erste Erfahrungen können nun berichtet werden.

«Sicher stehen – sicher gehen»: Eine nationale Kampagne um die Autonomie bis ins hohe Alter zu erhalten. Die Kampagne vermittelt über 500 Kurse für das Training von Gleichgewicht und Kraft und zeigt Übungen für zu Hause. Einige der Möglichkeiten werden in den diesjährigen Workshops vorgestellt und können vor Ort ausprobiert werden.

### «Bewegung im Alltag»

Die ersten Lebensjahre eines Menschen prägen dessen Gesundheit ein Leben lang. Deshalb sind Empfehlungen bereits für das frühe Kindesalter sehr wichtig. Die Universität Lausanne hat nationale Bewegungsempfehlungen für Kleinkinder erstellt. An der Tagung werden die Empfehlungen erstmals präsentiert.

### «Bewegungsfreundliches Umfeld»

Das Projekt «Raum für Bewegung, Sport, Freizeit und Gesundheit in der Region Sursee-Mittelland» begünstigt dank der Raumplanung in der Region eine gezielte Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie Vereins- und Freizeitaktivitäten. Was das für die Region konkret bedeutet, darüber wird der Projektleiter Roger Brunner sprechen.

Und schliesslich: Um das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz abschätzen zu können, wurden erstmals landesweit objektive Messdaten zusammengekommen. Dabei sind interessante Resultate entstanden.

Gerne laden wir Sie zu einem spannenden Tag in Magglingen ein.



Miriam Hodel  
Leiterin Netzwerk hepa.ch

# Programm

|             |   |  |     |
|-------------|---|--|-----|
| 08.30–09.00 | Eintreffen der Teilnehmenden  |  |     |
| 09.00–09.10 | Begrüssung und Information über den Tagungsverlauf  | Miriam Hodel, hepa.ch  | d   |
| 09.10–10.20 | <b>Block «Aspekte des Trainings – Regelmässig und richtig Sport treiben»</b>  |  |     |
| 10'         | BAG-Infos: Abschluss der Programme und Strategien   | Bundesamt für Gesundheit BAG   |     |
| 5'          | Einstieg  | Bundesamt für Gesundheit BAG   |     |
| 25'         | <b>Exercise is Medicine</b><br>Effectiveness versus efficacy  | Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm<br>Universitätsklinik für Kardiologie, Interdisziplinäres Zentrum für Sportmedizin, Inselspital Bern | d   |
| 25'         | <b>Projekt «Pas à Pas»: Beratung und Begleitung bei der Bewegung</b><br>Erste Erfahrungen und Kollaborationen in Netzwerken | Marie Zollinger<br>Yan Ueltschi<br>Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!»   | f   |
| 5'          | Take home messages  | Bundesamt für Gesundheit BAG   |     |
| 30'         | Pause   |  |     |
| 10.50–12.30 | <b>Fortsetzung Block «Aspekte des Trainings – Regelmässig und richtig Sport treiben»</b>                                    |  |     |
| 30'         | Präsentation Kampagne sichergehen.ch, danach Einführung Workshops   | bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  |     |
| 60'         | Workshops   | Details siehe S.6  | d/f |
| 10'         | Take home messages  | bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  |     |
| 12.35–13.45 | Mittagessen im Restaurant Bellavista mit anschliessendem Kaffee   |  |     |
| 13.45–14.30 | <b>Block «Bewegung im Alltag, in der Schule und am Arbeitsplatz»</b>  |  |     |
| 10'         | Einstieg  | Gesundheitsförderung Schweiz   |     |
| 20'         | <b>Bewegung und Gesundheit von Säuglingen, Kleinkindern und Kinder im Vorschulalter</b><br>Empfehlungen für die Schweiz     | Alexandra Balz<br>Jérôme Barral<br>Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne  | f   |
| 10'         | <b>Präsentation Animationskurzfilm Bewegungsempfehlungen</b>  | Miriam Hodel<br>hepa.ch  | d   |
| 5'          | Take home messages  | Gesundheitsförderung Schweiz   |     |
| 10'         | Kurze Pause   |  |     |
| 14.40–15.45 | <b>Block «Bewegungsfreundliches Umfeld»</b>   |  |     |
| 10'         | Einstieg  | Bundesamt für Sport BASPO  |     |
| 20'         | <b>Die Region Sursee-Mittelland ist in Bewegung</b><br>Dank Raumplanung zum gesundheitsfördernden Lebensraum                | Roger Brunner<br>Planteam S AG   | d   |
| 20'         | <b>Umwelt und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen</b>   | Bettina Bringolf-Isler<br>Swiss Tropical and Public Health Institute   | d   |
| 5'          | Take home messages  | Bundesamt für Sport BASPO  |     |
| 10'         | Dank und Verabschiedung   | Miriam Hodel, hepa.ch  | d   |
| 16.00       | Seilbahn Magglingen–Biel  |  |     |



