hepa.ch

Netzwerktagung Gesundheit und Bewegung Schweiz

«Innovationen in der Bewegungsförderung:

ein Blick in die Zukunft»

Donnerstag, 18. September 2025, 8.45–16.45 Uhr, Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

BASPO
2532 Magglingen

Allgemeine Informationen

Ort
Bundesamt für Sport BASPO
Hauptgebäude/Aula
Magglingen

Kontakt und Administration
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
Geschäftsstelle
Bundesamt für Sport BASPO
Hauptstrasse 247
2532 Magglingen
Telefon: 058 467 64 48
E-Mail: info@hepa.ch
Internet: www.hepa.ch

Kosten
Die Teilnahme ist für Netzwerkmitglieder von hepa.ch (inkl. einer Begleitperson) im Rahmen des Dienstleistungsabonnements kostenlos. Für jede weitere Person wird ein Kostenbeitrag von CHF 50 in Rechnung gestellt. Nichtmitglieder bezahlen für die Teilnahme inkl. Verpflegung CHF 180 pro Person. Studierende bezahlen für die Teilnahme und Vorweisung eines gültigen Studentenausweis CHF 50 pro Person.

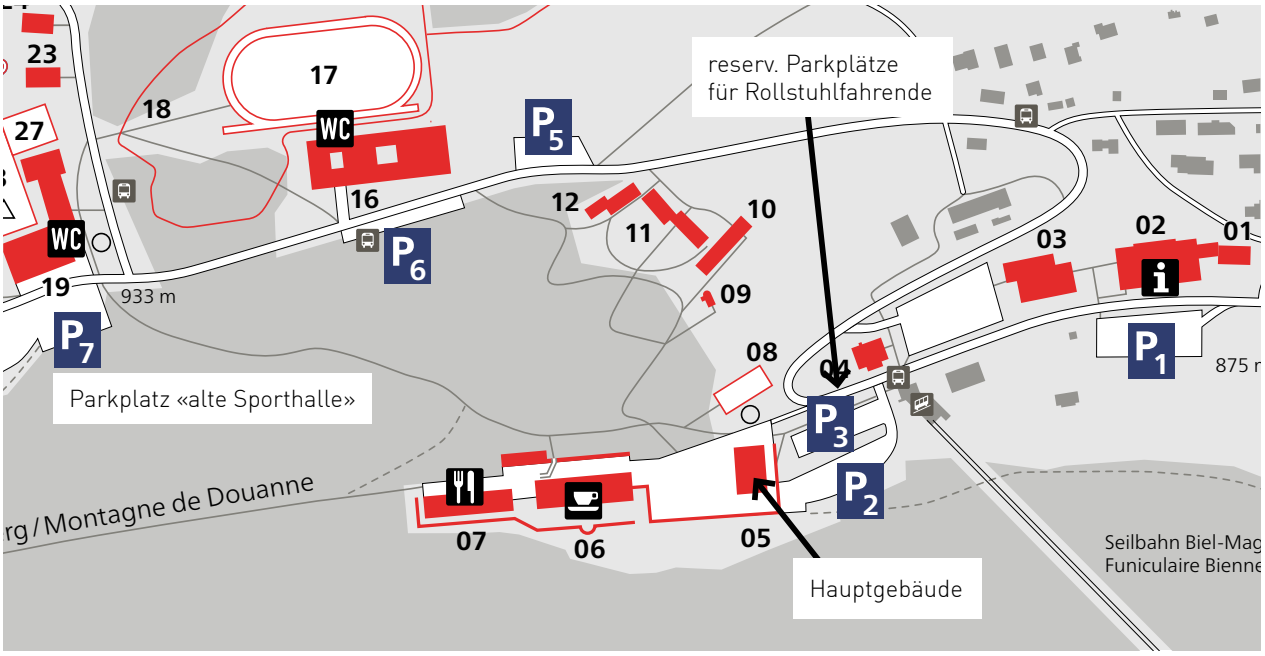
Sprache
Deutsch und/oder Französisch. Details sind in der Programmübersicht ersichtlich.

Tagungsinformationen und Anmeldung
Detaillierte Informationen zur Tagung und Anmeldung: www.hepa.ch. Anmeldefrist: **9. September 2025**.

