



Netzwerktagung Gesundheit und Bewegung Schweiz

«Lebenslang bewegt»

7. September 2022, 9–15.30 Uhr, Magglingen

©mkrberlin

BASPO
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

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.

Tagungsinformationen und Anmeldung

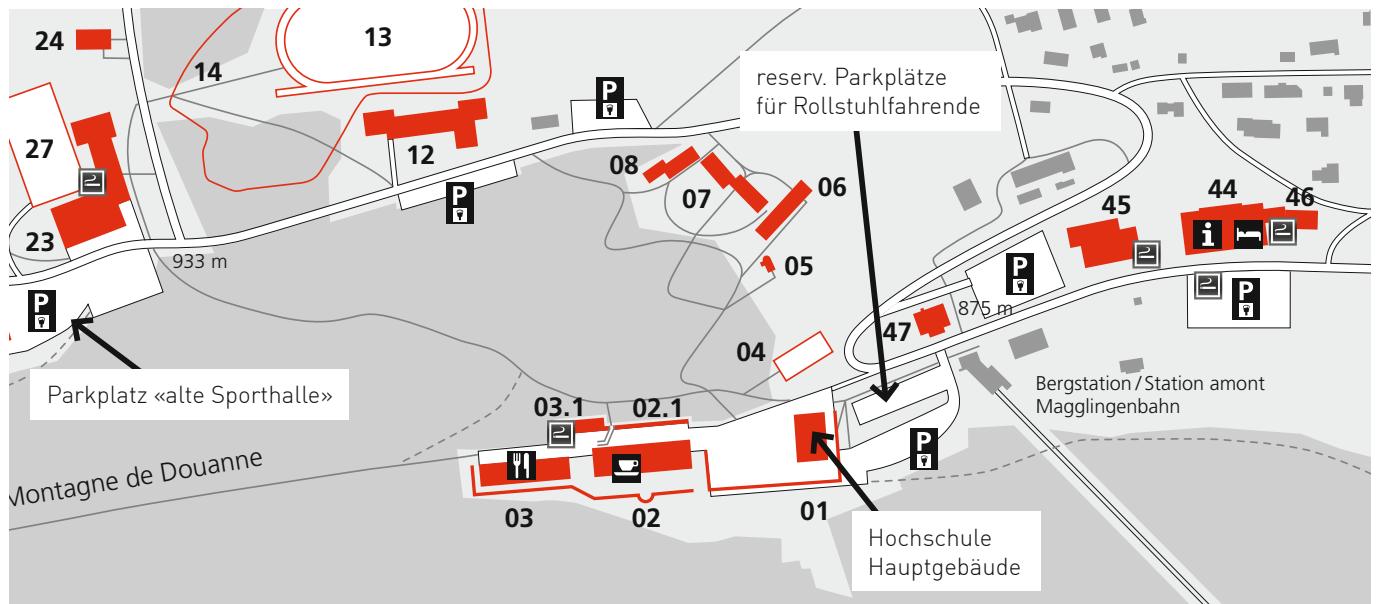
Detaillierte Informationen zur Tagung und Anmeldung: www.hepa.ch. Anmeldefrist: 22. August 2022. Allfällige spätere Programmanpassungen aufgrund der epidemiologischen Lage teilen wir den Teilnehmenden direkt via E-Mail mit.

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.bspo.ch.

Autofahrerinnen und Autofahrer werden gebeten, sich an die Hinweise auf der Anzeigetafel auf dem Gelände zu halten. Der Parkplatz ist gebührenpflichtig (CHF 2/Std.)

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

bfu
bpa
upi

Editorial

Von Theorie zur Praxis

«Jede Bewegung zählt», «Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun».

Am besten lebt, wer sich lebenslang bewegt. Bewegung unterstützt die Gesundheit in jedem Alter. An dieser Tagung haben Sie Gelegenheit, mit dem Projekt-Team der neuen Schweizer Bewegungsempfehlungen zu sprechen. Außerdem stellen wir Ihnen das neue Grundlagendokument vor.

Doch wie bewegen wir die Schweizer Bevölkerung lebenslang? – Während der Tagung haben Sie die Möglichkeit, genau diese Frage an die Autoren der Bewegungsempfehlungen sowie weitere Fachpersonen zu stellen.