## Workshops

Die Workshops werden direkt an der Veranstaltung gewählt.  
Insgesamt können 3 Workshops besucht werden.

|            |   |   |     |
|------------|---|---|-----|
| Workshop 1 | <b>SensoPro Trainer</b><br>Your Story – Your Training                                 | Kaspar Schmocker<br>Sport-Point GmbH, Bern              | d   |
| Workshop 2 | <b>On y va!</b><br>Eine Choreographie gegen Stürze                                    | Demoteam<br>Kampagne sichergehen.ch                     | d/f |
| Workshop 3 | <b>Sturzrisikoassessment</b><br>4 einfache Tests zur Bestimmung des Sturzrisikos      | Olivier Genzoni<br>Sport Safety Coach, bfu              | d/f |
| Workshop 4 | <b>Rhythmik Jaques-Dalcroze</b><br>Mit Pianobegleitung und Rhythmus gegen Stürze      | Magdalena von Känel<br>Musikschule Biel                 | d/f |
| Workshop 5 | <b>Schrittbasierte Übungen auf der Trainingsplattform</b><br>Innovation im Altersheim | Margreth Bircher<br>Alters- und Pflegeheim<br>Adelboden | d   |

# Zusammenfassung der Referate



## Exercise is Medicine

### Effectiveness versus efficacy

Übergewicht und ein bewegungsarmer Lebensstil begünstigen Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen und eine vorzeitige Sterblichkeit. Sport und Bewegung haben das Potential die Gesundheit mit guter Lebensqualität zu erhalten. Der Ausdruck «Exercise is Medicine» verdeutlicht, dass Bewegung ähnlich einem Medikament verschrieben werden kann. Obwohl die Wirksamkeit von Sport und Bewegung in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde («efficacy»), besteht weniger Evidenz dafür, dass diese Konzepte erfolgreich im Alltag umgesetzt werden können («effectiveness»).

Epidemiologische Studien zeigen, dass im Vergleich zur Inaktivität bereits kleine Mengen an Sport und Bewegung mit einer deutlichen Risikoreduktion von Gesamtsterblichkeit (–15%), Auftreten von Herz-Kreislaufkrankungen (–20%) und Diabetes mellitus (–10%) assoziiert sind. Ein hohes Aktivitätsniveau (ca. 50 MET Stunden/Woche) hat eine Reduktion der Gesamtsterblichkeit von über 40% zur Folge.

An den Beispielen Übergewicht, Diabetes mellitus, koronare Herzerkrankung und Herzinsuffizienz werden die günstigen Eigenschaften von Sport und Bewegung auf Fett- und Zuckerstoffwechsel, Blutdruck, Inflammation und Gefäßfunktion aufgezeigt.

Diese Patienten können z.B. durch Teilnahme an bewegungsbasierten Präventions- und Rehabilitationsprogrammen ihr Aktivitätsniveau beiläufig steigern und so die körperliche Fitness und Lebensqualität verbessern. Um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen und auch harte Endpunkte, wie die Gesamtsterblichkeit, positiv zu beeinflussen ist es aber erforderlich, dass die Lebensstilinterventionen regelmässig und langfristig umgesetzt werden. Hier fehlen entsprechende Daten, insbesondere in den o.g. Risikopopulationen. Ursächlich sind möglicherweise zu starre und unrealistische Empfehlungen zur körperlichen Aktivität, die zu wenig die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Patienten und deren Umfeld berücksichtigen. Im Vortrag wird darauf eingegangen, wie möglicherweise durch individualisierte Bewegungsrezepte und den Einsatz von elektronischen Hilfsmitteln die Langzeitadhärenz verbessert werden kann.



### **Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm**

*Leitender Arzt*

*Universitätsklinik für Kardiologie,  
Interdisziplinäres Zentrum  
für Sportmedizin, Inselspital Bern  
Freiburgstrasse*

*3010 Bern*

*Tel. +41 31 632 89 86*

*matthias.wilhelm@insel.ch*

*www.kardiologie.insel.ch*

*www.sportmedizin.insel.ch*

**Marie Zollinger**

*Ligues de la santé*  
Expertin für angepasste  
körperliche Aktivität  
Av. de Provence 12  
1007 Lausanne  
Tel. +41 79 930 28 01

[pasapas@ca-marche.ch](mailto:pasapas@ca-marche.ch)

