



Universität
Basel



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

Bewegungsräume für alle Generationen – Ein Ziel für die Zukunft?

Magglingen, 05.09.2019
Prof. Dr. phil. Lukas Zahner und Team der Stiftung “Hopp-la”
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel






Lukas Zahner Prof. Dr. phil.

Ausbildung:

- Master Biologie, Master Sportwissenschaft
- Professur im Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft der UNI Basel
- Health Fitness Instructor des American College of Sports Medicine
- Diplomtrainer Spitzensport, Tennislehrer STF

Tätigkeiten:

- Mitglied der Leitung am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel
- Bereichsleiter Bewegungs- und Trainingswissenschaft
- Leiter verschiedener Kinder- und Seniorenstudien



2

Inhalt

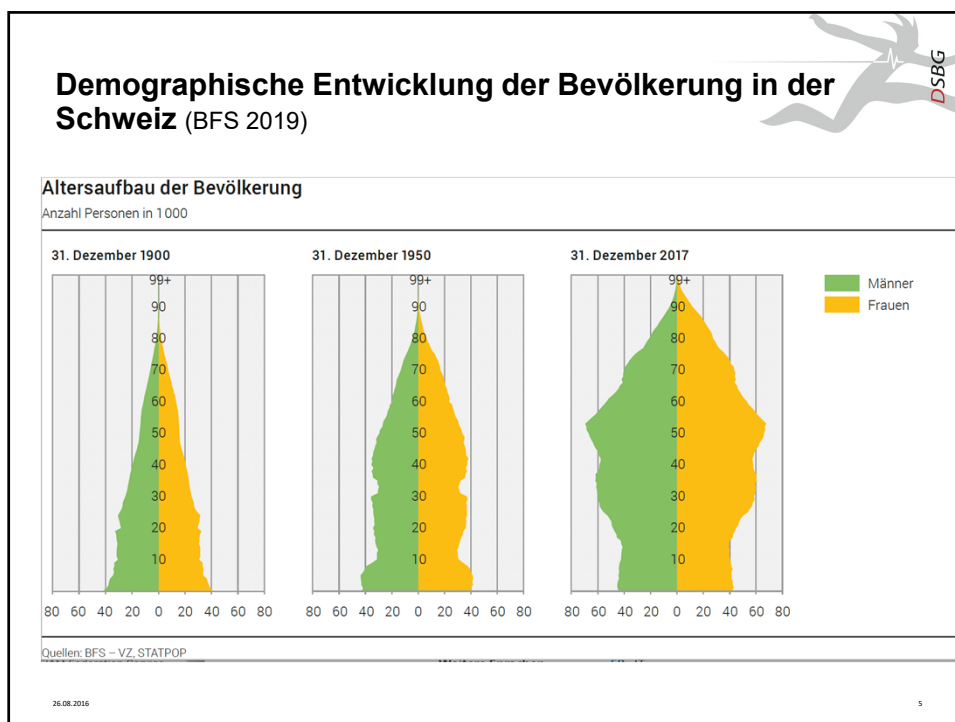
- Demografische Entwicklung in der Schweiz – Konsequenzen?
- Veränderte Lebensbedingungen und Bewegung - Mut zu neuen Wegen
- Bewegung als Medizin - intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Die Stiftung Hopp-la



Inhalt

- **Demografische Entwicklung in der Schweiz – Konsequenzen?**
- Veränderte Lebensbedingungen und Bewegung - Mut zu neuen Wegen
- Bewegung als Medizin - intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Die Stiftung Hopp-la



