

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Projekte nach Mass  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991712>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Projekte nach

Die Fakten sind da: Über ein Drittel der Schweizer Bevölkerung ist inaktiv. Was es braucht, sind neue, unkonventionelle Bewegungsangebote. Dass diese Angebote bereits existieren, zeigt die folgende Auswahl an Projekten, die die Schweizerinnen und Schweizer bewegen sollen.

## «Allez-Hop!» – ein guter Beweggrund!

Véronique Keim

«Allez-Hop!» wurde vor fünf Jahren vom Schweizerischen Olympischen Verband SOV – heute Swiss Olympic – und den Krankenkassen ins Leben gerufen und will all jene erreichen, die sich aus präventivmedizinischer Sicht zu wenig bewegen. «Allez-Hop!», ein gesundheitspolitisch wegweisendes Projekt, beruht auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und richtet sein Bewegungsangebot an alle Alters- und Gewichtsklassen.

### Zielpublikum: Ein- und Wiedereinsteiger

Gemeinsam mit ihren Partnern, darunter die Schweizerische Stiftung zur Gesundheitsförderung Stiftung 19, führt die Kampagne seit ihrer Gründung eine Vielzahl von Kursen für Ein- und Wiedereinsteiger in verschiedensten Sportarten und Bewegungsaktivitäten durch. Ausdauer mit Pulskontrolle, Beweglichkeit, Krafttraining, Entspannung und theoretische Grundlagen in Bezug auf die Gesundheit bilden die Schwerpunkte in diesen Kursen. Ziel ist, in den wenig oder gar nicht aktiven Personen die Lust an der Bewegung zu wecken und sie zu einem Verhalten zu motivieren, das die Bewegung in den Alltag integriert.

### Eine langfristige Arbeit

Die Entwicklung der Kampagne ist eindrücklich: Bereits im Jahre 1997 haben 350 Kurse beinahe 4000 vorher inaktive Personen von der Notwendigkeit sich zu bewegen überzeugt. «Allez-Hop!», die erste gesamtschweizerisch einheitliche Organisation in Bezug auf Sport, Bewegung und Gesundheit, hat damit den Grundstein für ein nationales «Gesundheitsnetz» gelegt. Mittlerweile gibt es 1500 Leiterinnen und Leiter, die

eigens für diese Kurse ausgebildet sind und aktiv zur Gesundheit der Schweizer Bevölkerung beitragen. Das vielfältige Programm umfasst heute Walking, Aktivitäten im Wasser, Tennis und Hallensport. 40 000 vorher inaktive Personen finden sich in einem der 4000 gehaltenen Kurse, die in allen vier Sprachregionen der Schweiz stattfinden, wieder.

### Augenschein in einem Walkingkurs

Dass sich die «Allez-Hop!»-Kurse grösster Beliebtheit erfreuen, zeigt ein Besuch in Laufen. Regula Esposito, Gymnastiklehrerin und ausgebildete «Allez-Hop!»-Leiterin, führt im Rahmen des Projektes wöchentlich mehrere Kurse mit Teilnehmenden im Alter zwischen 25 und 72 Jahren durch. Nachdem sie über drei Jahre Walkingkurse erteilt hat, scheint sich der Trend heute zunehmend in Richtung Mountainbike und Nordic Walking (Walking mit Stöcken, wobei zugleich die Arme trainiert werden) zu bewegen. Eine Nordic-Walking-Lektion beginnt mit einem Aufwärmen und Kräftigen, danach wird locker «losgewalkt», wobei das Tempo allmählich gesteigert wird. Das Bewegen in der Natur und an der frischen Luft ist ein zusätzliches, wertvolles Element dieser Lektion. Den Abschluss bildet ein Stretching oder eine Sequenz der Entspannung.

Die Stimmung ist dabei immer grossartig, und betrachtet man beispielsweise die Spannweite in Bezug auf das Alter der Teilnehmenden, scheinen diese Kurse für den inaktiven Teil der Schweizer Bevölkerung massgeschneidert.

