

# Sport- und Bewegungsförderung Schweiz 2040

Wirkungsbereich Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Die Inhalte dieses Dokuments präsentieren die Ergebnisse der Arbeitsgruppe Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Sie vertiefen das entsprechende Kapitel aus dem Grundlagenbericht «Sport- und Bewegungsförderung Schweiz 2040».





## Wirkungsbereich

# Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

### Ausgangslage

Die psychische Belastung steigt bereits im Kindesalter. Gleichzeitig wachsen die Gesundheitskosten weiter an, während die Bevölkerung altert. Sport und Bewegung gewinnen deshalb an Bedeutung für einen gesunden Lebensstil jedes Menschen. Sie stärken die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit, wirken therapeutisch bei chronischen Erkrankungen und verbessern das Wohlbefinden. Körperliche und psychische Gesundheit wirken dabei gegenseitig verstärkend. Die eigene Leistungsfähigkeit zu pflegen und zu lernen, Belastungen standzuhalten und sich von diesen zu erholen, trägt wesentlich zur Gesundheit der Menschen bei – das gilt in besonderem Mass für Leistungssportlerinnen und -sportler.

### Ziel

Die Sport- und Bewegungsförderung ermöglicht allen Personen in der Schweiz, ihre körperliche und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stärken sowie in herausfordernden Lebensphasen zu erhalten und damit langfristig ihr persönliches Wohlbefinden zu fördern. Das erhöht die persönliche Lebensqualität und senkt die Gesundheitskosten. Dazu werden verbesserte Rahmenbedingungen geschaffen und insbesondere die Zusammenarbeit zwischen Gesundheits-, Sport- und Bewegungsförderung sowie Bildungs- und Arbeitsbereichen ausgebaut. Zudem erleichtern attraktive und bedürfnisgerechte Angebote den Zugang zu Sport und Bewegung.

### Umsetzung

Der Wirkungsbereich Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit umfasst **4 Handlungsfelder mit insgesamt 13 möglichen Massnahmenpaketen**.

## Handlungsfeld G1: **Bewegt und sportlich die Freizeit gestalten**

F	T	E	M
---	---	---	---

Die Menschen nutzen ihre Freizeit, um sich täglich zu bewegen und sportlich zu betätigen.

Erreicht wird dies durch die Förderung von Sport- und Bewegungsangeboten, die den ethischen Standards entsprechen und präventiv wirksam sind. Des Weiteren werden Angebote vermehrt auch auf die Bedürfnisse vulnerabler Gruppen ausgerichtet (z.B. ältere Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund, Erwerbslose). Sportvereine und andere Anbieter werden dabei unterstützt, ihre Angebote sichtbarer und niederschwelliger zugänglich zu machen. Schliesslich werden Rahmenbedin-

gungen gefördert, die es Menschen erlauben, sich individuell sowie räumlich und zeitlich unabhängig zu bewegen und Sport zu treiben. Dazu werden entsprechende Bewegungsräume entwickelt und zur Verfügung gestellt.

Damit wird die Bewegungsfreude, die Mobilität, die soziale Verbundenheit, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die körperliche wie psychische Leistungsfähigkeit gefördert. Zudem entwickeln Menschen Kompetenzen, um Sport und Bewegung eigenständig in ihren Alltag zu integrieren.

### Massnahmenpakete

G1.1 Prävention von Grenzverletzungen, Unfällen und Krankheiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ethische, sichere und präventiv wirksame Sport- und Bewegungsaktivitäten und -räume werden gefördert.</li> <li>– Erreicht wird dies mit... <ul style="list-style-type: none"> <li>· der Umsetzung von Ethikprogrammen</li> <li>· Aufklärungskampagnen</li> <li>· gezielten und individuellen Analysen</li> <li>· der Förderung von Bauten und Ausrüstungen, die zur Prävention von Verletzungen und Überlastungen beitragen</li> <li>· gesundheitsfördernden Infrastrukturen und Veranstaltungen</li> <li>· spezifischen Präventionsprogrammen für Risikogruppen</li> </ul> </li> <li>– Damit werden Grenzverletzungen, Ethikverstösse und Diskriminierung im Sport reduziert. Ebenso werden durch Sport begünstigte oder verursachte Unfälle möglichst verhindert. Verhaltensbasierte und strukturelle Massnahmen werden getroffen, damit keine ungesunden Verhaltensweisen im Sport gefördert werden (z.B. Tabak-, Nikotin- und Alkoholkonsum). Nichtübertragbare Krankheiten, die mit Bewegungsmangel und ungenügender Leistungsfähigkeit zusammenhängen, werden bekämpft.</li> </ul>
--	---