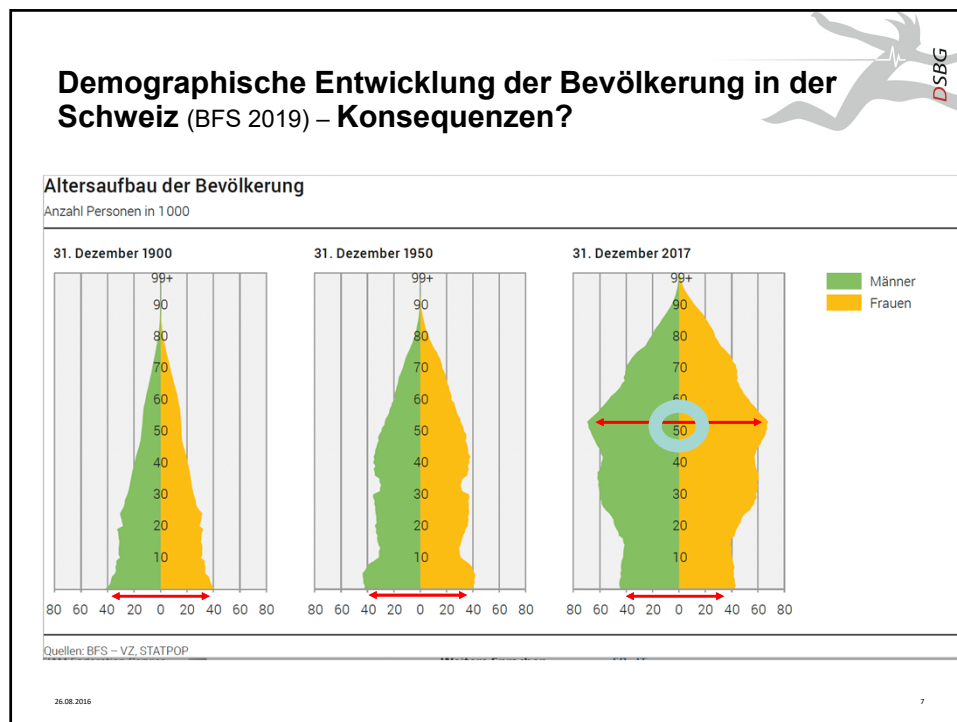


Demografische Entwicklung in der Schweiz: Zukunftsprognosen

DSBG

Anstieg des Schweizer Durchschnittsalters bis 2050:
«Ich vermute, dass wir bis 2050 die ersten 130-Jährigen oder vielleicht noch ältere Personen erleben werden» (Mike Martin, Professor an der Universität Zürich, 2016)

Prof. Dr. Mike Martin



Inhalt

- Demografische Entwicklung in der Schweiz – Konsequenzen?
- **Veränderte Lebensbedingungen und Bewegung - Mut zu neuen Wegen**
- Bewegung als Medizin - intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Die Stiftung Hopp-la

Wie schnell sich doch die Welt verändert...
Lebensumfeld der Kinder



Vor wenigen Jahrzehnten: zu hohe körperliche Belastungen
Heute: Inaktivität / (zu) geringe KA
→ Verhaltens- und Verhältnisänderungen

Körp. Aktivität der Kindern sign. abhängig von vorhandener Grünfläche, Verkehrsintensität und Wohnsitz zu Mitschülern (Bringolf-Isler et al., 2014, Panczak et al. 2012)



9

Weltweite Herausforderung

Bewegungsmangel ist in kurzer Zeit zu einem prägenden Merkmal des menschlichen Daseins geworden!

besonders betroffen:
Kinder und Senioren



The consequences of a sedentary existence are evidenced by the increasing incidence of ill health in children and adults (CDC, 2001); Kriemler & Zahner et al. 2011

Unsere Kinder – unsere Zukunft Blick in einen Basler Kindergarten



Wer sich nicht bewegen will... lässt sich bewegen Bewegungsförderung



Bewegungsförderung im privaten und öffentlichen Raum, Beispiele:

- Bau von Kinderspielflächen
- Bewegungsförderung in der Schule und in der Freizeit
- Weltweit einzigartig: J+S-Sportförderungsprogramm ab 5-Jährigen

Vorteile:

- sehr gute Sportförderungsprogramme für interessierte Kinder und Jugendliche
- Unterstützung durch Bund, Kantone, Gemeinden und Stiftungen etc.

Nachteile:

- Alles auf freiwilliger Basis
- Wir erreichen die Bewegungsmuffel (und deren Eltern) zu selten



Universität
Basel



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

Bewegungsräume für **alle** Generationen – Ein Ziel für die Zukunft?

Magglingen, 05.09.2019
Prof. Dr. phil. Lukas Zahner und Team der Stiftung “Hopp-la”
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Generationen in Bewegung







Was wird wem geboten im öffentlichen Raum?

