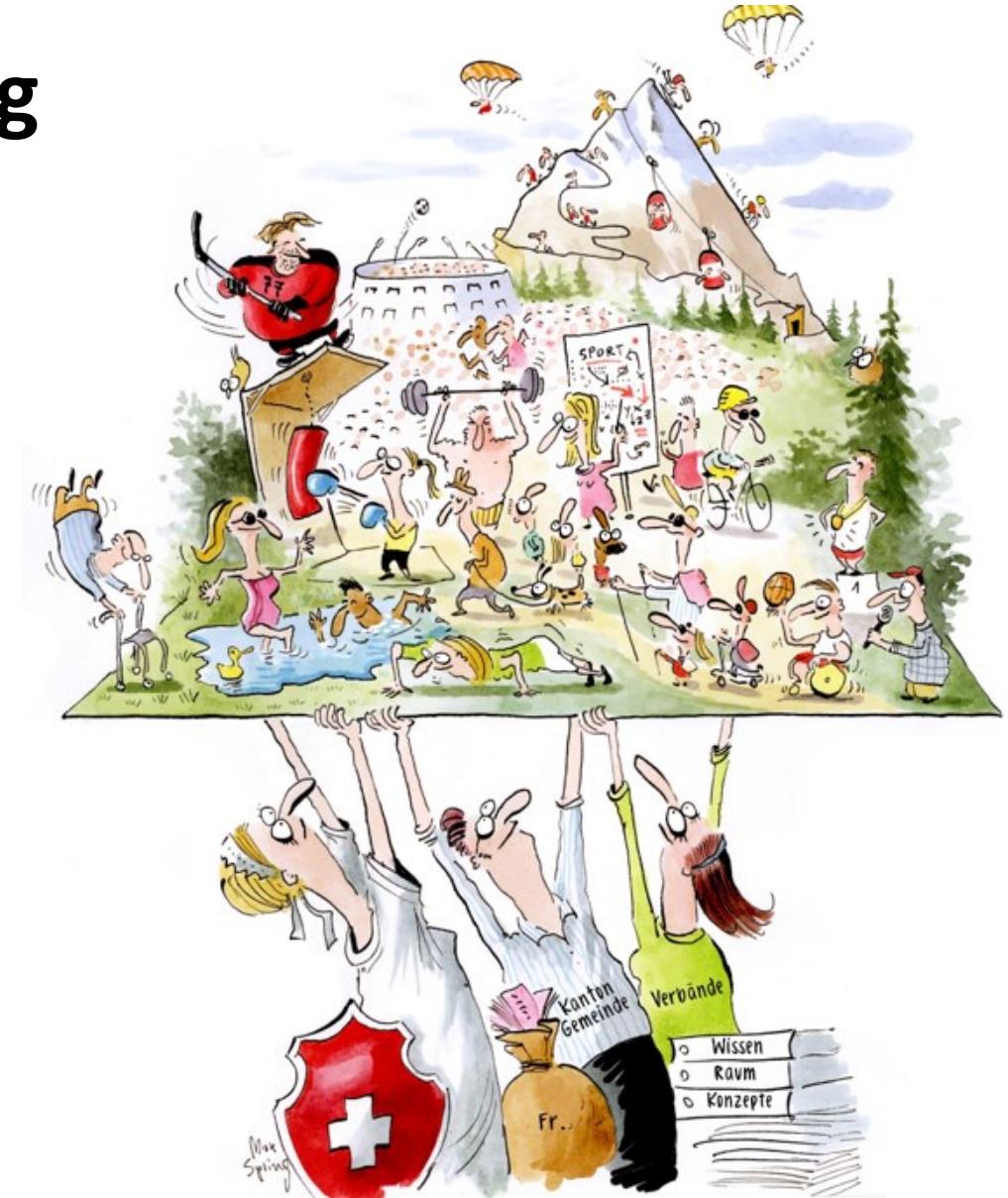


Sport- und Bewegungsförderung Schweiz 2040

Encouragement du sport et de l'activité physique en Suisse 2040

Webtalk #2

9. September 2025



Der heutige Webtalk



Ablauf

Wertstrom **Gesundheit**

Wertstrom **Fitness**

Wertstrom **Persönlichkeit**

Teilnahme

 Fragen stellen

 Mitmachen bei der Umfrage

Wertstrom Gesundheit

mit Tim Hartmann, BASPO,
Fachexperte J+S



Übergeordnetes Ziel (Wert)