<p>G1.2 Niederschwellige und chancengerechte Sport- und Bewegungsaktivitäten fördern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niederschwellige Sport- und Bewegungsaktivitäten, die sich an Menschen richten, die sich bisher zu wenig oder gar nicht bewegt haben, werden gefördert und subventioniert.</li> <li>- Erreicht wird dies durch... <ul style="list-style-type: none"> <li>· gezielte Angebote zur Integration vulnerabler Gruppen in den organisierten Sport</li> <li>· die Schaffung inklusiver, multifunktionaler und intergenerationeller Begegnungs- und Bewegungsorte, Spielplätze und Sportanlagen sowie -veranstaltungen</li> </ul> </li> <li>- Damit werden bei der Zielgruppe die Bewegungsfreude geweckt, bestehende Bewegungsbarrieren reduziert und der ganzjährige Zugang zu (gesundheits-)wirksamer Bewegung erleichtert.</li> </ul>
<p>G1.3 Sportvereine und Sportanbieter unterstützen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportvereine und Sportanbieter werden systematisch unterstützt.</li> <li>- Erreicht wird dies durch... <ul style="list-style-type: none"> <li>· die Schaffung attraktiver Bedingungen für Sportvereine und -anbieter</li> <li>· die Förderung wirksamer Sport- und Bewegungsnetzwerke</li> <li>· die Unterstützung und Subventionierung durch nationale, regionale und kantonale Sportprogramme</li> </ul> </li> <li>- Damit wird allen Bevölkerungsgruppen ermöglicht, sich sportlich zu betätigen, in den Austausch mit anderen Teilnehmenden zu kommen und so ihre körperliche und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu steigern.</li> </ul>
<p>G1.4 Individualsport fördern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es werden Menschen unterstützt, die individuell, räumlich und zeitlich unabhängig Sport treiben und sich bewegen möchten.</li> <li>- Erreicht wird dies mit... <ul style="list-style-type: none"> <li>· einem attraktiven und sicheren Wegnetz (z. B. für Fussgängerinnen, Radfahrer und Rollstuhlfahrerinnen)</li> <li>· begegnungs- und bewegungsfreundlichen sowie naturnahen, multifunktionalen Freiflächen</li> <li>· dem Infrastruktur-Ausbau zur Ausübung von Individualsportarten (z. B. Skate-Parks, Outdoor-Gyms)</li> <li>· der Förderung von bewegungs- und sportfördernden Anreizen, Alltagshelfern und Technologien.</li> </ul> </li> <li>- Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Leistungs- und Gesundheitsförderung von Menschen geleistet, die nicht an organisierten Sportangeboten teilnehmen können oder wollen.</li> </ul>

## Handlungsfeld G2: **Bewegt und sportlich lernen und Entwicklung fördern**

F	T	E	M
---	---	---	---

Kleinkinder sowie Kinder und Jugendliche in Betreuungs-, Schul- und Bildungssettings können sich täglich ausreichend und vielseitig bewegen und Sport treiben.

Erreicht wird dies durch eine vorschulische Sport- und Bewegungsförderung (z. B. in Kitas), gezielte Sensibilisierung der Erziehungsberechtigten, bewegungsfreundliche Betreuungs- und Unterrichtsräume und -methoden sowie durch eine Förderung und den Ausbau eines qualitativ hochstehenden Sportunterrichts in der Schule.