Veränderungen im Bewegungsverhalten

Lebenslange Bewegung beginnt in der Kindheit. Erstmalis gibt es mit der SOPHYA-Studie eine Studie, die Menschen über mehrere Jahre begleitet hat und somit Einblicke in die Veränderungen des Bewegungsverhaltens im Verlauf der Kindheit bis zur Adoleszenz und ins junge Erwachsenenalter ermöglicht.

Freizeit-Trends

Die Ansprüche der Bevölkerung an Freizeitangebote wurde im Rahmen einer Studie von Tourismus Schweiz analysiert. Vertreter aus dem Outdoor-Bereich zeigen auf, wie wichtig es ist, das Zielpublikum zu verstehen und welche weiteren Schritte es braucht, um eine nachhaltige und trotzdem bewegungsfreundliche Welt zu schaffen. Dies ist besonders im Erwachsenenalter, wo es wenig subventionierte Sportangebote gibt, von grosser Wichtigkeit und setzt den Grundstein für bewegte Freizeit in allen Generationen.

Die Gesundheit planen

Der Erhalt einer möglichst guten Gesundheit sollte in der Lebensplanung eine wichtige Rolle spielen. Am Beispiel Sturzprävention wird aufgezeigt, warum Gesundheit bei der Vorbereitung auf die Rente wichtig ist. Mit regelmässigem Training ab 55 Jahren kann die Lebensqualität im Alter verbessert werden. Daten aus einer schweizweiten Forschungsstudie zeigen, wie Personen über 55 dazu motiviert werden können, regelmässig ein sturzpräventives Training durchzuführen.

Aktiver Austausch

Sie selbst sind Experten in der Bewegungsförderung und dürfen sich an unserem Marktplatz mit anderen Teilnehmenden über Ihre Erfahrungen austauschen. Teilen Sie miteinander, was in Ihrer Arbeit funktioniert hat und woraus Sie gelernt haben.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 22. August 2022. Selbstverständlich werden wir Sie über allfällige Anpassungen der Tagung im Zusammenhang mit der epidemiologischen Lage nach Ihrer Anmeldung direkt via E-Mail informieren.

Natascha Wyss
Leiterin Netzwerk hepa.ch

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

Programmvorschlag

Ab 8.30 Uhr	Eintreffen der Teilnehmenden		
9.00 Uhr	Begrüssung und Informationen zum Tagungsverlauf	Natascha Wyss, Netzwerkleiterin Ueli Anken, Moderator	D/F*
9.10 Uhr	Ergebnisse aus der SOPHYA Langzeitstudie Entwicklung des Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen	Swiss TPH, Allschwil Prof. Dr. Phil Nicole Probst-Hensch MD PhD MPH Bettina Bringolf-Isler MSc Johanna Hänggi	D/F*
09.55 Uhr	Bewegte Pause aus dem Netzwerk	Sysana, La santé dans la cité, Genève Emmanuelle Dominik	F/D*
10.05 Uhr	Naturspektakel x Aktivitätenvielfalt x lebens-langes Bewegen = nachhaltiges Outdoorerlebnis Aus Bestehendem eine nachhaltige Bewegungslandschaft bauen	IST AG, Höhere Fachschule für Tourismus & Outdoor, Zürich Nicole Diermeier Bikeplan, Bern Michael Brügger	D/F*
10.40 Uhr	Kaffee-Pause		
11.10 Uhr	Empfehlungen für lebenslanges Bewegen Aktualisierte Schweizer Bewegungsempfehlungen und Grundlagen des Dokuments Fragerunde mit Projekt-Team	Ecoplan AG, Bern Dr. sc. med Simon Endes Fernfachhochschule Schweiz, Zürich Prof. Dr. habil. Sonja Kahlmeier Universität Zürich EBPI PD Dr. Anja Frei	D/F*
12.00 Uhr	Marktplatz Teil 1 – Präsentation Poster Serie A – «Meet the expert»	Referenten der Serie A stehen bei den Postern/Ständen bereit und beantworten offene Fragen Das Projekt-Team berät und antwortet weiterhin auf Fragen rund um die Bewegungsempfehlungen.	
12.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	Bellavista	
13.15 Uhr	Kaffee und Marktplatz Teil 2 – Präsentation Poster Serie B – «Meet the expert»	Referenten der Serie B stehen bei den Postern/Ständen bereit und beantworten offene Fragen Das Projekt-Team berät und antwortet weiterhin auf Fragen rund um die Bewegungsempfehlungen.	
13.55 Uhr	Neues aus dem Netzwerk GFCH: Grundlagenberichte BAG: Aktuelles BFU: Sichergehen.ch BASPO: J+S Jubiläumsjahr	Florian Koch, GFCH Roy Salveter, BAG Barbara Pfenninger, BFU Matthias Rudin, BASPO	D/F*
14.25 Uhr	Aktive Pause mit dem Widerstandsband by Vistawell	Vistawell AG, Bôle Evelyne Sahli	D/F*
14.35 Uhr	Bewegung im Alter: wie erreichen wir ein durchdringendes sturzpräventives Training bei der älteren Bevölkerung Implementationsstudie zum Sturzpräventions-training im Alter.	BFU Beratungsstelle für Unfallverhütung Dr. sc. Nat. Mirjam Bächli	D/F*
15.05 Uhr	Highlights und Take-Home-Messages	Natascha Wyss/Ueli Anken	D/F*
15.20 Uhr	Ende der Tagung		
15.30 Uhr	Abfahrt Magglingenbahn		