**Yan Ueltschi**

*Ligues de la santé*  
Experte für angepasste  
körperliche Aktivität  
Av. de Provence 12  
1007 Lausanne  
Tel. +41 79 930 28 01

[pasapas@ca-marche.ch](mailto:pasapas@ca-marche.ch)

[www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)

## «Pas à Pas»: Beratung und Begleitung bei der Bewegung

### Erste Erfahrungen und Kollaborationen in Netzwerken



Das 2015 im Rahmen des kantonalen Programms «Ça marche! Bouger plus, manger mieux» gestartete Projekt «Pas à Pas» bietet kostenlose Beratung und Begleitung bei der Bewegung, um Bewegungseinsteiger/innen zu betreuen und sie zu einem gesundheitsfördernden Verhalten zu motivieren. Im Zug dieses Projekts wird eine neue Form der Zusammenarbeit mit behandelnden Ärzten anhand eines Überweisungsscheins getestet.

### Kostenlose Beratung und Begleitung zugunsten eines gesundheitsfördernden Bewegungsverhaltens

Seit einigen Monaten stehen der Bevölkerung der 4 Regionen des Kantons Waadt (Morges, Yverdon-les-Bains, Lausanne, Vevey) Fachexperten/Fachexpertinnen für angepasste körperliche Aktivität kostenlos zur Verfügung, um Bewegungseinsteiger/innen zu begleiten und zu einem gesundheitsfördernden Verhalten zu motivieren. Im Rahmen von Einzelberatungsgesprächen werden aufgrund der individuellen Bedürfnisse folgende Leistungen angeboten:

- Bilanz der Bewegungsaktivitäten und der Motivation
- Ratschläge für angemessene Bewegungsaktivitäten im Alltag
- Informationen zum bestehenden Leistungsangebot in der Region
- Individuelle auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnittene Begleitung beim schrittweisen Bewegungseinstieg
- Festsetzen von Zielen und langfristige Betreuung

### Kontaktstelle für Gesundheitsfachkräfte zur Betreuung der sesshaften Bevölkerungsgruppen

Die Schlüsselrolle der Bewegung in der Primär- und Sekundärprävention ist heute allgemein anerkannt. Pas à Pas bietet den Gesundheitsfachkräften eine Kontaktstelle zur Betreuung der körperlich inaktiven Bevölkerungsgruppen. In Zusammenarbeit mit der PMU (universitäre Polyklinik Lausanne) und dem CHUV (Waadtländer Unispital, Lausanne) wird zurzeit das Konzept der ärztlichen Beaufsichtigung der Bewegungsaktivitäten anhand eines Überweisungsscheins gestaltet. Erste Erfahrungen mit behandelnden Ärzten wurden bereits gesammelt.

Dieses Pilotprojekt wurde im Rahmen des kantonalen Projekts «Ça marche! Bouger plus, manger mieux» in Zusammenarbeit mit Espaces Prévention und dem kantonalen Diabetesprogramm entwickelt.



Bewegung im Alltag



## Bewegung und Gesundheit von Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter

### Empfehlungen für die Schweiz

Für das frühe Kindesalter sind zusätzliche Bewegungsempfehlungen erstellt worden, die sich an Kleinkinderfachkräfte richten und darauf abzielen, Bewegungsaktivitäten in den ersten Lebensjahren zu fördern. Diese Empfehlungen dienen als Richtlinien, die an unterschiedliche Praxissituationen angepasst werden können. Darüber hinaus ermöglichen sie die Vereinheitlichung der Botschaften, die auf der Grundlage wissenschaftlicher Arbeiten auf nationaler und internationaler Ebene formuliert wurden.

Die ersten Lebensjahre eines Kindes prägen seine Entwicklung, insbesondere im Hinblick auf den Erwerb von vielfältigen motorischen Fähigkeiten, die das Fundament für das Erlernen zukünftiger Kompetenzen sind. Deswegen ist es wichtig, Kinder bereits in frühestem Säuglingsalter beim Erwerb von sensomotorischen Fähigkeiten zu unterstützen und ihnen abwechslungsreiche spielerische Aktivitäten zu bieten. Für die Schweiz wurden erstmals Empfehlungen zu Bewegung und körperlicher Inaktivität für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter erstellt, die auf Empfehlungen beruhen, die auf internationaler Ebene, unter anderem in Kanada, erarbeitet wurden. Das Institut für Sportwissenschaften der Universität Lausanne (ISSUL) hat im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz die Erstellung der Empfehlungen in Zusammenarbeit mit den wichtigsten Schweizer Institutionen in den Bereichen Bewegung, Gesundheit und Erziehung für Kleinkinder koordiniert. Die Kernpunkte der Empfehlungen lauten wie folgt:

- Säuglinge sollen in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gefördert werden, indem ihnen mehrmals täglich die Gelegenheit für freie Bewegung in einer altersgerechten Umgebung geboten wird.
- Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter, die ohne Hilfe laufen können, sollen mindestens 180 Minuten (3 Stunden) pro Tag – alleine oder mit anderen Kindern – körperlich aktiv sein.
- Ab der Geburt wird empfohlen, lang dauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität so weit wie möglich zu vermeiden und sie durch aktive Bewegungspausen zu unterbrechen.

