



Netzwerktagung Gesundheit und Bewegung Schweiz

«Mehr Menschen bewegen»

Donnerstag, 28. September 2023, 9.15–15.10 Uhr, Magglingen

©Robert Kneschke – stock.adobe.com

Allgemeine Informationen

Ort

Bundesamt für Sport BASPO
Hochschule Hauptgebäude
Aula
2532 Magglingen

Kontakt und Administration

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
Geschäftsstelle
Bundesamt für Sport BASPO
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 pro Person CHF 180.

Sprache

Deutsch und/oder Französisch. Die Referate werden simultan in die jeweils andere Sprache übersetzt. Die Workshops beinhalten sowohl deutsche als auch französische Referate. Die Diskussionen werden jeweils bilingue geleitet.

Tagungsinformationen und Anmeldung

Detaillierte Informationen zur Tagung und Anmeldung: www.hepa.ch.

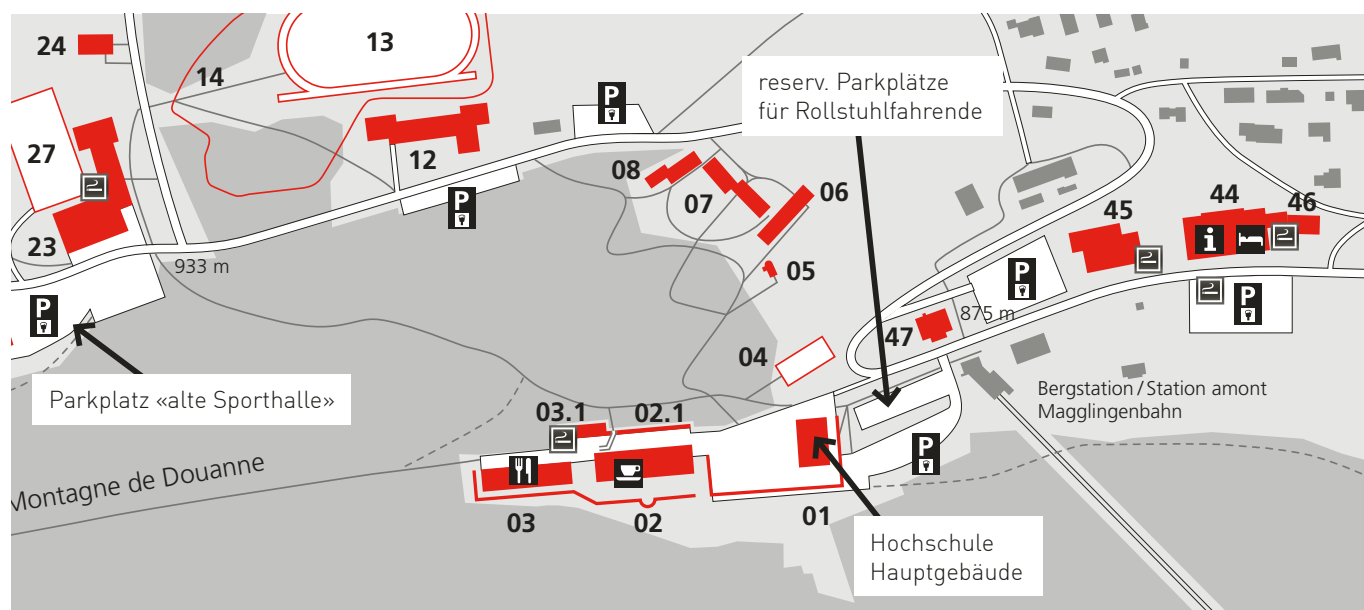
Anmeldefrist: **13. September 2023**.

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 der Hochschule 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



Editorial

Wie erreichen wir mehr Menschen mit Bewegung?

Ob sich jemand genügend bewegt oder nicht hängt unter anderem von Bildung, Einkommen, Erwerbsstatus, Geschlecht und Nationalität ab. Das zeigen Daten aus der Studie Sport Schweiz 2020. Wie kann Bewegung und Sport auch Bevölkerungsgruppen erreichen, die sich bisher wenig bis gar nicht bewegen? Welche Angebote eignen sich besonders? Wie müssen sie gestaltet und kommuniziert werden? Welche Anpassungen braucht es in der Angebotsstruktur oder in der Kommunikation?