*Simultanübersetzt

Begrüssung und Informationen zum Tagungsverlauf

- Netzwerk hepa.ch – Natascha Wyss, Leiterin Geschäftsstelle hepa.ch
- Ouverture – Ulrich Anken

Bewegen in der Kindheit

Swiss TPH, Allschwil

Ergebnisse aus der SOPHYA-Langzeitstudie

Entwicklung des Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen

Abstrakt

Die SOPHYA-Kohorte ist die erste schweizweite Langzeitstudie, die das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen zwischen 5 und 16 Jahren objektiv gemessen und verschiedene Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten und Gesundheitsfaktoren erfragt hat. Die erste Erhebung bei 1320 Teilnehmenden im Jahr 2014 und die Wiederholung der Messungen bei den gleichen Studienteilnehmenden fünf Jahre später (2019) ermöglichen es, die Entwicklung des Bewegungsverhaltens von der Kindheit bis zur Adoleszenz und ins junge Erwachsenenalter zu untersuchen. Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten konnten so identifiziert werden. Im Beitrag werden die wichtigsten Resultate präsentiert.

Professor, Dr. phil. **Nicole Probst-Hensch**
Head of Epidemiology and Public Health



MD PhD MPH, **Bettina Bringolf-Isler**
Senior scientist



MSc, **Johanna Hänggi**
Scientist



Bewegte Pause

Sysana, La santé dans la cité, Genève

Eine Pause die Sport, Spiel und Soziales miteinander verbindet

Abstrakt

Bewegen Sie sich mit uns!

Eine Bewegungspause, die auch die Koordination fördert und alle aufweckt. Sport, Spiel und Soziales werden dabei vermischt.

Emmanuelle Dominik
Direktorin



Bewegen im Erwachsenenalter

IST AG, Höhere Fachschule für Tourismus & Outdoor, Zürich
Bikeplan, Bern

Naturspektakel × Aktivitätenvielfalt × lebenslanges Bewegen = nachhaltiges Out-Doorerlebnis

Abstrakt

Outdoorsport ist beliebt und unser Land bietet einzigartige Outdoor-Erlebnisse in allen Höhenlagen für alle Leistungsniveaus. Mit Stolz dürfen wir sagen: Die Schweiz ist das perfekte Outdoor-Land. Doch wie gelingt es uns, diese Erfolgsfaktoren in der Destination richtig zu bündeln, wertschöpfungsorientiert zu nutzen und damit die Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren?