Diese Empfehlungen können an Kinder aller Altersgruppen bis zum Schuleintritt angepasst werden, unabhängig von ihrem Geschlecht, kulturellem Hintergrund oder sozioökonomischem Status. Sie bilden eine theoretische Grundlage für die Beratung und Umsetzung von praktischen Aktivitäten.



#### **Alexandra Balz**

Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
ISSUL – Institut für Sportwissenschaften  
der Universität Lausanne  
Quartier UNIL-Mouline,  
Gebäude Géopolis, 1015 Lausanne  
Tel. +41 21 692 36 19

[alexandra.balz@unil.ch](mailto:alexandra.balz@unil.ch)



#### **Jérôme Barral**

Lehr- und Forschungsbeauftragter  
ISSUL – Institut für Sportwissenschaften  
der Universität Lausanne  
Quartier UNIL-Mouline,  
Gebäude Géopolis, 1015 Lausanne  
Tel. +41 21 692 36 19

[jerome.barral@unil.ch](mailto:jerome.barral@unil.ch)

[www.unil.ch/issul/fr/home.html](http://www.unil.ch/issul/fr/home.html)

# Gesundheitswirksame Bewegung bei Erwachsenen

## Empfehlungen für die Schweiz

- Für körperlich Inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten gesundheitlichen Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.
- Frauen und Männern im erwerbsfähigen Alter werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Diese Basisempfehlungen können auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.
- Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.
- Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun.
- Weitere sportliche Aktivitäten bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu (siehe Dosis-Wirkungskurve).

## Dosis-Wirkungskurve



Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch  
 Geschäftsstelle, Bundesamt für Sport BASPO  
 2532 Magglingen, Tel. +41 58 467 64 48  
 info@hepa.ch, www.hepa.ch

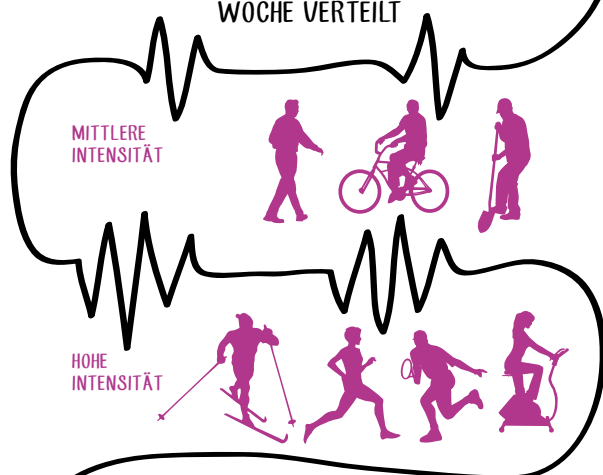


ERWACHSENE



ODER

IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT



Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- **AUSDAUER**
- **KRAFT**
- **BEWEGLICHKEIT**

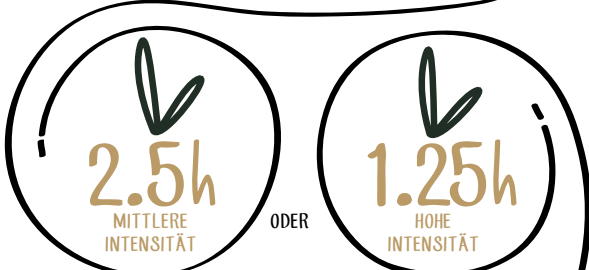


# Gesundheitswirksame Bewegung bei älteren Erwachsenen

## Empfehlungen für die Schweiz



### ÄLTERE ERWACHSENE



IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT

MITTLERE INTENSITÄT



HOHE INTENSITÄT



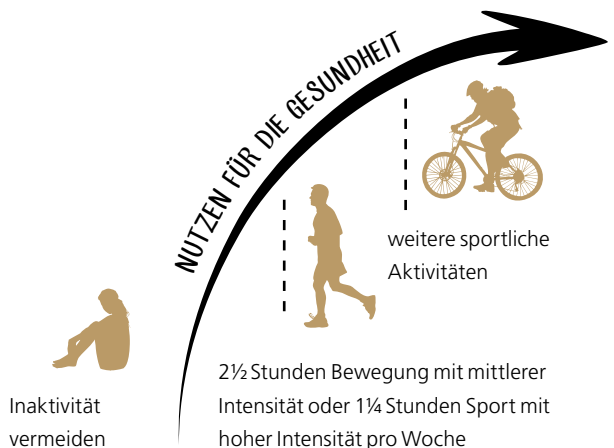
Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- KRAFT
- GLEICHGEWICHT
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER



- Für körperlich Inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten gesundheitlichen Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.
- Für robuste Frauen und Männer im Pensionsalter werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Diese Basisempfehlungen können auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.
- Im Alter wirkt Bewegungsförderung per se auch unfallpräventiv. Ältere Menschen sollen sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie nicht mehr in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen. Anpassungen der Bewegungsempfehlungen sind vor allem für gebrechliche oder abhängige ältere Menschen von Bedeutung.
- Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.
- Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit tun.
- Weitere sportliche Aktivitäten bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu (siehe Dosis-Wirkungskurve).

### Dosis-Wirkungskurve





**Roger Brunner**  
Raumentwicklung, Städtebau  
und Geoinformation  
Planteam S AG  
Inseliquai 10  
6002 Luzern  
Tel. +41 41 469 44 44

[roger.brunner@planteam.ch](mailto:roger.brunner@planteam.ch)

[www.planteam.ch](http://www.planteam.ch)

## Die Region Sursee-Mittelland ist in Bewegung

**Dank Raumplanung zum gesundheitsfördernden Lebensraum**



---

### «Starke Sportregion» und informelle Bewegungsräume

Das Projekt «Raum für Gesundheit, Bewegung, Freizeit und Sport» (2015–2017) befasst sich mit den informellen Bewegungsräumen in der Region Sursee-Mittelland. Bis Ende 2017 wird ein regionales Entwicklungskonzept für informelle Bewegungsräume erstellt, Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und Bewegungsfreude für die breite Bevölkerung initiiert und der attraktive Lebensraum gestärkt werden. Das Modellvorhaben wird interdisziplinär bearbeitet.

---

Am Anfang der Bearbeitung stand eine umfassende Analyse, in der neben der Raumplanung insbesondere der Sozialraum, der informelle Bewegungsraum sowie die Gesundheitsförderung untersucht wurden. Die aus der Analyse entwickelte Vision zeichnet eine Region mit einem attraktiven und bedürfnisgerechten Langsamverkehrsnetz, mit bewegungsfreundlichen Freiräumen in den Siedlungen und guten Verbindungen zu den siedlungsnahen Freiräumen und in die Landschaft. Zudem sollen die Interessen von «Bewegung, Gesundheit, Freizeit und Sport» bei räumlichen und strukturellen Entscheidungsprozessen Berücksichtigung finden.

Nachhaltigkeit und Wirksamkeit sind beim vorliegenden Projekt sehr wichtig. Dafür sind, neben der Initiierung konkreter Nachfolgeprojekte, gerade auch dauerhafte, strukturelle Veränderungen und die Verankerung des Themas in der Raumplanung entscheidend. Eine enge Zusammenarbeit mit der Region stellt zudem sicher, dass nach Projektabschluss die Ideen weitergetragen werden.

Informelle Räume der Bewegung und strukturelle Bewegungsförderung sind ein zentrales Querschnittsthema. Der Lohn für die Zusammenarbeit ist die Aussicht auf Verbündete und vielfältige Umsetzungsmöglichkeiten. Der Raum prägt das Bewegungsverhalten der Menschen. Verhältnisse können Verhalten ändern.

Das Raumplanungsbüro Planteam S AG Luzern ist federführend in der Projektumsetzung des Modellvorhabens. Es setzt hierbei sein Verständnis von einer integralen Raumplanung um, die sich für einen attraktiven, lebenswerten und bewegungsfördernden Raum einsetzt. Ziel ist das Thema in der Wahrnehmung der Raumplanung zu verankern.



## Umwelt und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen

Die Umgebung kann das Bewegungsverhalten von Kindern beeinflussen. Darauf weisen auch mehrere kleine, regionale Studien aus der Schweiz hin. Durch die SOPHYA-Studie (Swiss children's Objectively assessed PHYSical Activity) wird sich nun erstmals die Möglichkeit bieten, den Zusammenhang zwischen Umwelt und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen in einer grossen, schweizweiten Studie zu untersuchen.

Experten sind sich einig, dass die Umgebung einen wesentlichen Einfluss auf die Bewegung von Kindern und Jugendlichen hat und entsprechend günstige Verhältnisse der Bewegungsförderung dienen. Von einem bewegungsfreundlichen Umfeld profitieren jeweils viele Betroffene, was eine hohe gesellschaftliche Relevanz bedeutet.