Zusammen ermöglichen wir allen Personen in der Schweiz, ihre physische und psychische Gesundheit zu stärken, ihre Gesundheitskosten zu senken und ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern. Dies tun wir, indem wir gesundheitsorientierte, bedürfnis- und niveaugerechte, gut eingeführte, richtig ausgerüstete, zugängliche und gesicherte Sport- und Bewegungsaktivitäten fördern.

Lebenslang gesünder



BEWEGT UND SPORTLICH DIE FREIZEIT GESTALTEN

Mittels regelmässiger Bewegung und sportlicher Aktivitäten während der frei verfügbaren Zeit fördern wir die persönlichen Konditionsfaktoren, stärken soziale Kontakte und reduzieren negative Folgen von Inaktivität.

Niederschwellige Angebote: Bewegungsarme Menschen (re-)aktivieren

Wir fördern niederschwellige und kostenlose Angebote und erleichtern inaktiven bzw. wenig aktiven Menschen so den Zugang zu gesundheitswirksamen Sport- und Bewegungsaktivitäten – wir erreichen dies mit gut erreichbaren Spiel- und Bewegungsflächen, einem attraktiven Wander- und Velonetz sowie unverbindlichen Sportangeboten im öffentlichen Raum (z.B. Yoga im Park u.ä.).

Sportvereine unterstützen

Wir unterstützen Sportvereine und ermöglichen so allen Bevölkerungsgruppen sich sportlich zu betätigen und dabei in den Austausch mit anderen Teilnehmenden zu kommen – wir erreichen dies durch die Förderung und Weiterentwicklung bestehender Sportprogramme (z.B. J+S) sowie der Schaffung attraktiver Rahmenbedingungen für Sportvereine in ihrer Gemeinde.

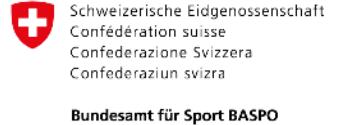
Familiäre und intergenerative Sport- und Bewegungsaktivitäten unterstützen

Wir schaffen altersübergreifende Sport- und Bewegungsangebote und reduzieren so bestehende Bewegungsbarrieren in verschiedenen Altersgruppen (z.B. Zeitmangel bei Eltern; soziale Isolation bei älteren Menschen) – wir erreichen dies mit gezielten Mu-Ki- bzw. Va-Ki-Angeboten, parallel stattfindenden Trainings für Eltern und Kinder oder Bewegungs- und Spielplätzen für Kinder und Senioren.

Prävention von Unfällen und Krankheiten

Wir setzen uns für sichere und präventiv wirksame Sport- und Bewegungsaktivitäten ein und reduzieren so (Sport-)Unfälle und Krankheiten, die mit Bewegungsarmut assoziiert sind – wir erreichen dies mit Aufklärungskampagnen, der Förderung verletzungspräventiver Ausrüstung und Infrastruktur sowie gezielten Angeboten für Risikogruppen.

Lebenslang gesünder



BEWEGT DEN ALLTAG BEWÄLTIGEN

Mittels alltäglicher Bewegungsaktivitäten im öffentlichen Raum und zuhause fördern wir die Mobilität der Menschen, senken deren Stresswahrnehmung und erhöhen ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität.

Anreize und digitale Alltagshelfer

Wir arbeiten mit bewegungsfördernden Anreizen und Technologien und animieren die Bevölkerung so zu einem bewegten Alltag – wir erreichen dies mit bewegungsfreundlichen Apps, finanziellen Anreizen (z.B. Subventionierung von Lastenvelos) und der Entwicklung/Förderung von zielgruppenspezifischen Alltagshelfern (z.B. Dreiräder für Senioren/-innen).