Damit werden die Bewegungsfreude sowie die Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit gefördert. Zudem werden das Bewusstsein für diese Themen frühzeitig geschärft, Bewegungs-, Sport- und Gesundheitskompetenzen aufgebaut, die sprachliche, kognitive, emotionale und motorische Entwicklung gestärkt, das soziale Miteinander und ein positives Lernklima unterstützt, die Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen erhöht und die Fähigkeit zur Regeneration verbessert.

## Massnahmenpakete

<p>G2.1 Vorschulische Bewegungs- und Sport- förderung</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Für Klein- und Vorschulkinder werden freudvolle und vielfältige Bewegungs- und Sportaktivitäten in einem bewegungsanregenden Umfeld gefördert.</li><li>– Erreicht wird dies durch...<ul style="list-style-type: none"><li>· die Aus- und Weiterbildung von Betreuungspersonen zu bewegungsrelevanten Themen</li><li>· bauliche Vorkehrungen im öffentlichen Raum (z. B. Spielplätze, naturnahe Freiräume)</li><li>· bewegungsfördernde Rahmenbedingungen in Betreuungseinrichtungen (z. B. Gestaltung von Aussen- und Innenräumen sowie Bewegungsmaterial)</li><li>· vorschulische Sportangebote durch Vereine und weitere Anbieter</li><li>· gezielte Massnahmen, die sich an Erziehungsberechtigte richten, um Klein- und Vorschulkindern zu ermöglichen, sich in einem bewegungsanregenden Umfeld freudvoll und vielfältig zu bewegen</li></ul></li><li>– Damit wird ein Beitrag geleistet, dass sich Klein- und Vorschulkinder kognitiv, emotional, sozial, sprachlich, motorisch, körperlich und psychisch gesund entwickeln können sowie frühzeitig mental stärker werden – etwa indem sie spielerisch lernen, mit Belastung und Erholung umzugehen. So wird eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung von Kleinkindern gefördert, die bis ins Erwachsenenleben ihre positiven Auswirkungen entfalten kann.</li></ul>
<p>G2.2 Sport und Bewegung im Betreuungs- und Lernumfeld</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Sport und Bewegung werden als fester Bestandteil im Alltag von Kindergärten, Schulen, schulischen Betreuungseinrichtungen und weiterführenden Bildungsinstitutionen integriert.</li><li>– Erreicht wird dies mit...<ul style="list-style-type: none"><li>· entsprechenden Bildungsmassnahmen bei Betreuungs- und Lehrpersonen</li><li>· bewegungs- und sportorientierten Unterrichtsmaterialien</li><li>· Bewegungspausen</li><li>· der Förderung eines sicheren und bewegten Schulwegs</li><li>· einer bewegungsfreundlichen Betreuungs- und Lern-Infrastruktur (Aussen- und Innenräume)</li><li>· individualisierten (z. B. Coaching), freiwilligen (z. B. freiwilliger Schulsport) und/oder niederschweligen Sport- und Bewegungsangeboten</li></ul></li><li>– Damit wird die Gesundheit, das Lernen, die kognitive und körperliche Entwicklung, ein positives Lernklima sowie der Aufbau von Stressresistenz und psychischer Leistungsfähigkeit gefördert.</li></ul>
<p>G2.3 Förderung des Sport- unterrichts</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Der Sportunterricht bzw. das Sportangebot in Kindergärten und Schulen sowie in anderen Settings mit Bildungsauftrag (z. B. Armee, Heime) wird gestärkt und ausgebaut.</li><li>– Erreicht wird dies mit...<ul style="list-style-type: none"><li>· einer täglichen Bewegungs- und Sportstunde während der obligatorischen Schulzeit</li><li>· politischen Vorstössen, Kampagnen und Programmen, welche die Entscheidungsträgerinnen und -träger vom gesundheitlichen und langfristigen Nutzen des Sportunterrichts überzeugen</li><li>· einer qualitativ hochstehenden Ausbildung für Sportlehrkräfte, die den trainings- und gesundheitsrelevanten Aspekten des Sporttreibens hohe Beachtung schenkt und sicherstellt, dass sie in allen Schulzyklen und -formen arbeiten können (z. B. Sportlehrkräfte auf der Primarstufe)</li></ul></li><li>– Damit wird ein wichtiger Beitrag geleistet zur Entwicklung körperlicher und psychischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern. Zudem erwerben Kinder und Jugendliche Kompetenzen, die sie über den Sport hinaus im Alltag stärken (z. B. zu den Themen Regeneration, Belastungssteuerung oder Stressbewältigung).</li></ul>