Die heutige Welt ist immer noch stark auf die Kinder ausgerichtet. Wir tun alles, damit es unseren Kindern gut geht...

- Das macht durchaus Sinn, denn die Kindern sind unsere Zukunft...
- **Aber – vergessen wir nicht unsere grösste Bevölkerungsgruppe (> 55-Jährige)?**
- Sollten neben den Kinderspielplätzen auch spezielle Bewegungsorte und Bewegungsangebote für die ältere Bevölkerung geschaffen werden?
- Kommt es zukünftig zu **Nutzungskonflikten** im öffentlichen Raum?

Titel Vortrag, Autor, DD.MM.YY

Universität Basel 14

Mut zu neuen Wegen – die Schweiz als Vorbild?!



Wir sollten in der Schweiz laut über eine **nachhaltige Bewegungs- und Sportförderung für > 50-Jährige** nachdenken!

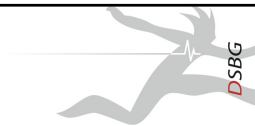
Weshalb?

- Bewegung ist die beste Medizin!
- Profitsituationen sind grossartig!
- Vision: Die Schweiz wird weltweit zur fittesten Nation und die Gesellschaft spart (längerfristig gesehen) viel Geld im Gesundheitswesen

Titel Vortrag, Autor, DD.MM.YY

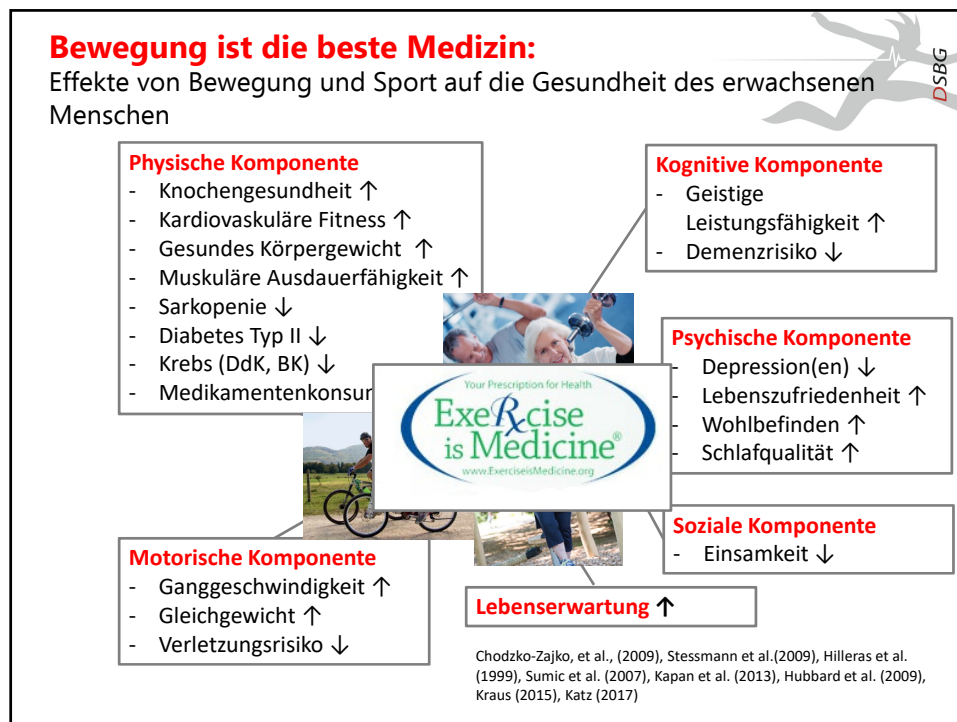
Universität Basel 15

Inhalt



- Demografische Entwicklung in der Schweiz – Konsequenzen?
- Veränderte Lebensbedingungen und Bewegung - Mut zu neuen Wegen
- **Bewegung als Medizin - intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung**
- Die Stiftung Hopp-la





Wie könnte die Bewegungsaktivität von älteren Menschen gesteigert werden?