Anreise
Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Vom Bahnhof Biel erreichen Sie die Talstation der Magglingenbahn zu Fuss in ca. 15 Minuten. Die Bahn fährt im Viertelstundentakt. Abfahrtszeiten sowie Anreisepläne finden Sie unter www.baspo.ch.

Autofahrerinnen und Autofahrer werden gebeten, sich an die Hinweise auf der Anzeigetafel auf dem Gelände zu halten. Das Parkplatzangebot am BASPO ist beschränkt, sämtliche Parkplätze sind gebührenpflichtig.

Personen mit Behindertenausweis können direkt beim Hauptgebäude Parkplätze reservieren. Bitte vermerken Sie einen allfälligen Bedarf an Behindertenparkplätzen bei der Anmeldung.



Unterstützt durch

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

Gesundheitsförderung Schweiz

bfu bpa upi

Editorial

Das Potenzial moderner Technologien und innovativer Ansätze in der Bewegungsförderung
An der diesjährigen Tagung wagen wir einen Blick in die Zukunft der Bewegungsförderung. Gemeinsam tauchen wir in die Welt der technologischen Möglichkeiten ein und entdecken gleichzeitig die Grundprinzipien erfolgreicher Innovation – sowohl digital als auch analog.

Technologien sind längst ein fester Bestandteil unseres Alltags. Wie können wir sie gezielt dafür nutzen, Menschen nachhaltig für gesundheitsfördernde Bewegung zu begeistern?
Hier setzt die Tagung thematisch an: Wie können Künstliche Intelligenz, Exergames und digitale Tools wie Apps oder Wearables genutzt werden, um möglichst viele Menschen zu einem gesunden, aktiven Lebensstil zu bewegen? Dabei stellen sich spannende Fragen:
Können wir durch moderne Technologien neue Zielgruppen erreichen – gerade auch jene, die bisher kaum Zugang zu klassischen Bewegungsangeboten gefunden haben? Welche Chancen entstehen durch moderne Technologien für die Gesundheitsförderung – und wo müssen wir achtsam mit Risiken umgehen?

Frau Prof. Dr. Anna Lisa Martin-Niedecken nimmt uns in ihrer Keynote mit dem Titel «Extended Reality Training – neue Möglichkeiten für die Bewegungsförderung» mit auf eine Reise in neue Welten. Sie beleuchtet Einsatzmöglichkeiten von Virtual-, Augmented- und Mixed Reality in Training, Therapie und Prävention. Am Beispiel des ExerCubes wird eine moderne Trainingsform für die Teilnehmenden vor Ort erlebbar. Die Keynote behandelt auch Fragestellungen wie:
- Wie lässt sich das Prinzip der Gamification in unseren oft noch analogen Alltag integrieren?
- Welche Rolle spielen Wearables und Gesundheitstracking in der Bewegungsförderung?
- Und wie schaffen wir es, technologische Möglichkeiten sinnvoll und menschenzentriert einzusetzen?

In kompakten Kurzpräsentationen stellen Mitglieder von HEPA innovative Projekte vor – einige digital, andere bewusst analog, aber alle mit frischem Denken. Nach dem Mittagessen haben Sie die Möglichkeit, in zwei (von vier) Workshops Ideen auszuprobieren und Inspirationen für die eigene Praxis mitzunehmen.
Die Workshops widmen sich den Fragen,
- wie neue, innovative Ideen entstehen
- wie man mit Hilfe moderner Technologien Werbung oder Kampagnen gestalten kann
- wie KI in der Ausbildung und bei der Erstellung von Lehrmitteln eingesetzt wird
- wie die Prinzipien der «Gamification» analog umgesetzt werden können.

Der Fokus liegt immer bei der Promotion der Bewegungsförderung und beim Erreichen zusätzlicher Zielgruppen mit Bewegungsangeboten.

Unser Motto für 2025 lautet:
Offen sein für Neues. Gemeinsam weiterdenken. Zukunft gestalten.

Wir freuen uns auf inspirierende Gespräche, neue Impulse und Ihre aktive Teilnahme – und sind überzeugt: Für jede und jeden wird ein Funken Inspiration dabei sein!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum
9. September 2025.