## Handlungsfeld G3: **Bewegt und sportlich arbeiten**

F

T

E

M

Menschen gehen täglichen Bewegungs- und/oder Sportaktivitäten im beruflichen Setting nach.

Erreicht wird dies durch Bewegungsmassnahmen im Berufsalltag (z. B. Arbeitsmethoden und -pausen), einem Ausbau des Betriebssports sowie bewegungsorientierten Präventivmassnahmen, die auf die Bedürfnisse der jeweiligen Berufsgruppe zugeschnitten sind.

Damit werden die Gesundheit und das Wohlbefinden der Arbeitnehmenden gefördert. Gleichzeitig wird die körperliche und psychische Leistungs- und Widerstandsfähigkeit gestärkt sowie die Stresstoleranz und Regenerationsfähigkeit erhöht. Das erhöht die Arbeitsmotivation, reduziert krankheitsbedingte Fehlzeiten und leistet einen wichtigen Beitrag zu einer leistungsfähigen und produktiven Arbeitswelt.

## Massnahmenpakete

G3.1 Sport- und bewegungs- freundliche Unterneh- menskultur	<ul style="list-style-type: none"><li>– Betriebe werden unterstützt, eine Unternehmenskultur aufzubauen, die Sport und Bewegung ermöglicht sowie körperliche und psychische Leistungsfähigkeit als zentrale Ressource anerkennt und fördert.</li><li>– Erreicht wird dies mit...<ul style="list-style-type: none"><li>· bewegungs- und sportfreundlichen strukturellen Massnahmen im Betriebsumfeld,</li><li>· bewegungsorientierten Arbeitsmethoden und -settings,</li><li>· bewegungsorientierten Stressbewältigungsmassnahmen,</li><li>· einer Beteiligung an Sport- und Bewegungs-Netzwerken,</li><li>· einer Stärkung des Betriebssports,</li><li>· Anreizen zur Bewegungsförderung im beruflichen Setting.</li></ul></li><li>– Damit werden die Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit der Mitarbeitenden und gleichzeitig die Betriebe insgesamt gestärkt (Healthy people, healthy company)</li></ul>
G3.2 Berufsspezifische Prä- ventionsmassnahmen	<ul style="list-style-type: none"><li>– Es werden massgeschneiderte Bewegungs- und Sportprogramme für Angehörige verschiedener Berufsgruppen entwickelt und gefördert.</li><li>– Erreicht wird dies mit...<ul style="list-style-type: none"><li>· (Aufklärungs-)Kampagnen</li><li>· zielgruppenspezifischen Analysen und Angeboten</li><li>· Weiterbildungsmöglichkeiten</li><li>· Programmen (z. B. Gesundheitsprävention, Stressbewältigung und Resilienz)</li><li>· der Schulung von Fachpersonen, die sich in der betrieblichen Gesundheitsförderung und in der Zusammenarbeit mit Erwerbslosen engagieren</li></ul></li><li>– Dabei werden Angebote und Massnahmen auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen der jeweiligen Berufe und Tätigkeiten angepasst – von Bürotätigkeiten bis hin zu körperlich intensiven Berufsbildern.</li><li>– Damit werden Unfälle und Berufskrankheiten reduziert, mentale Überlastung und Erschöpfung frühzeitig erkannt und so die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit und Resilienz gesteigert.</li></ul>

## Handlungsfeld G4: Mit Sport und Bewegung gesund und leistungsfähig bleiben

F

T

E

M

Zielgerichtete, individuelle Bewegungs- und Sporttherapien werden gefördert und ausgebaut.