Bewegungsfreundliche Raumplanung und Bauvorgaben

Wir nutzen bauliche und räumliche Massnahmen, um die Bevölkerung zu mehr Bewegung im Alltag zu animieren – wir erreichen dies mit der Priorisierung körperlich aktiver Fortbewegungsformen (z.B. gut sichtbare Treppen, «versteckte» Rolltreppen), einem attraktiven Velo- und Fussgängernetz sowie bewegungsfreundlichem Mobiliar (z.B. Stehpulte, Sitzbälle)

Lebenslang gesünder



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

SICH BEWEGT UND SPORTLICH ENTWICKELN UND LERNEN

Mittels täglicher Bewegungsformen in den ersten Lebensjahren sowie Bewegungs- und Sportaktivitäten in Schul- und Bildungssettings fördern wir die Entwicklung und Gesundheit, verbessern kognitive Fähigkeiten und unterstützen ein positives Lernklima.

Vorschulische Bewegungsförderung

Wir setzen uns für eine vorschulische Bewegungsförderung ein und unterstützen so eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung von Kleinkindern – wir erreichen dies mit gezielten Massnahmen, die sich an Erziehungsberechtigte und Eltern richten, sowie an Institutionen, die Kleinkinder offenstehen (z.B. Krippen).

Bewegung im Lernumfeld

Wir integrieren Bewegung als festen Bestandteil im Alltag von Kindergärten, Schulen und weiterführenden Bildungsinstitutionen und fördern so die Gesundheit, die kognitive Entwicklung sowie ein positives Lernklima – wir erreichen dies mit entsprechenden Bildungsmassnahmen bei Lehrpersonen, bewegungsorientierten Unterrichtsmaterialien sowie der Förderung einer bewegungsfreundlichen Infrastruktur.

Förderung des Sportunterrichts

Wir sorgen dafür, dass der Sportunterricht in Kindergärten, Schulen und weiterführenden Bildungsinstitutionen einen hohen Stellenwert geniesst und ermöglichen Schülerinnen und Schüler während der obligatorischen Schulzeit eine tägliche Bewegungsstunde – wir erreichen dies mit Kampagnen, Programmen und politischen Vorstößen, welche die Entscheidungsträger/-innen vom gesundheitlichen und langfristigen Nutzen des Sportunterrichts überzeugen.

Qualitativ hochstehende Ausbildung von Sportlehrkräften

Wir ermöglichen Sportlehrkräften eine qualitativ hochstehende Ausbildung, welche den gesundheitsrelevanten Aspekten des Sporttreibens eine hohe Beachtung schenkt und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Schülerinnen und Schüler – wir erreichen dies mit attraktiven Rahmenbedingungen für Sportstudierende an Universitäten und Hochschulen, zeitgemässer Curricula und gut qualifizierten Dozierenden.

Lebenslang gesünder



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

BEWEGT UND SPORTLICH ARBEITEN

Mittels täglicher Bewegungs- und Sportaktivitäten im beruflichen Setting fördern wir die Gesundheit der Arbeitnehmenden, senken deren Stresswahrnehmung und reduzieren ihre krankheitsbedingten Fehlzeiten.

Bewegungsfreundliche Unternehmenskultur

Wir setzen uns für eine bewegungsfreundliche Unternehmenskultur ein und stärken so die Gesundheit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern – wir erreichen dies mit bewegten Arbeitsmethoden und –settings, bewegungsorientierten Stressbewältigungsmassnahmen, einer Stärkung des Betriebssport sowie Anreizen zur Bewegungsförderung im beruflichen Setting.

Berufsspezifische Präventionsmassnahmen

Wir kreieren massgeschneiderte Bewegungsprogramme für Angehörige verschiedener Berufsrichtungen und tragen so zur Gesundheitsprävention von Arbeitnehmerinnen und –nehmer bei – wir erreichen dies mit Kampagnen, Programmen und der Schulung von Fachpersonen, welche sich in der BGF engagieren.

(Wissensvermittlung)

(Baustein-Massnahmenpaket 3)

Lebenslang gesünder



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

BEWEGT UND SPORTLICH GESÜNDER WERDEN

Zielgerichtete, individuelle Bewegungs- und Sporttherapien ermöglichen die Wiedererlangung der physischen und psychischen Gesundheit.