Die diesjährige Netzwerktagung befasst sich mit Fragestellungen rund um Merkmale für einen niederschweligen Zugang zu Bewegungs- und Sportangeboten.

Mit dem Referat von Carolin Holzkamp wird das Thema eingebettet und die Diskussion lanciert. In den anschliessenden Workshops zu den vier Altersgruppen «Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Ältere Erwachsene» werden anhand von Praxisbeispielen die Inhalte vertieft und in moderierten Diskussionen Ansätze für die eigenen Angebotspaletten vertieft und kritisch hinterfragt.

Packen wir's an!

Lassen Sie uns gemeinsam mehr Menschen bewegen. Nach der Tagung haben Sie Ihren Rucksack mit Ideen gefüllt. Wie kann ich mit meiner Organisation, meinem Verein, meiner Institution die Eintrittsschwelle zu mehr Bewegung senken? Wo bestehen Angebotslücken? Welche Kooperationen bieten sich an? Wie können wir uns vernetzen und wo Rat holen? Welche spezifische Zielgruppe wollen wir mit unserem Angebot ansprechen?

Die Tagung wird Gelegenheit geben, die Diskussionen bewegt zu führen und in der Mittagspause spielerische Bewegungsformen selbst auszuprobieren.

Die neuen Bewegungsempfehlungen sind publiziert

Die neuen Bewegungsempfehlungen betonen: «Jede Bewegung zählt». Damit zielen sie darauf ab, insbesondere Menschen anzusprechen, die wenig aktiv sind und bereits durch eine geringe Steigerung des Bewegungsumfangs einen Gesundheitsnutzen erreichen.

Nutzen Sie zur Verbreitung der Bewegungsempfehlungen (weiterhin) das umfangreiche Kommunikationskit. Zu Ihrer Verfügung stehen Booklets nach Altersklassen, Social Media-Inhalte sowie Grafiken, die bereits im Vorfeld der Netzwerktagung während der Aktionswoche vom 4. bis 10. September rege eingesetzt werden können. Zentrales und verbindendes Element der Kommunikation ist der Sticker «Bewegung für mehr Bewegung». Der Gesundheitsnutzen und der Spass stehen im Zentrum.

Materialien zu den angepassten Bewegungsempfehlungen werden laufend auf der Website hepa.ch publiziert.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum **13. September 2023**.



Sarah Uwer
Leiterin Netzwerk hepa.ch



Barbara Pfenninger
Tagungsmoderation

Die Tagung richtet sich an alle Interessierten, insbesondere:

- Kursanbieterinnen und Kursanbieter von Bewegungsangeboten
- Beratungsstellen
- Fachpersonen und Verantwortliche der Erziehung, Bildung und der Gesundheitsbranche
- Interessierte Vereine, Stiftungen und Verbände
- Kantonale und städtische Sportämter und Gesundheitsfachstellen
- Verantwortliche aus der Versicherungsbranche und der Politik