- **Niederschwelliger Zugang** (Bewegungsangebote im öffentlichen Raum, kein Vereinszwang etc.)
- **Verbindung von Bewegungsangeboten mit den Hauptinteressen** der Senioren/-innen
 - Bewegung und Naturerlebnisse
 - Bewegung und Kulturerlebnisse
 - Bewegung und ...
 - **Bewegung zusammen mit Kindern**

Titel Vortrag, Autor, DD.MM.YY

Universität Basel 18

Begegnungs- und Bewegungszeit zusammen mit Kindern

- intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Gemeinsame Freuden- und Glücksmomente!



Titel Vortrag, Autor, DD.MM.YY

Universität Basel 19

Begegnungs- und Bewegungszeit zusammen mit Kindern

- intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Was spricht dafür?

- **Psychische, soziale, kognitive Aspekte:**
 - Förderung der Sozialkompetenz, des Selbstwertes, der Sprache, der Lebensqualität, der Lebensfreude etc.
- **Gemeinsame Glücksmomente**

Titel Vortrag, Autor, DD.MM.YY

Universität Basel 20

Glücksmomente im Altersverlauf

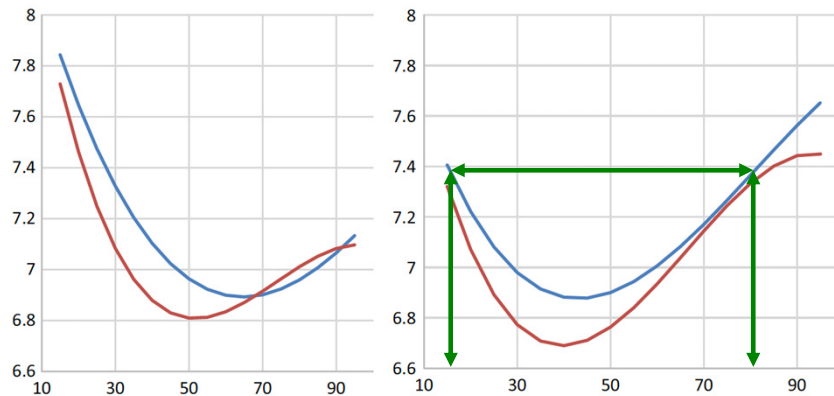


Fig. 2 Age curves for females (*upper curve*) and males calibrated to the happiness difference by the model. The *left panel* and *right panel* are from model C and model D, respectively

Frauen / Männer, Daten aus 28 europ. Staaten, Laaksonen, 2018

Titel Vortrag, Autor, DD.MM.YY

Universität Basel 21

Begegnungs- und Bewegungszeit zusammen mit Kindern

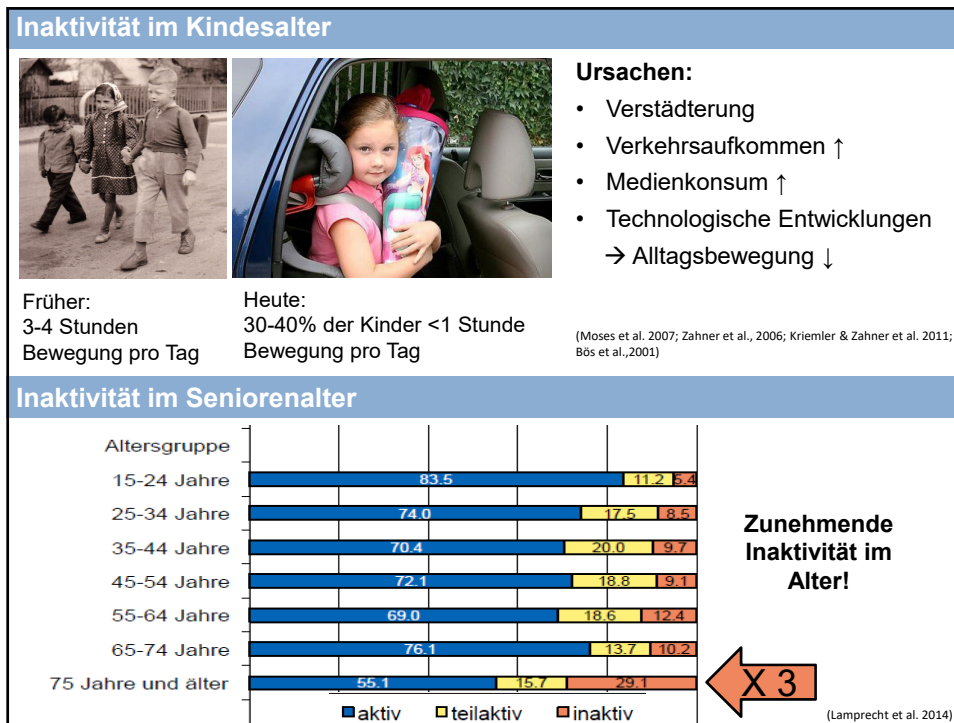
→ intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Was spricht dafür?