(Wieder-)Einstieg in die Bewegung nach persönlichen und/oder medizinischen Unterbrüchen

Wir fördern rehabilitative Sport und Bewegungsprogramme und –angebote und ermöglichen Betroffenen so einen leichten Zugang zur Bewegung und zum Sport – wir erreichen dies mit Kampagnen und Angeboten in medizinischen Institutionen und Spitätern.

Bewegung und Sport als Therapieform verankern

Wir verankern Sport und Bewegung als festen Bestandteil im therapeutischen Setting und tragen so zur Genesung von Menschen mit psychischen und körperlichen Erkrankungen bei – wir erreichen dies, indem wir den Nutzen von Sport- und Bewegungstherapien in der Ausbildung stärken (z.B. bei Psychologen/-innen etc.) und entsprechende Ressourcen in therapeutischen Einrichtungen schaffen.

Netzwerke zwischen Gesundheit, Bewegung und Sport

Wir stärken bereichsübergreifende Netzwerke zum Thema Gesundheit, Bewegung und Sport und fördern so die Zusammenarbeit und den Austausch der beteiligten Fachpersonen – wir erreichen dies mit geschicktem Networking, bereichsübergreifenden Kongressen und Tagungen sowie entsprechenden Forschungskooperationen.

Exemplarische Verortung 1



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

dezentral
zentral

Bewegung und Sport als Therapieform verankern

Die Klinik Sonnenhalde integriert Bewegungsmassnahmen bei der Therapie von depressiven Patienten/-innen

Der Kanton BL lanciert eine Aktionswoche zum Thema "Wandern gegen Depression"

Die FSP bietet Weiterbildungsmodule für Psychologen/-innen an zum Thema "Sport, Bewegung und Depression"

Der Turnverband STV animiert seine Mitgliedsvereine, Bewegungsangebote für Frauen mit postnataler Depression durchzuführen