**Weitere Informationen:** Swiss Olympic, Haus des Sportes, Bern, Telefon 031/359 71 11, E-Mail: [allezhop@swissolympic.ch](mailto:allezhop@swissolympic.ch), Internetseite: [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)



# Mass

## Feel Your Power! – Spüre deine Kraft!

**D**as eigene Verantwortungsgefühl in Bezug auf die Gesundheit wachrütteln – das bezweckt die Stiftung 19 (Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung) mit ihrer im März 2000 lancierten Kampagne Feel Your Power! – auf Deutsch «Spüre deine Kraft!»

### Zielpublikum: Inaktive, denen die Initiative fehlt

Die provokativ diabolischen Krankheitstipps des Dr. Luzi Fehr sollen die Schweizerinnen und Schweizer auf eventuelle ungesunde Verhaltensweisen im Alltag aufmerksam machen und zu deren Veränderung beitragen. Im Zentrum der Kampagne stehen dabei die Bewegung, die Ernährung und die Entspannung. Ratschläge und Bewegungsangebote werden den jeweiligen Jahreszeiten angepasst. Für den Sommer schlägt die Kampagne beispielsweise folgende Aktivität vor:

### Familienwaldtage

Der Wald ist Spielplatz, Abenteuergebiet und weckt die Lust auf Entdeckungen. Die Familienwaldtage, die von kundigen Begleitpersonen geführt werden, beginnen mit der Anreise zum Wald mittels öffentlicher Verkehrsmittel. Am Ziel angekommen, wird der Wald für Gross und Klein zum erlebnisreichen Forschungs- und Entdeckungsgebiet von Flora und Fauna. Ein Picknick und eine Spezialität des Waldes vom Feuer füllt die Energiedepots anschliessend wieder für einen amüsanten Spielnachmittag oder andere Zerstreuungen.

*Weitere Informationen:* Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung, Dufourstrasse 30, Postfach 311, 3000 Bern 6, Telefon 031/350 04 04, Fax 031/368 17 00, E-Mail: info@feelyourpower.ch, Internetseite: www.feelyourpower.ch

## Vita-Parcours – Bewegung à la carte!

**W**er kennt sie nicht? Die Vita-Parcours gehören seit einigen Jahren zu den wohl bekanntesten Sporteinrichtungen unseres Landes. Kaum jemand, der nicht einmal eine der 500 Anlagen besucht und – ob allein und im Wettkampftempo oder gemütlich mit der Familie – seine Trainingskilometer im grössten Fitnessclub der Schweiz absolviert hat!

### Zielpublikum: Familien, ältere oder gestresste Leute!

Auf den neuen Vita Parcours, die seit 1998 sukzessive umgebaut und erweitert werden, bestehen verschiedene Angebote in Bezug auf Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Aus den Informationstafeln, denen zudem Wissenswertes in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System und den Energiestoffwechsel zu

entnehmen ist, lässt sich ein ganz persönliches Trainingsmenü zusammenstellen. Weit ab vom Lärm der Zivilisation ermöglichen die Vita-Parcours den Berufstätigen einen Moment der Entspannung nach einem stressigen Arbeitstag und eine Befreiung von alltäglichen Spannungen. Der Morgen hingegen gehört meistens den älteren Leuten und Müttern, die dort Ruhe, Sicherheit und Entspannung finden.

Die Standorte der Vita-Parcours sind alle auf der Internetseite aufgeführt und beschrieben. Ausserdem ist man in der Schweiz nie weit von einer dieser Anlagen entfernt.

*Weitere Informationen:* Stiftung Vita Parcours, Josef Bächler, baechler@vitaparcours.ch, Internetseite: www.vitaparcours.ch

## XunderwäX – Thun in der Vorreiterrolle!

**D**ie Kampagne XunderwäX basiert auf einer Idee im Rahmen des Aktionsplanes Umwelt und Gesundheit des Bundesamtes für Gesundheit BAG. Die Stadt Thun hat diesbezüglich die Vorreiterrolle übernommen, und so haben sich über 40 Gesundheitsanbieter wie beispielsweise das Spital Thun, Ärztinnen und Therapeuten in dieser Region diesem Projekt angeschlossen.