Erreicht wird dies durch eine systematische Verankerung von Sport und Bewegung in rehabilitativen und therapeutischen Settings sowie durch eine Stärkung relevanter Netzwerke und Forschungsgemeinschaften.

Damit wird Betroffenen die Wiedererlangung der körperlichen und psychischen Gesundheit ermöglicht. Der Aufbau von körperlicher und psychischer Leistungsfähigkeit, die Widerstandskraft gegen erneute Belastungen und die Regeneration werden unterstützt. So wird ein wichtiger Beitrag zu einer nachhaltigen Genesung und einer aktiven Rückkehr in Alltag, Beruf und Gesellschaft geleistet. Zudem gilt es, die holistische und datenbasierte Gesundheits- und Leistungsförderung im Spitzensport zu optimieren.

## Massnahmenpakete

G4.1 Sport und Bewegung als Therapieform verankern	<ul style="list-style-type: none"><li>– Bei Krankheit, Verletzung und geminderter Leistungsfähigkeit werden Sport und Bewegung als fester Bestandteil in rehabilitativen und therapeutischen Settings verankert.</li><li>– Erreicht wird dies durch...<ul style="list-style-type: none"><li>· die Schaffung entsprechender Ressourcen und Angebote</li><li>· eine Stärkung von sport- und bewegungstherapeutischen Inhalten in der Aus- und Weiterbildung relevanter Fachpersonen (z. B. «Exercise is Medicine»-Kampagne bei Ärztinnen und Ärzten, Sportwissenschaftlerinnen, Psychologen etc.).</li></ul></li><li>– Dadurch wird ein wichtiger Beitrag zur Genesung geleistet und Betroffene werden animiert, einen aktiven Lebensstil auch nach abgeschlossener Therapie weiterzuführen.</li></ul>
--	--