sportartübergreifend

sportartspezifisch

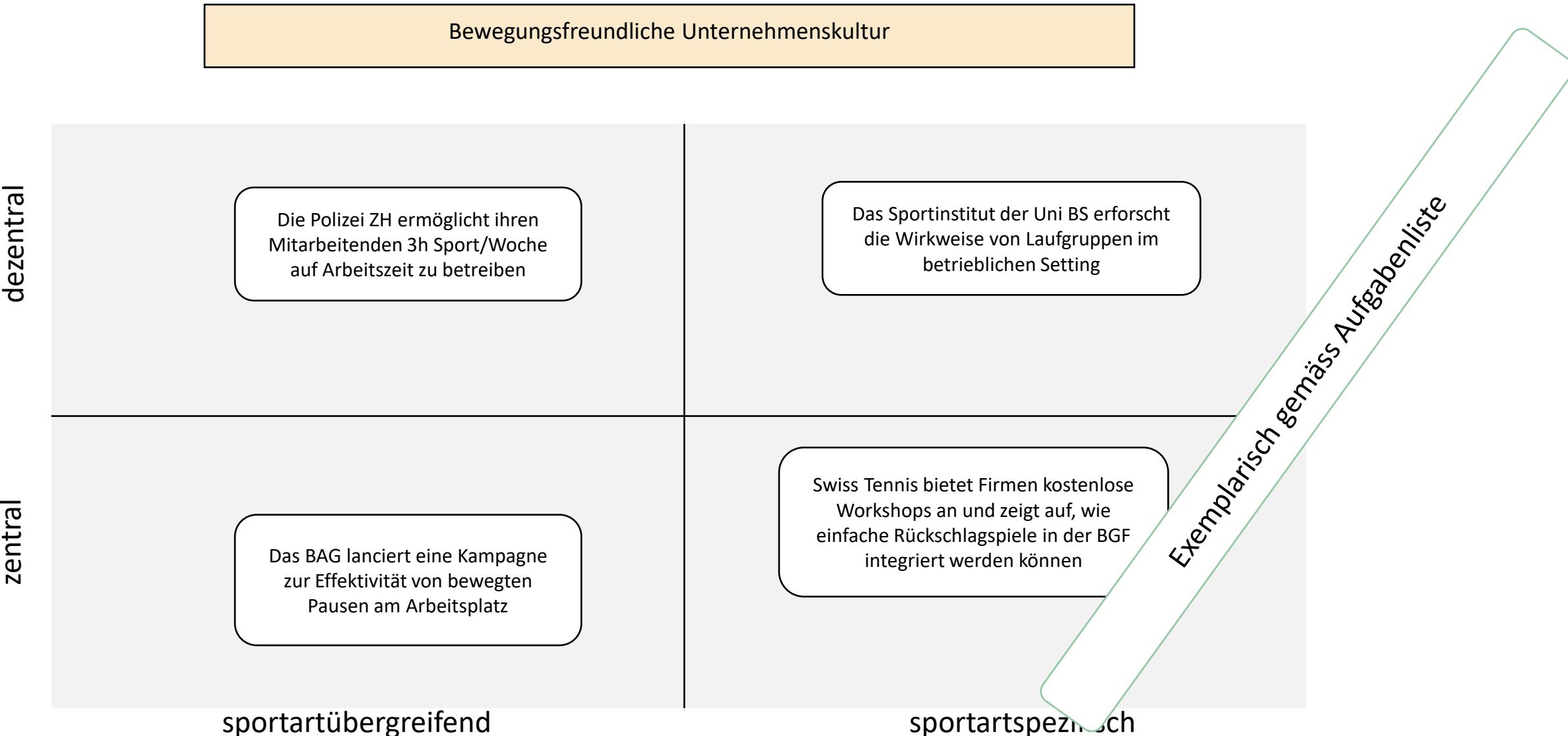
Exemplarisch gemäss Aufgabenliste

Exemplarische Verortung 2



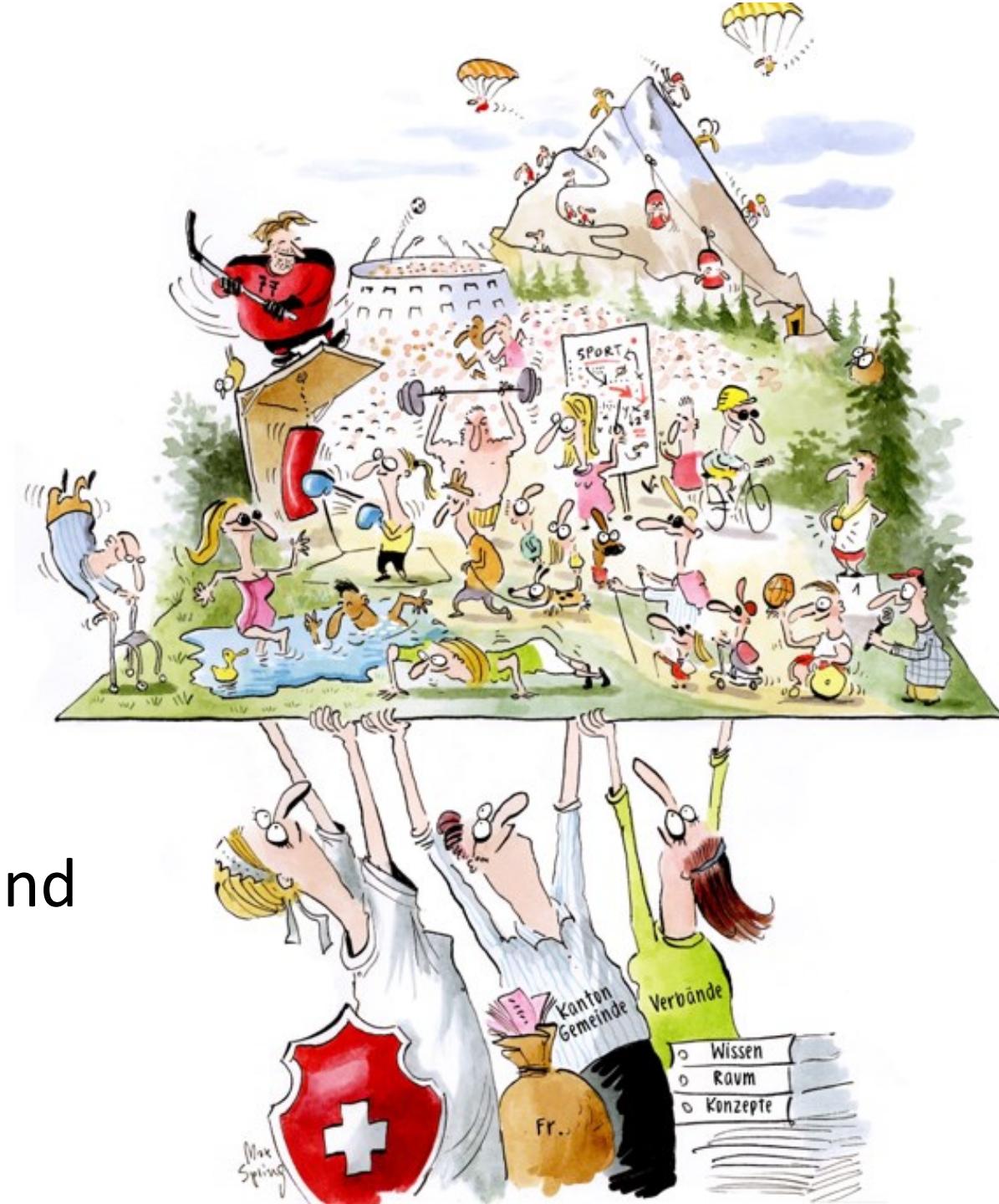
 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Wertstrom Fitness