- **Physische Aspekte:**
 - Erhöhung der Bewegungsaktivität
 - Förderung und Erhaltung von Kraft und Gleichgewicht
→ Sturzprävention, Autonomie im Alter

Titel Vortrag, Autor, DD.MM.YY

Universität Basel 22



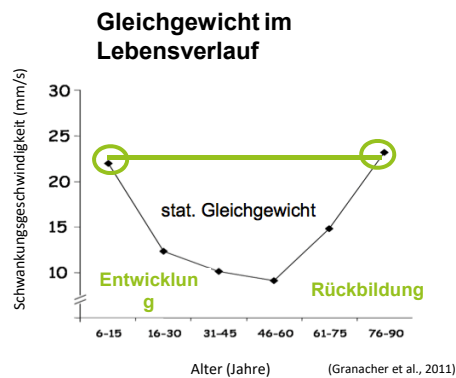
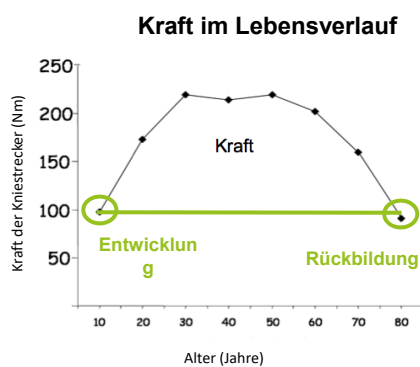
Begegnungs- und Bewegungszeit zusammen mit Kindern

→ intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Was spricht dafür?

- **Physische Aspekte:**
 - Erhöhung der Bewegungsaktivität
 - Förderung und Erhaltung von Kraft und Gleichgewicht
→ Sturzprävention, Autonomie im Alter

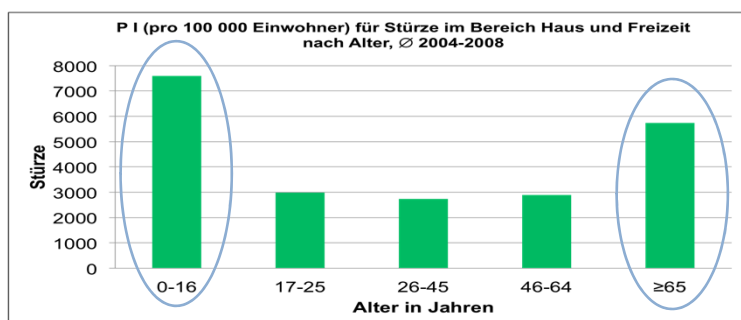
Förderung und Erhaltung von Kraft und Gleichgewicht



Praktische intergenerative Umsetzung von kombiniertem Kraft- und Gleichgewichtstraining: miteinander statt nebeneinander



Sturzprävention



(Michel, bfu 2012)

Kinder

Stürze: Hauptursache für Unfälle beim Spielen

Durchschnittliche Fallkosten

Kinder: 2'109 CHF

Senioren: 22'923 CHF

Senioren

- Jede 3. Person > 65 Jahre stürzt 1x/Jahr
- im Alter zunehmend (ab 90 Jahre jede 2. Person)

Kraft- und Gleichgewichtstraining wirkt!

→ 15-50% weniger Stürze

(Gillespie et al., 2009)

STURZRISIKO: BEEINFLUSSUNG DURCH KRAFT- / KOORDINATIONSTRAINING

- Das **Sturzrisiko** ist bei einem **Gleichgewichtsdefizit oder einer Gangunsicherheit** um das **Dreifache** und bei einer **Muskelschwäche** sogar um das **Fünffache erhöht** (Lacroix et al., 2014).