<p>G4.2 Netzwerke und Forschung stärken zu den Themen Gesundheit, Therapie, Sport und Bewegung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der bereichsübergreifende Austausch zu den Themen Gesundheit, Therapie, Sport und Bewegung wird gefördert.</li> <li>- Erreicht wird dies mit... <ul style="list-style-type: none"> <li>· themenübergreifenden Netzwerkaktivitäten im Schnittfeld von Gesundheit, Sozialem, Politik und Bildung</li> <li>· Beizug weiterer Akteure (z. B. betriebliches Gesundheitsmanagement, Raumentwicklung)</li> <li>· bewusstseinsfördernden Kampagnen zu körperlicher und psychischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit</li> <li>· Networking bei Entscheidungsträgerinnen und -trägern</li> <li>· Mitwirkung bei bereichsübergreifenden Kongressen</li> <li>· Tagungen sowie entsprechenden Forschungs Kooperationen</li> </ul> </li> <li>- Damit wird der Wissenstransfer und -austausch sowie die Zusammenarbeit der beteiligten Fachpersonen intensiviert.</li> </ul>
<p>G4.3 Vernetzte Leistungs- und Gesundheitszentren entwickeln und labeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zur Förderung des Leistungssports werden Leistungs- und Gesundheitszentren vernetzt und weiterentwickelt. Erreicht wird dies durch... <ul style="list-style-type: none"> <li>· die Anbindung der Research &amp; Performance Centers<sup>1</sup> (R&amp;P) an einen Digital Exchange Space als zentrale Plattform für sicheren Datenaustausch (Trainings-, Belastungs-, Diagnostik- und Gesundheitsdaten)</li> <li>· technische Integration des Athletendossiers Gesundheit und weiterer relevanter Anwendungen (z. B. PISTE 2.0<sup>2</sup>) zur Nutzung in allen R&amp;P Centers und nationalen Sportverbänden</li> <li>· das Bestimmen eines Governance- und Betriebsmodells für das Netzwerk der R&amp;P Centers (Labelsystem, Skill Map, Development Board, regionale Cluster) in Absprache mit den Sportverbänden</li> <li>· die Nutzung des Innovation Hub<sup>3</sup>, um gemeinsame Projekte und Finanzierungsmodelle für Gesundheits- und Performance-Dienstleistungen zu entwickeln</li> <li>· den Aufbau und die Weiterentwicklung der R&amp;P Centers als vernetzte Leistungs- und Gesundheitszentren (Diagnostik, Rehabilitation, Prävention, Load Management), abgestimmt mit den gelabelten Institutionen im Bereich Sportmedizin</li> <li>· Weiterentwicklung und Umsetzung des Labels (Research bzw. Performance), inkl. Kriterien, Qualitätssicherung und regionalen Clustern</li> <li>· einen sichergestellten Zugang der Athletinnen und Athleten zu den Angeboten der R&amp;P Centers</li> <li>· die Rückkopplung von Erfahrungen der Athletinnen und Athleten an R&amp;P Centers (Feedbackschleifen zur Qualitätsentwicklung).</li> </ul> </li> </ul>
<p>G4.4 Digitale Tools zur Gesundheits- und Leistungssteuerung verantwortungsvoll verankern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zur verbesserten Steuerung von Gesundheit und Leistung bei Athletinnen und Athleten werden digitale Tools verankert.</li> <li>- Erreicht wird das durch... <ul style="list-style-type: none"> <li>· Weiterentwicklung und Betrieb von «Digital Exchange Space», «PISTE 2.0» und «Athletendossier Gesundheit» als zentrale digitale Werkzeuge zur Gesundheits- und Leistungssteuerung</li> <li>· Gewährleistung von Datenschutz, IT-Sicherheit und ethischen Leitplanken bei der Nutzung dieser Tools</li> <li>· eine gemeinsam mit Verbänden und R&amp;P Centern definierte Governance für den Einsatz digitaler Tools (Richtlinien, Anwendungsfelder, Verantwortlichkeiten), abgestimmt mit den gelabelten Institutionen im Bereich Sportmedizin</li> <li>· Nutzung des Innovation Hub, um Pilotprojekte mit Verbänden, Technologiepartnern und R&amp;P Centers zu begleiten und zu skalieren</li> <li>· Integration der digitalen Tools in die tägliche Arbeit der R&amp;P Centers (Diagnostik, Trainingsplanung, Belastungsmonitoring), abgestimmt mit den nationalen Sportverbänden und gelabelten Institutionen im Bereich Sportmedizin</li> <li>· Schulung von Trainerinnen und Trainern, medizinischem Personal sowie Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern im Umgang mit digitalen Werkzeugen</li> <li>· Aufbereitung von Informationen und Schulungsangeboten, damit Athletinnen und Athleten ihre eigenen Gesundheits- und Leistungsdaten verstehen und aktiv nutzen können</li> <li>· eine Handhabe, die sicherstellt, dass digitale Tools Athletinnen und Athleten stärken (Transparenz, Mitbestimmung) und nicht primär als Kontrollinstrument erlebt werden</li> </ul> </li> </ul>

<sup>1</sup> Führende Schweizer Organisationen im Bereich der holistischen Leistungsentwicklung, u.a. EHS Magglingen, ETH Zürich, OYM, Centro Sportivo Tenero

<sup>2</sup> PISTE=Prognostische Integrative Systematische Trainereinschätzung: Modell der Schweizer Talentelektion

<sup>3</sup> Informationen zum Innovation Hub: [swissolympic.ch/verbaende/foerderungunterstuetzung/Innovation-Hub](http://swissolympic.ch/verbaende/foerderungunterstuetzung/Innovation-Hub)