In der Schweiz wurde in einigen kleineren Studien der Zusammenhang zwischen Umwelt und Bewegung von Kindern untersucht. Die Studien zeigten, dass sowohl das soziale Umfeld als auch das Wohnumfeld das Bewegungsverhalten beeinflussen können. Die Zusammenhänge waren aber je nach Subgruppen (Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Hintergrund) unterschiedlich. Eine weitere Erkenntnis war, dass die objektiv erfasste und die subjektiv empfundene Umwelt nicht unbedingt miteinander übereinstimmen, beide aber einen Einfluss auf das Bewegungsverhalten haben können.

Eine Möglichkeit für eine grosse, schweizweite Analyse bietet erstmals die SOPHYA-Studie. In dieser Studie wurde das Bewegungsverhalten bei 1320 Schulkindern im Alter von 6 bis 16 Jahren durch einen Beschleunigungsmesser gemessen. Erste Analysen zeigten einen Zusammenhang mit dem sozialen/regionalen Umfeld:

- Kinder aus bildungsferneren Familien treiben weniger organisierten Sport, bewegen sich insgesamt aber nicht seltener.
- Aktive Eltern hatten in der Regel auch aktivere Kinder.
- Kinder aus der Deutschschweiz bewegten sich mehr als diejenigen aus der Romandie. Die Kinder aus dem Tessin waren am wenigsten aktiv.

Daten zum empfundenen und objektiv gemessenen Wohnumfeld der SOPHYA-Kinder werden aktuell zusammengestellt und analysiert.

**Link:** [www.swisstph.ch/de/sophya.html](http://www.swisstph.ch/de/sophya.html):  
Studienbeschreibung und Bericht zur SOPHYA-Studie



**Bettina Bringolf-Isler**  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Swiss TPH – Schweizerisches  
Tropen- und Public Health-Institut  
Socinstrasse 57  
4051 Basel  
Tel. +41 61 284 83 46

[bettina.bringolf@unibas.ch](mailto:bettina.bringolf@unibas.ch)

[www.swisstph.ch](http://www.swisstph.ch)

# Workshops



## Einstieg

Sturzprävention für ältere Erwachsene ist seit Jahren ein Kernthema der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu). Mit der Unterstützung verschiedener Partnerorganisationen sind zahlreiche Fachpublikationen und Broschüren rund um Sturzprävention entstanden. Seit März 2016 werden die Erkenntnisse zum Training gemeinsam mit dem Hauptpartner Pro Senectute Schweiz gefördert und in der erweiterten Zusammenarbeit mit physioswiss, der Rheumaliga und Gesundheitsförderung Schweiz unter [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) beworben.

Auf der Webseite können Interessierte geeignete Kurse in ihrer Umgebung oder Übungsanleitungen zu Kraft- und Gleichgewichtstraining finden.

Koordinationstraining ist denn auch der rote Faden durch die fünf Workshops der diesjährigen Netzwerktagung hepa.ch. Lernen Sie in drei von insgesamt fünf Workshops (Sie wählen vor Ort aus) unterschiedlichste, innovative Methoden des evidenzbasierten Koordinationstrainings kennen und fordern Sie sich auf ihrem individuellen Niveau heraus.



**Kaspar Schmocker**  
*SensoPro Trainer*  
Gutenbergstrasse 14, 3011 Bern  
Tel. +41 31 382 52 10  
[info@sensoprotrainer.ch](mailto:info@sensoprotrainer.ch)  
[www.sensoprotrainer.ch](http://www.sensoprotrainer.ch)

## Workshop 1 – SensoPro Trainer

### Your Story – Your Training

Der SensoPro Trainer verbindet ein einzigartiges und effizientes Koordinationstraining mit Ausdauer-, Kraft- und Reaktionstraining. Erleben Sie ein Sportgerät, das Trainingseffizienz, Spass, Herausforderung und Abwechslung einzigartig kombiniert. Ob im Spitzen- oder Breitensport oder in der Rehabilitation – der SensoPro Trainer hilft Ihnen ihr persönliches Ziel zu erreichen. Die instabilen und freischwingenden Standflächen und die permanente Involvierung von ganzen Muskelketten sorgen für eine maximale Muskelaktivierung während jeder Trainingseinheit.

Der Workshop beinhaltet eine Demonstration des Gerätes und die Möglichkeit, den SensoPro Trainer selbst zu testen. Es wird aufgezeigt, wie das Gerät zum Training zur Sturzprävention eingesetzt werden kann.