Präventionsprogramme (würden) wirken

- Ein kombiniertes **Kraft- und Koordinationstraining** wirkt signifikant **sturzprophylaktisch** (Lord SR 2001; Ballard et al., 2004; Beyer et al., 2007)
- **Sturzunfälle von selbstständig lebenden 65- bis 97-Jährigen können durch Kraft- und Gleichgewichtstraining um 15–50% verringert werden** (Gillespie et al. 2009)



27

Begegnungs- und Bewegungszeit zusammen mit Kindern

→ intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung



Was spricht dafür?

- **Ökonomische Aspekte:**
 - Wenn wir es schaffen, den älteren Menschen (und die Kinder) vermehrt **in Bewegung zu bringen bzw. in der Bewegung zu halten**, können Kosten im Gesundheitswesen reduziert werden (z. B. durch: Reduktion von Übergewicht, Diabetes, Depression, Stürzen..., Erhöhung der Autonomie)

Inhalt

- Demografische Entwicklung in der Schweiz – Konsequenzen?
- Veränderte Lebensbedingungen und Bewegung - Mut zu neuen Wegen
- Bewegung als Medizin - intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- **Die Stiftung Hopp-la**



Begegnungs- und Bewegungszeit zusammen mit Kindern

→ intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung: aus der Theorie in die Praxis

- Gründung der Stiftung Hopp-la im Jahr 2014
- Erstes Pilotprojekt in Basel (Schützenmattpark)

hopp-La
Generationen in Bewegung



Hopp-la – worum geht es?

Generationen in Bewegung – Bewegung durch Begegnung



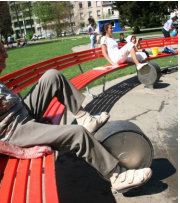
Über uns:
Stiftung mit Sitz in Basel
Stiftungsräte: Martin
Bisang, Lynette Federer,
Lukas Zahner
Geschäftsführerin:
Debora Junker-Wick



Unser Ziel:
Generationen in
Bewegung und
Begegnung



Unsere Tätigkeiten:
Hardware – Spielgeräte,
bewegungsfreundliche
Räume



Unsere Tätigkeiten:
Software –
generationenverbindende
Angebote





Generationen in Bewegung

Quelle: Hopp-La 2015



Generationen in Bewegung

Vision

Nachhaltige intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen und privaten Raum.

→ Multiplikation des Basler Pilotprojekts sowie der Philosophie «Generationen in Bewegung»

Zweck:
Steigerung der Lebensqualität, Reduktion des Sturzrisikos,
Gesellschaftlicher Mehrwert schaffen / Positive Beeinflussung
der Generationenbeziehungen

Ziel Pilotprojekt Basel

Etablierung der Spiel- und Bewegungsinseln sowie der
Begleitprogramme in der Quartierbevölkerung und bei den
Stakeholdern

Intergenerative
Bewegungskultur und
Gesundheitsförderung

Nachhaltige
Kooperationen

Kursleiter-Ausbildung
und
Kursleiter-Pool





Intergenerative Spiel- und Bewegungsinseln im Basler Schützenmattpark

Spielförderung → Bewegungsförderung (neue Geräte mit hohem Aufforderungscharakter)











Interview mit Nationalrat Christoph Eymann
(ehem. Regierungsrat BS) **hopp-La**



Dr. Christoph Eymann, Regierungsrat, Vorsteher des Erziehungsdepartements des Kantons Basel-Stadt

hopp-La 35

Intergenerative
Bewegungs- und Begegnunginseln **hopp-La**

Hopp-la Geräte

- Intergenerative Nutzung: Kinder zusammen mit Erwachsenen (gleichzeitig und miteinander)
- Training von Koordination, Kraft und Gleichgewicht durch Spiel und Spass
- Förderung der Interaktion zwischen Jung und Alt
- Trainingsgeräte für Erwachsene unter sich

36

Intergenerative Bewegungs- und Begegnungsiseln

hopp-La

Interaktives Wasserspiel



Balancier- und Geschicklichkeitsweg

hopp-La

- Abwechslungsreiches Training in einer **naturnahen Umgebung** (vielseitig Kraft, Gleichgewicht, Koordination fördern)
- Haltevorrichtungen, versch. Schwierigkeitsstufen
- Gemeinsames Erproben, Erkunden und Experimentieren