**Zusammensetzung Arbeitsgruppe**

Name	Vorname	Organisation	Funktion
Hartmann	Tim	Bundesamt für Sport BASPO	Lead Arbeitsgruppe/Fachexperte
Krattiger	Michael	Swiss Olympic	Stv. Lead Arbeitsgruppe/Programmleiter «cool and clean»
Bonvin	Antoine	Bundesamt für Gesundheit	Stv. Leitung Sektion Prävention in der Behandlung und Beratung
später ersetzt durch Ruch	Nicole		Projektleiterin
Bur	Olivier	Schweizerischer Turnverband	Chef Ausbildung, GL-Mitglied
Dahinden	Christina	Kanton Luzern	Projektleiterin Bewegungsförderung
Gilgen	Rahel	Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM	Leiterin Fachgruppe Monitoring & Evaluation
Grassi	Stefania	KPT	Produktmanagerin
Hungerbühler	Nicola	Pro Senectute	Leitung Fachbereich Kurse & Weiterbildung
Kaufmann	Christof	BfU – Beratungsstelle für Unfallverhütung	Leiter Sport und Bewegung
Koch	Florian	Gesundheitsförderung Schweiz	Projektleiter Bewegung
Kriemler	Susi	Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention	Gruppe Children, Physical Activity and Health (CHIPAH)
Läuppi	Peter	Schweizer Paraplegiker-Vereinigung	Bereichsleiter Rollstuhlsport und Freizeit

**Literaturverzeichnis**

- Amstad, F., Unterweger, G., Sieber, A., Dratva, J., Meyer, M., Nordstrom, K., Weber, D., Hafen, M., Kriemler, S., Radtke, T., Bucher Della Torre, S., Gentaz, E., Schifftan, R., Wittgenstein Mani, A.-F. & Koch, F. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 8. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schifftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 9. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bundesamt für Gesundheit BAG. (2023). *Schaukeln, kochen, Flamingo werden – So meistern ältere Erwachsene die Bewegungsempfehlungen mit Freude*. Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG.
- Bundesamt für Gesundheit BAG. (2023). *Springen, tanzen, Gassi gehen – So meistern Erwachsene die Bewegungsempfehlungen mit Freude*. Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG.
- Bundesamt für Gesundheit BAG. (2023). *Tanzen, sprinten, Balance finden – So knacken Kinder und Jugendliche die Bewegungsempfehlungen mit Leichtigkeit*. Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG). (2025, 27. Oktober). Kostendämpfung im Gesundheitswesen: Runder Tisch einigt sich auf Massnahmen [Medienmitteilung]. <https://www.bag.admin.ch/de/newsb/RxNnlGfBiQIRMqCkJP-B>
- Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. (2022). *Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen*. Magglingen: BASPO.
- Ding, D., Nguyen, B., Nau, T., Luo, M., Del Pozo Cruz, B., Dempsey, P. C., ... Owen, K. (2025, 23. Juli). Daily steps and health outcomes in adults: A systematic review and dose-response meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 10(8), e668–e681. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00164-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00164-1)
- Ecoplan. (2025). *Exercise is Medicine (EIM)*. Bern: Ecoplan (Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit).
- Endes, S & Kahlmeier S. (2022). *Bewegungsempfehlungen Schweiz – Grundlagen*. Magglingen: BASPO.
- Erlacher, D. (2019). *Sport und Schlaf: Angewandte Schlafforschung für die Sportwissenschaft* (1. Aufl.). Springer Berlin/Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58132-2>
- Fischer A., Stamm H. und Lamprecht M. (2018) *Bewegungsfreundliches Umfeld in der Schweiz – Good Practice Projekte und Erfolgsfaktoren*. Bundesamt für Gesundheit (BAG). Bern. Retrieved from <https://www.bag.admin.ch/dam/de/sd-web/B9p7Rw7EsA1A/bewegungsfreundliches-umfeld.pdf>
- Geng, V & Hess C. (2017). *Querschnitt Ernährung – Wissenswertes und hilfreiche Küchentipps für Menschen mit Querschnittslähmung*. Lobbach: Manfred-Sauer-Stiftung.
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2016). *Gesundheitswirksame Bewegung – Grundlagendokument (HEPA-Grundlagen für die Schweiz)*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