**Barbara Pfenninger**  
*bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung*  
Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22  
[b.pfenninger@bluewin.ch](mailto:b.pfenninger@bluewin.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

## Workshop 2 – On y va!

### Eine Choreographie gegen Stürze

Die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» wird von der bfu und Pro Senectute Schweiz sowie den Partnern physioswiss, Rheumaliga und Gesundheitsförderung Schweiz getragen. Das Demoteam der Kampagne umfasst 5 Leute (3 werden vor Ort sein), die aktiv Sturzprävention betreiben, unterschiedlich alt sind und aus unterschiedlichen Landesteilen kommen.

In diesem Workshop lernen Sie die Choreographie von den Protagonistinnen und Protagonisten und erleben Kraft und Gleichgewichtstraining einmal anders. Zum Song «On y va» werden zentrale Kraft- und Gleichgewichtsübungen zu einer Choreo zusammengeführt. Die Schwierigkeit nimmt von Strophe zu Strophe zu. Ready?

**Links:** [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

## Workshop 3 – Sturzrisikosassessment

### 4 einfache Tests zur Bestimmung des Sturzrisikos

An den Anfang einer Sturzpräventionsmassnahme gehört immer ein Sturzrisikoassessment. Dieses ermöglicht sturzgefährdete ältere Erwachsene zu identifizieren und Trainingsempfehlungen auszusprechen. Zudem lassen sich über die regelmässige Durchführung dieser Tests die Effekte des Trainings nachweisen, was die Teilnehmenden zusätzlich motivieren kann.

Vier einfach durchzuführende Tests werden in diesem Workshop demonstriert, so dass Sie diese dann auch selbst durchführen können.

Test 1: Modifizierter Romberg-Test (statisch-kontinuierliches Gleichgewicht)

Test 2: Timed-up-and-go (Proaktives Gleichgewicht)

Test 3: Gehgeschwindigkeit (Dynamisch-kontinuierliches Gleichgewicht)

Test 4: Chair-Stand-Test (Beinkraft)

**Links:** [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) > Bestellen > Alles > Training zur Sturzprävention



**Olivier Genzoni**

*Sport Safety Coach bfu  
bfu – Beratungsstelle  
für Unfallverhütung  
Neuenburgstrasse 86  
2505 Biel  
Tel. +41 79 416 83 53  
olivier.genzoni@sportseducation.ch  
www.bfu.ch*

## Workshop 4 – Rhythmik Jaques-Dalcroze

### Mit Pianobegleitung und Rhythmus gegen Stürze

Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950) gilt als Begründer der rhythmisch-musikalischen Erziehung. Musik und Bewegung (Rhythmik) basiert auf der Wechselwirkung von musikalischen und körperlichen Prozessen und wird heute in der ganzen Welt unterrichtet. Musikhören, verbunden mit Bewegung, optimiert mentale Fähigkeiten wie Konzentration, Gedächtnis und Aufmerksamkeit. Der regelmässige Besuch der Dalcroze-Rhythmik erhöht bei älteren Menschen die Gehsicherheit und das Gleichgewicht. Dadurch wird das Sturzrisiko vermindert und die Fähigkeit gefördert, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen (Multitasking). Ausserdem wird die Wahrnehmung sensibilisiert, die Kreativität gefördert sowie die Interaktion in der Gruppe oder mit Partnern intensiviert.

Verschiedene Studien (siehe Link unten) haben nachgewiesen, dass die Risikofaktoren für Stürze im Alter durch das regelmässige Ausüben der Rhythmik Jaques Dalcroze erheblich reduziert werden können.

Magdalena von Känel wird Ihnen einen Einblick in ihre Tätigkeit geben. Eine von ihr geleitete Gruppe demonstriert in einem ersten Teil eine Rhythmik-Übung. Im zweiten Teil können Sie mitmachen und selber Erfahrungen sammeln. Die Komplexität dieser Methode ist in so kurzer Zeit nicht vollumfänglich darstellbar. Sie erhalten einen Einblick in eine validierte Form der Prävention von Stürzen im Alter. Staunen Sie selbst.

**Links:** [www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)

[www.senline.ch](http://www.senline.ch) > Archiv > 2014 > Mehr als eine wirksame Sturzprävention



**Magdalena von Känel**

*Musikschule Biel  
Lehrperson für Rhythmik  
Bahnhofstrasse 11  
2501 Biel  
mavka@bluewin.ch  
www.musikschule-biel.ch*



**Margreth Bircher**  
Stiftung Lohner Adelboden  
Aktivierungstherapeutin  
Ausserschwandstrasse 1  
3715 Adelboden  
Tel. +41 33 673 72 50  
info@stiftung-lohner.ch  
www.stiftung-lohner.ch

## Workshop 5 – Schrittbasierete Übungen auf der Trainingsplattform

### Innovation im Altersheim

Auf der Trainingsplattform trainieren ältere Menschen im Altersheim in Adelboden seit gut zwei Jahren unter der Anleitung von Margreth Bircher. Sie demonstriert das Gerät in diesem Workshop und spricht über ihre Erfahrungen. Sie haben auch die Möglichkeit, die Plattform selber auszuprobieren.