Tourismusexpertin **Nicole Diermeier**
Studiengangleiterin NDS



Michael Brügger
Projektleiter SMP



Lebenslanges Bewegen: Bewegungsempfehlungen und Grundlagendokument

Ecoplan AG, Bern

Fernfachhochschule Schweiz, Zürich

Universität Zürich Epidemiology Biostatistics and Prevention Institute (EBPI)

Empfehlungen für lebenslanges Bewegen

Aktualisierte Schweizer Bewegungsempfehlungen

Abstrakt

Die Schweizer Bewegungsempfehlungen wurden aktualisiert. Die wichtigsten Neuerungen sind:

- «Jede Bewegung zählt» als zentraler Slogan
- Für Erwachsene: Fokussierung auf einen Zielbereich von 150–300 Min. Bewegung
- mit mittlerer Intensität (75–150 Min. mit hoher Intensität)
- Das Begrenzen und Unterbrechen von langandauerndem Sitzen als wichtiges Element
- Für Kinder unter 5 Jahren: altersspezifische Angaben zur Bewegung und Bildschirmzeit
- Für ältere Erwachsene: Vielseitige Bewegung mit Schwerpunkt auf funktionellem Gleichgewichts- und Krafttraining an mind. 3 Tagen/Woche
- Berücksichtigung von Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen

Dr. sc. med. **Simon Endes**

Geschäftsfeldleiter Gesundheitsförderung



Prof. Dr. habil. **Sonja Kahlmeier**

Departementsleiterin Gesundheit, Leiterin Forschung

Gesundheit und Themenbereich «Bewegung»



PD Dr. **Anja Frei**, Senior Researcher,

Director of the WHO Collaborating Centre



Marktplatz

Posterbeiträge Teil 1

- Bewegungsvorschule Bewegigshüsli® & Fachstelle Frühe Kindheit, St. Gallen
- Gesundheitsamt Graubünden, Chur
- insPoweredBy Movement & Sports Activism, Orbe (FR)
- Procap Reisen & Sport, Olten
- Active City, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Zürich

Posterbeiträge Teil 2

- «Schule bewegt», Swiss Olympic, Bern
- Stiftung Hopp-la, Basel
- Street Racket by MS Sport Solutions, Bäretswil
- Verein ZÄMEGOLAUFE, Wallisellen

Bewegungsempfehlungen

Das Projekt-Team berät und antwortet weiterhin auf Fragen rund um die Bewegungsempfehlungen.

Neues aus dem Netzwerk

Gesundheitsförderung Schweiz, Bern – Florian Koch, Projektleiter Bewegung

Bundesamt für Gesundheit, Bern – Roy Salveter, Leiter Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten

BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung, Bern – Barbara Pfenninger, Wissenschaftl. Mitarbeiterin

Bundesamt für Sport BASPO, Magglingen – J+S Jubiläumsjahr, Matthias Rudin

Bewegte Pause

Vistawell AG, Bôle

Aktive Pause mit dem Widerstandsband

Abstrakt

In dieser bewegten Pause bewegen wir Sie mit effektiven Übungen mit dem Widerstandsband, um die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich zu lockern und die Rumpfmuskelatur zu kräftigen. Die Kaffeepause dadurch etwas zu verkürzen wird sich lohnen.



Evelyne Sahli, Geschäftsführerin,

Mastertrainerin Funktionelles Training

Bewegen im Alter

BFU Beratungsstelle für Unfallverhütung

Bewegung im Alter: wie erreichen wir ein durchdringendes sturzpräventives Training bei der älteren Bevölkerung?

Abstrakt

Jedes Jahr sterben über 1600 ältere Erwachsene an den Folgen eines Sturzes. Mit geeignetem Training kann das Sturzrisiko verkleinert werden. Ein grundlegendes Problem beim Training von Kraft und Gleichgewicht zur Sturzprävention ist, dass es von der Zielgruppe nicht regelmässig und längerfristig betrieben wird. Deshalb führt die Beratungsstelle für Unfallverhütung eine mehrteilige schweizweite Forschungsstudie durch. Das Ziel ist, dass mehr über 55 Jahre alte Personen sturzpräventives Training betreiben. Im Beitrag werden die Erkenntnisse der ersten zwei Studienphasen für die Praxis zusammengefasst und ein Ausblick auf die letzte Phase gegeben.



Dr. sc. nat. Mirjam Bächli

Stv. Abteilungsleiterin Forschung Haus und Sport