Programm

Ab 8.45 Uhr	Eintreffen der Teilnehmenden		
9.15 Uhr	Begrüssung Informationen zum Tagungsverlauf	Barbara Pfenninger Tagungsmoderation	D/f*
9.20 Uhr	hepa.ch Update zu den Bewegungsempfehlungen	Sarah Uwer Leiterin Netzwerk hepa.ch	D/f*
9.35 Uhr	Neues von den Trägern		
	Gesundheitsförderung Schweiz, Bern	Florian Koch , Projektleiter Bewegung	D/f*
	Bundesamt für Gesundheit, Bern	Kathrin Favero , Leiterin Sektion Gesundheitsförderung und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten	D/f*
	BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung, Bern	Christof Kaufmann , Leiter Sport und Bewegung	D/f*
	Bundesamt für Sport, BASPO	Nadja Mahler König , Leiterin Teilbereich Bewegung, Bildung, Raum und Umwelt	D/f*
9.50 Uhr	«Mehr Menschen bewegen durch niedrigschwellige Angebote?» Von der Übertragung eines Konzepts der sozialen Arbeit in den Sport Niedrigschwelligkeit gilt gemeinhin als Patentlösung zur Vereinfachung des Zugangs – so auch zu Sport- und Bewegungsangeboten. Der Vortrag stellt die Ursprünge des Handlungskonzeptes in der Sozialen Arbeit vor, um dann die Möglichkeiten der Übertragbarkeit in die Sport- und Bewegungsförderung zu untersuchen.	Carolyn Holzkamp Carl von Ossietzky Universität Oldenburg	D/f*
10.15 Uhr	Bewegter, moderierter Pausenaustausch	Barbara Pfenninger	D/f*
10.50 Uhr	Fragen und Diskussionsrunde mit Carolyn Holzkamp	Carolyn Holzkamp, Barbara Pfenninger	D/f*
11.15 Uhr	Einführung in die Workshops	Barbara Pfenninger	D/f*
11.25 Uhr	Workshop Runde 1 – Kinder – Jugendliche – Erwachsene – Ältere Erwachsene	Workshopleitende und Referentinnen und Referenten	D/F•
12.25 Uhr	Gemeinsames Mittagessen und Kaffeepause mit Bewegungsmöglichkeiten	Bellavista und Foyer Aula Sportify	
13.35 Uhr	Workshops 2. Runde	Workshopleitende sowie Referentinnen und Referenten	D/F•
14.40 Uhr	Erkenntnisse aus den Workshops	Workshopleitende Referentinnen und Referenten Carolyn Holzkamp	D/f*
15.00 Uhr	Abschluss und Evaluation	Barbara Pfenninger, Sarah Uwer	D/f*
15.10 Uhr	Kaffee/Networking/Heimreise	Abfahrt Magglingenbahn 15.27 Uhr	

*Simultanübersetzt

•Zweisprachig

In jedem Workshop wird sowohl Deutsch als auch Französisch gesprochen und je ein Impulsreferat pro Sprache gehalten.

Begrüssung und Informationen zum Tagungsverlauf

Barbara Pfenninger, Konzepte und Ausbildung

5

Netzwerktagung Gesundheit und Bewegung Schweiz 2023

«Mehr Menschen bewegen durch niedrigschwellige Angebote?»

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Von der Übertragung eines Konzepts der sozialen Arbeit in den Sport [D/f]

Der Nutzen von Bewegung und Sport für das körperliche und psychische Wohlbefinden ist vielen bekannt – trotzdem finden längst nicht alle zu einer regelmäßigen sportlichen oder bewegten Aktivität. Wenn bisher eher bewegungsferne Personen(gruppen) den Zugang zu Bewegungs- und Sportangebote finden sollen, gilt das Konzept der Niedrigschwelligkeit als passendes Mittel der Angebotskonzeption. Dieses nimmt nicht nur das Bewegungskonzept als solches, etwa in seiner sportlich-inklusive Gestaltung, sondern insbesondere die Bedingungen der Zugänglichkeit und Inanspruchnahme des Angebots selbst in den Blick. Doch was ist Niedrigschwelligkeit überhaupt? Und in welchem Verhältnis steht sie zu angrenzenden Konzepten wie zum Beispiel Zielgruppenspezifität und Offenheit von Angeboten? Der Vortrag stellt zunächst die Ursprünge des Handlungskonzeptes in der Sozialen Arbeit vor. Anhand der dort entwickelten Dimensionen und Qualitätskriterien werden dann die Möglichkeiten der Übertragbarkeit in die Sport- und Bewegungsförderung untersucht und kritisch beleuchtet. Entlang von Beispielen aus der Praxis wird anschließend entwickelt, wie ein niedrigschwelliger Ansatz zur Zielsetzung der hepa-Tagung «Mehr Menschen bewegen» beitragen und in der Konzeption und Gestaltung von Bewegungs- und Sportangeboten hilfreich und umsetzbar sein kann.



Carolin Holzkamp

Doktorandin der Sozialwissenschaften

Miteinander Turnen

Netzwerk Miteinander Turnen

Gelebte Vielfalt in Bewegungsangeboten für Kinder im Vorschulalter [D]

Der Verein Netzwerk Miteinander Turnen bezweckt als Kompetenzzentrum die schweizweite Förderung von Vielfalt im Vorschulturnen. Ziel ist es, Familien mit speziellen Bedürfnissen den Weg in die Vorschulturnangebote zu erleichtern.