Dividat Senso ist eine interaktive Trainingsplattform. Basierend auf neurophysiologischen Erkenntnissen und der Wichtigkeit der exekutiven Funktionen für die Gehfähigkeit, beinhaltet das Trainingskonzept die gleichzeitige Optimierung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit.

Die Trainingsprogramme werden in Kombination mit einer drucksensiblen Platte und Exergames gespielt und haben eine verbesserte Gangqualität zum Ziel.

### Forschungshintergrund

Hintergrund des Konzepts bilden Studien am Institut für Bewegungswissenschaften an der ETH Zürich. Neue Erkenntnisse zeigen, dass für eine effiziente Verbesserung der Gangqualität kognitive Anreize entscheidend sind. Ein optimales Trainingsprogramm sollte dabei körperliche und kognitive Komponenten simultan – in Kombination – trainieren. So konnte in einer grossangelegten Feldstudie mit 182 älteren Probanden eine Verbesserung der exekutiven Funktionen beobachtet werden<sup>1</sup>. Ein beachtlicher Anteil an Stürzen im Alter wird mit der Leistungsabnahme der Exekutivfunktionen in Verbindung gebracht.

**Link:** [www.dividat.ch/trainingskonzept/kognitiv-motorisches-training](http://www.dividat.ch/trainingskonzept/kognitiv-motorisches-training)

<sup>1</sup> van het Reve und de Bruin, Strength-balance supplemented with computerized cognitive training to improve dual task gait and divided attention in older adults: a multicenter randomized-controlled trial, BMC Geriatrics 2014, 14:134.



# Eine Auswahl von Websites

## **[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)**

Bundesamt für Gesundheit BAG.

## **[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)**

Bundesamt für Sport BASPO. Kompetenzzentrum für Bewegung und Sport.

## **[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)**

Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention (v.a. Strassenverkehr, Sport, Haus, Freizeit).

## **[www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)**

Ein Programm des Kantons Waadt in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz.

## **[www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)**

Die Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM befasst sich mit Ausbildung, Forschung, Entwicklung und Dienstleistung im Bereich Sport.

## **[www.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch](http://www.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch)**

Das Bundesamt für Gesundheit setzt sich unter anderem für die Prävention in der Bevölkerung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung ein.

## **[www.erwachsenen-sport.ch](http://www.erwachsenen-sport.ch)**

Erwachsenensport Schweiz esa ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes.

## **[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)**

Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Themenschwerpunkte sind Gesundheitsförderung und Prävention allgemein, Gesundes Körpergewicht, Betriebliche Gesundheitsförderung.

## **[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)**

Website des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch.

## **[www.planteam.ch](http://www.planteam.ch)**

Die Planteam S AG befasst sich mit Fragen der Raumentwicklung, des Städtebaus und der Geoinformation.

## **[www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)**

Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze.

## **[www.sensoprotrainer.ch](http://www.sensoprotrainer.ch)**

Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Rehabilitationstraining auf 3m<sup>2</sup>.

## **[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)**

Machen Sie mit! Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit im Alltag.

**[www.sportmedizin.insel.ch](http://www.sportmedizin.insel.ch)**

Interdisziplinäres Zentrum für Sportmedizin (IZS).

**[www.stiftung-lohner.ch](http://www.stiftung-lohner.ch)**

Ein öffentliches und professionelles Zentrum mit Wohnangeboten für Seniorinnen und Senioren in Adelboden.

**[www.swisstph.ch](http://www.swisstph.ch)**

Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut.

**[www.suva.ch](http://www.suva.ch)**


Als selbständiges Unternehmen des öffentlichen Rechts bietet die suva kundengerechte und volkswirtschaftlich sinnvolle Lösungen für den obligatorischen Unfallversicherungsschutz an.

**[www.unil.ch/issul](http://www.unil.ch/issul)**

Institut für Sportwissenschaften der Universität Lausanne.



Herausgeber:  
Bundesamt für Sport BASPO  
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch  
Geschäftsstelle  
2532 Magglingen  
Telefon 058 467 64 48  
info@hepa.ch  
www.hepa.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**suvaliv**  
Sichere Freizeit