Sarah Uwer
Leiterin Netzwerk hepa.ch

Barbara Pfenninger
Tagungsorganisation

Die Tagung richtet sich an alle Interessierten, insbesondere:
- *Verantwortliche für Bewegungsangebote*
- *Ausbildungsfachpersonen aus der Bewegungs- und Gesundheitsbranche*
- *Verantwortliche von Gesundheitsligen und Beratungsstellen*
- *Interessierte Vereine, Stiftungen und Verbände*
- *Kantonale und städtische Sportämter und Gesundheitsfachstellen*

Programm

Ab 8.45 Uhr	**Eintreffen der Teilnehmenden**		
9.15 Uhr	**Begrüssung** Informationen zum Tagungsverlauf	**Sandra Felix** Direktorin, Bundesamt für Sport BASPO **Barbara Pfenninger** Tagungsmoderation **Sarah Uwer** Netzwerkleiterin hepa.ch	D/f*
9.25 Uhr	**KI ist in aller Munde** Was ist KI eigentlich?	**Dr. Solange Emmenegger** Bundesamt für Sport BASPO	D/f*
9.45 Uhr	**Extended Reality Training** Neue Möglichkeiten für die Bewegungsförderung	**Prof. Dr. Anna Lisa Martin-Niedecken** Institut für Designforschung ZHdK	D/f*
10.45 Uhr	**Pause – Austausch**		D/F
11.30 Uhr	**Innovative Ideen aus der Bewegungsförderung** Good-Practice-Beispiele		
	1. KI-Trainingsplaner Innovative Trainingsplanung im Turnsport	**Marcel Karsai** Schweizerischer Turnverband STV	D/f*
	2. «Kommst du mit?» Eine KI-erstellte Bewegungskampagne der Rheumaliga Schweiz	**Daria Rimann** Rheumaliga Schweiz	D/f*
	3. Die Stadt Genf lädt zur Bewegung ein Ein Angebot an Sportkursen für alle	**Pierre-Yves Stucki** Service des sports de la ville de Genève	F/d*
12.30 Uhr	**Mittagessen**	Café und Infotische im Foyer	
14.00 Uhr	**Sport und Bewegungsförderung 2040**	**Marc Hügli** Co-Projektleiter, Bundesamt für Sport BASPO	D/f*
	Zukunft hepa.ch	**Sarah Uwer** Netzwerk Gesundheit und Bewegung hepa.ch	
14.30 Uhr	**Workshop 1. Runde**		
	Workshop 1 **Exergames für die Bewegungsförderung** Bewegungsförderung interaktiv gestalten und erleben	**Prof. Dr. Anna Lisa Martin-Niedecken** ZHdK in Zusammenarbeit mit **Prof. Dr. Eveline Graf** und **Michelle Haas**, ZHAW sowie **Sophie Walker**, ZHdK	D/f*
	Workshop 2 **Innovation mit Wirkung** Mit Design Thinking zu neuen Ansätzen in der Bewegungsförderung	**Dino Beerli** Superloop Innovation	D/f*
	Workshop 3 **Künstliche Intelligenz in der Bildung** Effektive Werkzeuge zur Unterstützung von Lehren und Lernen	**Franziska Abegglen** Bundesamt für Sport BASPO	D/F
	Workshop 4 **Mehr bewegen dank künstlicher Intelligenz** Entwicklung und Gestaltung ansprechender Kampagnen mit Hilfe von KI	**Beat Hochrainer** Oloid Concept GmbH	D/f*
15.30	**Raumwechsel**		
15.40 Uhr	**Workshop 2. Runde** (dito 1. Runde)		
16.40 Uhr	**Abschluss der Tagung in den Workshopräumen**		
16.45 Uhr	**Schluss der Tagung**		

* Simultanübersetzt

KI ist in aller Munde

Was ist KI eigentlich?

Wenn von Künstlicher Intelligenz die Rede ist, denken viele zuerst an ChatGPT – doch nur wenige wissen, was sich wirklich hinter dem Begriff verbirgt. Dieses Kurzreferat erklärt, was KI ist, woher sie stammt, welche Facetten sie annehmen kann und welchen Einfluss sie bereits heute auf unsere Welt hat. Abschliessend wird ein Ausblick gegeben, wie KI den Sport- und Bewegungsbereich künftig nachhaltig verändern könnte.