- Gesundheitsförderung Schweiz. (2021). *Motorische Basiskompetenzen im Kindergarten. Monitoring und Zusammenhänge mit Geschlecht, Alter, Gewichtsstatus und bewegungsförderndem Kindergarten*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz. Retrieved from [www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)
- Gesundheitsförderung Schweiz. (Neuaufgabe 2022). *PAPRICA Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz. Retrieved from [PAPRICA Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern: Neuaufgabe 2022 | Gesundheitsförderung Schweiz](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen/paprica-bewegungstipps-fuer-kinder-mit-den-eltern-neuaufgabe-2022)
- Hänggi, J., Bringolf-Isler, B., Kayser, B., Suggs, L. S. & Probst-Hensch, N. (2022). *Sophya Studie. Resultate zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz*. Allschwil: Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut (Swiss TPH).
- Kast, B. (2022). *Der Ernährungskompass*. München: Penguin TB Verlag.
- Koch, H G & Geng V. (2021). *Querschnittlähmung verständlich erklärt 1 und 2 (S.235 ff)*. Lobbach: Manfred-Sauer-Stiftung und Schweizer Paraplegiker-Vereinigung.
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A., & Stamm, H. P. (2021). *Sport Schweiz 2020 –Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Wohnbevölkerung (BASPO/Bericht)*. Magglingen: Bundesamt für Sport (BASPO).
- Laube, L., Kammerer C., & Butters, A. (2023). *Frühe Kindheit bewegt. Grundsätze und Bausteine einer qualitativ guten Bewegungsförderung in der frühen Kindheit*. Zürich: Marie Meierhofer Institut für das Kind, im Auftrag der Roger Federer Foundation.
- Lienert, S., Sägger, J., Spiess, H. (2016). *Bewegt und selbstsicher*. Bern: Schulverlag plus
- Nickel, U. (1990). *Kinder brauchen ihren Sport*. Lachendorf. Pohl-Verlag Celle.
- Oertel, V., & Matura, S. (Hrsg.). (2023). *Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste (2. Aufl.)*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-66990-7>
- WHO – Guideline Development Group. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and sedentary behaviour*. WHO Press.
- Saam, M. (2024). Arbeitspapier 53: *Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Salutacoach. (2025). *Gesundheitskompass*. Basel: SalutaCoach AG.
- SRF News. (2025, 26. Juli). Goldene Geh-Regel – Überblicksstudie zeigt: 7 000 Schritte sind die neuen 10 000. <https://www.srf.ch/news/goldene-geh-regel-ueberblicksstudie-zeigt-7000-schritte-sind-die-neuen-10-000>
- Stamm, H & Fischer A. (2021). *Global action plan on physical activity 2018–2030 (GAPPA) Standortbestimmung und Stakeholderanalyse Schweiz*. Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG (Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit).
- Weber, D. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 10. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. WHO Press.
- World Health Organization (WHO)/Europe. (2025, 3. Juni). Let's Get Moving! 100 Reasons to Walk and Cycle More [Campaign launch]. <https://www.who.int/europe/event/let-s-get-moving%21-100-reasons-to-walk-and-cycle-more>
- Yau, W.-Y. W., Kirn, D. R., Rabin, J. S., Properzi, M. J., Schultz, A. P., Shirzadi, Z., ... Sperling, R. A. (2025, 3. November). Physical activity as a modifiable risk factor in preclinical Alzheimer's disease. *Nature Medicine*. <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03955-6>
- Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J. & Dössegger, A. (2004). *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben, Handbuch für Fachpersonen*. Bundesamt für Sport Magglingen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, (ISSW), Universität Basel; Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen, Psychologisches Institut, Universität Zürich; Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie; SwissOlympic Talents.
- Zürcher, F., & Heuberger, J.-M. (2025, 1. September). Laut Prio. Swiss-Direktorin – So könnten die Krankenkassenkosten eingedämmt werden. SRF News. <https://www.srf.ch/news/dialog/laut-prio-swiss-direktorin-so-koennten-die-krankenkassenkosten-ingedaemmt-werden>