Pascale Josi

Geschäftsleitung

Mini Move – ein Programm für Familien mit Kindern im Vorschulalter

Stiftung IdéeSport

Kinder und Erwachsene bewegen sich gemeinsam und machen neue Bekanntschaften [F]

MiniMove bietet Vorschulkindern und deren erwachsenen Bezugspersonen ein frei zugängliches und altersgerechtes Bewegungs- und Begegnungsangebot, um die Entwicklung des Kindes positiv zu beeinflussen.



Jana Köpfli

Fachspezialistin MiniMove

Laeticia Zuber

Projektleiterin

Wie können Influencerinnen und Influencer Jugendliche zu mehr körperlicher Aktivität motivieren? [F]

Uni Bern, Consumer Behavior

Jugendliche scrollen stundenlang auf Social-Media-Kanälen rum – sitzend! Was braucht es, dass sie sich positiv von den Inhalten beeinflussen lassen und aufstehen? In diesem Referat erfahren Sie, welche Influencerinnen und Influencer und Inhalte am vielversprechendsten sind für die Bewegungsförderung von Jugendlichen.

Rahel Aschwanden
Doktorandin



Vereinsarbeit mit jungen Frauen

BC Femina Bern

Chancen und Herausforderungen [D]

Der Alltag in einem Sportverein ist dynamisch und abwechslungsreich, von intensiven Trainingseinheiten über spannende Wettkämpfe bis hin zur Organisation von Veranstaltungen. Wie gestaltet sich der Alltag in einem Sportverein? Wie werden Projekte umgesetzt? Was sind die Chancen und Herausforderungen in der Vereinsarbeit mit jungen Frauen?

Lara Zambaldi
Vorstandsmitglied



Yves Einfeld
Vorstandsmitglied

Sport: Das Mittel zur Begegnung und Integration

FLAG21

Integration und Eingliederung von Migrantinnen und Migranten in und durch Sport [F]

Der Verein FLAG21 präsentiert seine sportlichen Aktivitäten sowie einige Herausforderungen. Seine Ziele sind es, Migrantinnen und Migranten mit Einheimischen in Genf zusammenzubringen, die Gesundheit von Migrantinnen und Migranten zu fördern und ihre Kompetenzen aufzuwerten.

Martina Novotny
Projektleiterin



Daniel Welday
Coach



SPORTEGRATION: Integration von Geflüchteten durch Sport

Verein SPORTEGRATION

Was macht unser Angebot nachhaltig und erfolgreich? [D]

Das SPORTEGRATION-Programm gibt jungen Geflüchteten eine Struktur im Alltag. Es ermöglicht ihnen, sich zu vernetzen, die Sprache zu praktizieren, die Kultur zu erlernen und sich ein neues Leben aufzubauen. Durch das Programm wird ihr Zugehörigkeitsgefühl gestärkt und sie werden unterstützt, in der Schweiz Fuss zu fassen.

Aybüke Yildirim
Co-Geschäftsleiterin



Mischa Bucher
Projektmanagement



Bewegungsförderung für und mit Migrantinnen und Migranten ab 55

HEKS Geschäftsstelle beider Basel

Erfahrungen aus der Praxis des Projekts AltuM von HEKS [D]

Das Programm HEKS AltuM beider Basel unterstützt Migrantinnen und Migranten ab 55 beim Älterwerden in der Region Basel. Unter anderem initiiert das Programm Bewegungsangebote. Im Workshop bekommen Sie Einblicke, wie unsere aktuellen Bewegungsangebote entstanden sind.



Barbara Noske
Programmleiterin HEKS AltuM
beider Basel

FriActiv

Staat Freiburg

Aktive Entdeckungsparcours [F]

Wie können wir ein neues, attraktives Bewegungsangebot für die gesamte Bevölkerung und insbesondere ältere Menschen entwickeln? FriActiv bietet eine Kombination von Bewegung und Entdecken; gratis, für alle, in nächster Nähe und zu jeder Zeit.



Dominik Hugli
Delegierter Sportförderung