Dr. Solange Emmenegger
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM – Sport Innovation und Transformation, Innovationsmanagerin Sporttechnologie und Sportsengineering

Extended-Reality-Training

Neue Möglichkeiten für die Bewegungsförderung

Extended-Reality(XR)-Technologien eröffnen neue Wege der Bewegungsförderung. Der Vortrag gibt dazu Einblicke in den interdisziplinären Gestaltungs-, Beforschungs- und Entwicklungsprozess von Exergames für verschiedene Zielgruppen und Anwendungsbereiche.

Extended-Reality -Technologien wie Virtual-, Augmented- und Mixed Reality schaffen neue Möglichkeiten, Menschen in Bewegung zu bringen. In Verbindung mit auf die Zielgruppe und den Anwendungsbereich abgestimmten Trainingskonzepten und spielerischen Elementen entstehen interaktive Räume, die die körperliche und geistige Fitness fördern und gleichzeitig zur Bewegung motivieren. Der Vortrag beleuchtet den Einsatz von XR am Beispiel von bewegungsbasierten Spielen – so genannten Exergames. Es werden Einblicke in verschiedenste Anwendungen und deren Gestaltungs-, Beforschungs- und Entwicklungsprozesse gegeben. Dabei wird insbesondere aufgezeigt, wie durch interdisziplinäre Zusammenarbeit kreative und wirkungsvolle Anwendungen entstehen – von der ersten Idee bis zur Umsetzung in der Gesundheits- und Bewegungsförderung sowie im Fitness-, Sport- und Rehabilitationskontext.

Prof. Dr. Anna Lisa Martin-Niedecken
Zürcher Hochschule der Künste, ZHdK – Leiterin Institut für Designforschung und Digital Health Design Living Lab/Sphery-Gründerin
Institut für Designforschung/ Digital Health Design Living Lab (DHD LL) / Sphery

Innovative Ideen aus der Bewegungsförderung

Good-Practice-Beispiele

1. KI-Trainingsplaner

Innovative Trainingsplanung im Turnsport

Mithilfe eines auf KI basierenden Tools zur Trainingsplanung will der Schweizerische Turnverband STV seine ehrenamtlich tätigen Leiterinnen und Leiter in Zukunft bei der Gestaltung ihrer Trainingsplanung optimal unterstützen. Der KI-Trainingsplaner wird, basierend auf bestehenden Lernmedien, massgeschneiderte Inhalte generieren und den Leitenden dabei helfen, ihre Trainings ressourcenschonend zu planen und zielgerichtet zu gestalten.

Wir bieten Einblicke in das Projekt und zeigen auf, wie KI in der Trainingsplanung optimal genutzt werden kann und wie auch die Kinder und Jugendlichen in den Vereinen davon profitieren können.

Marcel Karsai
Schweizerischer Turnverband STV – KI-Trainingsplaner,
Verantwortlicher Lernmedien und Zielgruppe Kinder J+S

2. «Kommst du mit?»

Eine KI-erstellte Bewegungskampagne der Rheumaliga Schweiz

Mit der 2024 erschienenen Bewegungskampagne «Kommst du mit?» animiert die Rheumaliga Schweiz Rheumabetroffene für mehr Bewegung im Alltag. KI-generierte Postkartensujets bilden dabei das Herzstück der Aktion. Welche Chancen und Herausforderungen die Erarbeitung einer solchen Kampagne birgt und wie sie 2025 weiterentwickelt wird, sind Inhalte dieses Kurzreferats.

Daria Rimann
Rheumaliga Schweiz – Mitarbeiterin Kommunikation und Marketing

Link zur Kampagne 2024 DE
Link zur Kampagne 2025 DE

3. Die Stadt Genf lädt zur Bewegung ein

Ein Angebot an Sportkursen für alle

Sowohl im Sommer als auch im Winter bietet die Stadt Genf kostenlose Sportschnupperkurse für alle Altersgruppen ab 18 Jahren – auch für Senioren – an. Mit diesen Aktivitäten soll dem Bedürfnis, unabhängig und ohne feste Zeiten Sport zu treiben, Rechnung getragen werden. Schon seit mehreren Jahren gibt es die Sportkurs-Angebote des Sportamts Genf. Diese finden unter der Leitung von professionellen Coaches drinnen oder im Freien statt und sind an die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst. Solche Kurse fördern die Gesundheit, den sozialen Zusammenhalt und das Wohlbefinden und ermöglichen ein freies und flexibles Sporttreiben. Sie ergänzen das jährliche Sportangebot der Stadt, das Sportschulen für alle Altersgruppen umfasst. Die Anmeldung ist obligatorisch, aber kostenlos und erfolgt online jede Woche nach dem jeweiligen Kurs. In den sieben Wochen während der Sommerferien werden beispielsweise 80 Kurse mit mehr als 2700 Plätzen angeboten, die überwiegend von Frauen (85 %) besucht werden.