Ziel ist, die Bewohnerinnen und Bewohner einer ganzen Stadt den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Bewegung bewusst zu machen, zu einem bewegten Alltag zu motivieren und damit einen Beitrag zu einer nachhaltigen Stadtentwicklung zu liefern.

### **Zielpublikum: Bewegung im Alltag – Alltag in Bewegung**

Die Umweltfachstelle der Stadt Thun und das Thuner Büro thunmobil haben in Zusammenarbeit mit den Partnern aus dem Gesundheits- und Umweltbereich einen Erreichbarkeitsplan entwickelt, welcher es der Bevölkerung ermöglicht, alle Ziele schnell und sicher per Velo und zu Fuss, kombiniert mit dem öffentlichen Verkehr, zu erreichen. Wichtige Velorouten und der nächstgelegene gedeckte Veloparkplatz, aber auch die nächste Bushaltestelle sind eingezeichnet. Die Mehrheit der Anbieter liegt in der Thuner Innenstadt, wo eine Verkehrs-

lastung besonders erwünscht ist und dank weniger Abgase und Lärm die Attraktivität für Stadtbesucherinnen und -besucher erhöht wird.

### **Aktionstag**

Lanciert wurde die Kampagne in Thun mit einem attraktiven Aktionstag im Juni dieses Jahres. Mit vielen Demonstrationen und Möglichkeiten zur aktiven Bewegung stellten sich die Kampagne und ihre Partner vor und gaben dabei wichtige Gesundheitstipps. Eine breite Palette von Informationsständen und Ausstellungen zum Thema Velo stillten den Wissensdurst der Besucherinnen und Besucher und forderten zur aktiven Teilnahme auf. Im Cafétreff regten verschiedene Exponenten aus Politik und Gesundheitswesen mit kurzen Stellungnahmen zum Nachdenken und Mitmachen an. Wettbewerbe und ein Aktivangebot der Jugendarbeit für Kinder rundeten das vielseitige Programm ab. Warum nicht im eigenen Wohnort etwas Ähnliches organisieren?

---

**Weitere Informationen:** Umweltfachstelle der Stadt Thun, Telefon 033/225 84 75, Fax 033/225 83 34, E-Mail: [umwelt@thun.ch](mailto:umwelt@thun.ch), Internetseite: [www.thun.ch/umwelt](http://www.thun.ch/umwelt)

## Veloland Schweiz – 3300 Kilometer Bewegungsfreude!

**I**m Jahre 1995 wurde die Stiftung Veloland Schweiz mit dem Ziel, ein nationales Radwanderangebot zu realisieren, gegründet. 1998 wurde diese Zielsetzung in Richtung Entwicklung von nachhaltigen Freizeit- und Tourismusangeboten im Bereich der «Human Powered Mobility», insbesondere in Kombination mit dem öffentlichem Transport, erweitert.

### **Zielpublikum: Neugierige, die das Fremde in der Heimat suchen**

Mittlerweile bestehen neun Routen mit einer Gesamtlänge von 3300 km kreuz und quer durch die ganze Schweiz. Die unterschiedlich schwierigen Routen durchs malerische Heimatland sind einheitlich und leicht erkennbar signalisiert. Die Route 9 beispielsweise, die Seen-Route, erlaubt eine 500 km lange Reise mit dem Velo quer durch die Postkartenschweiz vom Bodensee bis zum Genfersee. Und wie der Name verspricht, führt die Route an einer ganzen Reihe schöner Seen vorbei: Walensee, Zürichsee, Sihlsee, Aegerisee, Zugersee, Vier-

waldstättersee, Alpnachersee, Wichelsee, Sarnersee, Lungernsee, Brienersee, Thunersee, Lac du Vernex und Greyerzersee. Entlang von stillen Ufern können herrliche Ausblicke hinaus in die Seenlandschaften der Alpenregion genossen werden.