Veränderbarer Spiel- und Bewegungsbereich

hopp-La

- Natürliche und dynamische Elemente wie Wasser, Sand, Steine, Erde, Schnitzel, Äste, Baumstämme, Sträucher
- Freies Spiel / Rollenspiele



Vielseitige Spiel- und Bewegungsinseln

hopp-La

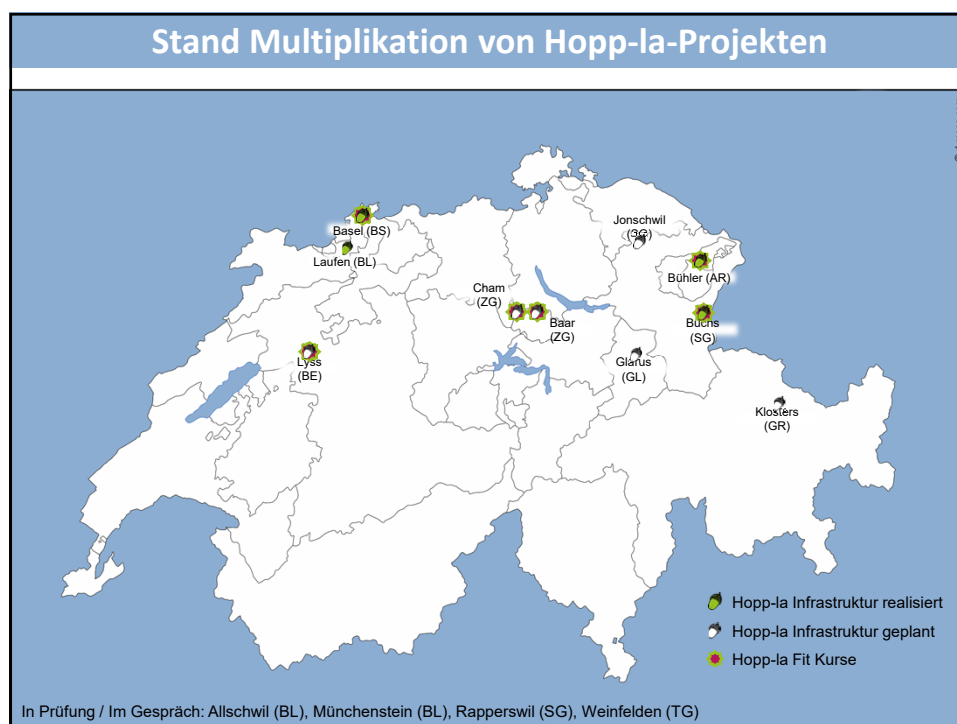
- **Bewegungsbedürfnisse der Kinder im Fokus** (Laufen, Springen, Schaukeln, Klettern, Rollen, Rutschen, Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern etc. nach U. Nickel, 1990)



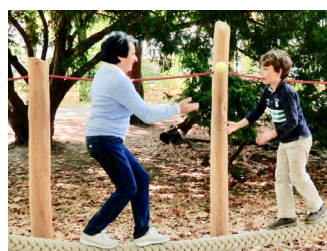
Weiterentwicklung hopp-La

Um gesund zu werden oder gesund zu bleiben sollten die HEPA Guidelines (ca. 30 Min. Bewegung pro Tag) umgesetzt werden!

→ Innovative Ansätze gesucht!



Intergenerative Bewegungs- und Begegnungsorte anstelle von Kinderspielplätzen



Anstelle einer Sanierung → Konzept eines intergenerativen
Bewegungs- und Begegnungsortes, Informationen unter: <http://www.hopp-la.ch/>

Titel Vortrag, Autor, DD.MM.YY

Universität Basel 43



Ideen und Argumente gefragt?

Herausgeber: EGK-Gesundheitskasse
Autorenteam: Lukas Zahner, Debora Wick u.a.,
DSBG, Universität Basel





Universität
Basel



DSBG
UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

Bewegungsräume für alle Generationen – Ein Ziel für die Zukunft?

Eindeutig Ja, das macht Sinn!



hopp-La
Generationen in Bewegung