Pierre-Yves Stucki
stv. Leiter Sportamt Stadt Genf
Service des sports Genève

Workshops

Workshop 1: Exergames für die Bewegungsförderung

Bewegungsförderung interaktiv gestalten und erleben

In diesem praxisorientierten Workshop tauchen die Teilnehmenden in die Welt der Exergames ein – (digitale) Spiele, die Bewegung fördern. Sie lernen angeleitete Methoden kennen, um eigene Exergame- und Implementationskonzepte für unterschiedliche Zielgruppen und Zwecke zu entwickeln. Dabei wird besonderes Augenmerk auf niederschwellige Ansätze gelegt, die sowohl mit als auch ohne Technologie realisiert werden können. Ein Highlight des Workshops ist das interaktive Exponat, der ExerCube, der direkt ausprobiert werden kann. Die Teilnehmenden erhalten fundiertes Know-how und praktische Werkzeuge, um innovative und attraktive Lösungen für Bewegungsförderung in verschiedensten (durchaus auch analogen) Kontexten umzusetzen.

Prof. Dr. Anna Lisa Martin-Niedecken
ZHdK in Zusammenarbeit mit
Prof. Dr. Eveline Graf
Leiterin Bewegungslabor – ZHAW (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften)
Michelle Haas
Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bewegungslabor – ZHAW
Sophie Walker
Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für Designforschung – Zürcher Hochschule der Künste ZHdK
ExerCube – ExerUp! Portal / Sphery

Workshop 2: Innovation mit Wirkung

Mit Design Thinking zu neuen Ansätzen in der Bewegungsförderung

Wie können innovative und nutzerzentrierte Methoden bei der Entwicklung von Lösungsansätzen für die Bewegungsförderung helfen? Am Workshop erleben die Teilnehmenden konkret, was Innovation bedeutet und wie sie mit der Methode «Design Thinking» neue Ideen entwickeln können.

Dino Beerli
Superloop Innovation – Gründer und Partner
www.superloop.ch

Workshop 3: Künstliche Intelligenz in der Bildung

Effektive Werkzeuge zur Unterstützung von Lehren und Lernen

In diesem Workshop wird den Teilnehmenden vermittelt, wie Künstliche Intelligenz (KI) bereits heute im Bildungsbereich eingesetzt werden kann, um Lernen zu vertiefen, Lerninhalte zu gestalten und Sprachbarrieren zu überwinden. Anhand konkreter Beispiele wird aufgezeigt, wie KI-gestützte Tools die Bildungsarbeit revolutionieren können. Nach einer kurzen Einführung erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, anhand von interaktiven Aufgaben verschiedene KI-Tools selbst auszuprobieren und zu reflektieren, wie diese in der eigenen (Bildungs-)Arbeit eingesetzt werden können.

Franziska Abegglen
Bundesamt für Sport BASPO
Jugend- und Erwachsenensport – Digitale Bildungsentwicklung

Workshop 4: Mehr bewegen dank Künstlicher Intelligenz

Entwicklung und Gestaltung ansprechender Kampagnen mit Hilfe von KI

Viele gute Ideen scheitern an Budget und Ressourcen – doch Künstliche Intelligenz (KI) eröffnet neue Möglichkeiten: In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Einblick, wie mit Hilfe von KI ästhetisch überzeugende Kampagnen zur Bewegungsförderung gestaltet werden können – auch mit begrenzten Mitteln. Anhand konkreter Beispiele wird aufgezeigt, wie früher verworfene Ideen heute realisierbar werden. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die wichtigsten Tools und lernen Methoden kennen, um mit KI kreative Bild- und Video-Inhalte zu entwickeln. Ein interaktiver Teil lädt dazu ein, selbst erste Erfahrungen mit KI-Werkzeugen zu sammeln und offene Fragen zu diskutieren.

Beat Hochrainer
Oloid Concept GmbH – Partner
www.oloid-concept.com
www.ars-ai.com