### **Verschiedene Schwierigkeitsgrade**

Dank eines speziellen Velofahrplans des öffentlichen Verkehrs können im Veloland Schweiz grössere Steigungen oder Passstrassen bequem mit Bahn oder Bus bewältigt werden. Alljährlich lassen sich viele Familien auf dieses Abenteuer, das mit Sport und Entdeckungen im kulturellen, geschichtlichen und geografischen Bereich verbunden ist, ein.

Die Stiftung durfte ausserdem im letzten Januar die Auszeichnung als beispielhaftes und erfolgreiches Projekt im Bereich energieeffiziente Mobilität aus den Händen von Bundesrat Moritz Leuenberger entgegennehmen.

---

**Weitere Informationen:** [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch)



## Gsünder Basel – eine Stadt in Bewegung!

**G**sünder Basel ist ein Verein, der die Gesundheitsförderung der erwachsenen Bevölkerung in der Region Basel zum Ziel hat. Getragen wird der Verein vom Sanitätsdepartement Basel-Stadt, der Gesundheitsförderung Baselland und Mitgliedern aus Institutionen, Verbänden und Unternehmen des Gesundheitsbereichs.

### Zielpublikum: Wenn sich eine ganze Region mobilisiert

Wichtige Anliegen des Vereins sind die Förderung einer gesunden Ernährung, von mehr Bewegung, des Nichtrauchens, die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Umgebung, spezifische Kurse für soziale Gemeinschaften sowie die Vernetzung gesundheitsfördernder Angebote in den Kantonen Basel-Stadt und Baselland. Die Angebote sind niederschwellig – günstig, wohnortnah, kompetent, vielseitig – und richten sich an alle Erwachsenen und Senioren. So erstaunt es nicht, dass Gsünder Basel den Bundespräsident-Ogi-Preis 2000 für das beste und originellste Bewegungsförderungsprojekt auf lokaler Ebene erhalten hat. Bei dieser Gratisgymnastik in vier öffentlichen Parks treffen sich wöchentlich um die 200 Personen.

### Schmackhafter Gesundheitsteller

Im diesjährigen Kursprogramm sind Koch- und Abnehmkurse, Aquafitness, Walking/Jogging, Sturzprophylaxe, Entspannung oder verschiedene Gymnastikkurse zu finden. Neben

dem umfangreichen Kursangebot engagiert sich der Verein auch in der breiten Öffentlichkeit: Bei der «Aktion Sonnenschirme» werden in den Basler Gartenbädern unentgeltlich Sonnenschirme zur Verfügung gestellt; der «Gsünder Basel Teller» bietet diesen Herbst in über einem Dutzend (Personal-)Restaurants ein schmackhaftes, gesundes und saisongerechtes Mittagsmenü; die Nichtraucherbanden «mir sin fit und rauche nit» sensibilisiert Jugendliche auf die Gefahren des Zigarettenkonsums; die Basler Gesundheitsagenda begleitet mit vielen Tipps und Anregungen durchs Jahr.

**Weitere Informationen:** Reinhold Merkle, Verein Gsünder Basel, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Basel. Telefon 061/267 65 03, Fax 061/267 61 90, E-Mail: reinhold.merkle@unibas.ch, Internetseite: [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

### Mehr Informationen im Internet

**D**ie Internetseite [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) zeigt den ganzen Fächer der Projekte, die in irgendeiner Weise mit der Gesundheitsförderung in der Schweiz zu schaffen haben. Das Projekt LaOla, das sich der Gesundheit in den Sportvereinen widmet und in der Nummer 3/2001 der Zeitschrift «mobile» vorgestellt worden ist, und viele andere, die diesen bis zum heutigen Tag inaktiven Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegen möchten, sind auf dieser Seite zu finden!