mit Fabian Studer, BASPO,
wissenschaftlicher Mitarbeiter und
Projektleiter EHSM



Übergeordnetes Ziel (Wert)

Wir stärken die körperliche und mentale Fitness jedes Individuums für alle Lebenssituationen. Menschen sollen befähigt werden, den vielfältigen Anforderungen im Alltag, in Ausbildung, Beruf und Freizeit leistungs- und widerstandsfähig zu begegnen und sich rasch zu regenerieren. Fittere Individuen führen zu einer leistungsfähigeren Gesellschaft.

Fit für die Anforderungen des Lebens

– körperlich und mental



Sport und Bewegung tragen wesentlich dazu bei, die körperliche und mentale Fitness jedes Individuums zu fördern und langfristig zu erhalten. Fitte Menschen verfügen über die nötigen Ressourcen, um den Anforderungen in Alltag, Ausbildung, Beruf und Freizeit leistungs- und widerstandsfähig zu begegnen und sich rasch zu regenerieren. So können sie sich besser in einer dynamischen Leistungsgesellschaft behaupten und gewinnen an Lebensqualität – was wiederum das Fundament für eine widerstandsfähigere Gesellschaft mit höherem Wohlbefinden bildet.

Mehrdimensionalität

- körperlich und mental
- 4 Aspekte
 - Leistungsfähigkeit
 - Anpassungsfähigkeit
 - Widerstandsfähigkeit bei schwierigen Situationen
 - Regenerationsfähigkeit nach Beanspruchungen

Individualität

Jede/r kann fitter werden!

Kontextabhängigkeit

- Ausbildung, Beruf, Freizeit
- in jedem Alter

Übersicht Bausteine Wertstrom Fitness

Kompetenzentwicklung /
Verhaltensänderung

1) Fitnessbewusstsein fördern

Bewusstsein

2) Fitnessbezogene Kompetenzen entwickeln und erweitern

Wissen

3) vorhandene Fitness-Potenziale besser nutzen

Können

4) Individuelle Fitness steigern

Tun / Haltung

Baustein 1) Fitnessbewusstsein fördern

Beispiel Massnahmenpaket: Bewusstseinsförderung in der Politik

Politische Strategien und Förderprogramme sollen Fitness nicht nur auf das Körperliche reduzieren und nicht nur im Sinne von Gesundheit und Prävention verstehen, sondern als Ressource für Leistungs-, Widerstands- und Regenerationsfähigkeit etablieren.

Beispiel einer Massnahme:

Integration von Fitnesszielen in kantonalen und nationalen Gesundheits- und Bildungsstrategien

Baustein 4) Individuelle Fitness steigern

Beispiel Massnahmenpaket: Fitness steigern im hohen Erwachsenenalter

Individualisierte Coaching- und Sportangebote im hohen Erwachsenenalter sollen sicherstellen, dass jede und jeder körperlich und mental fitter werden kann.

Damit

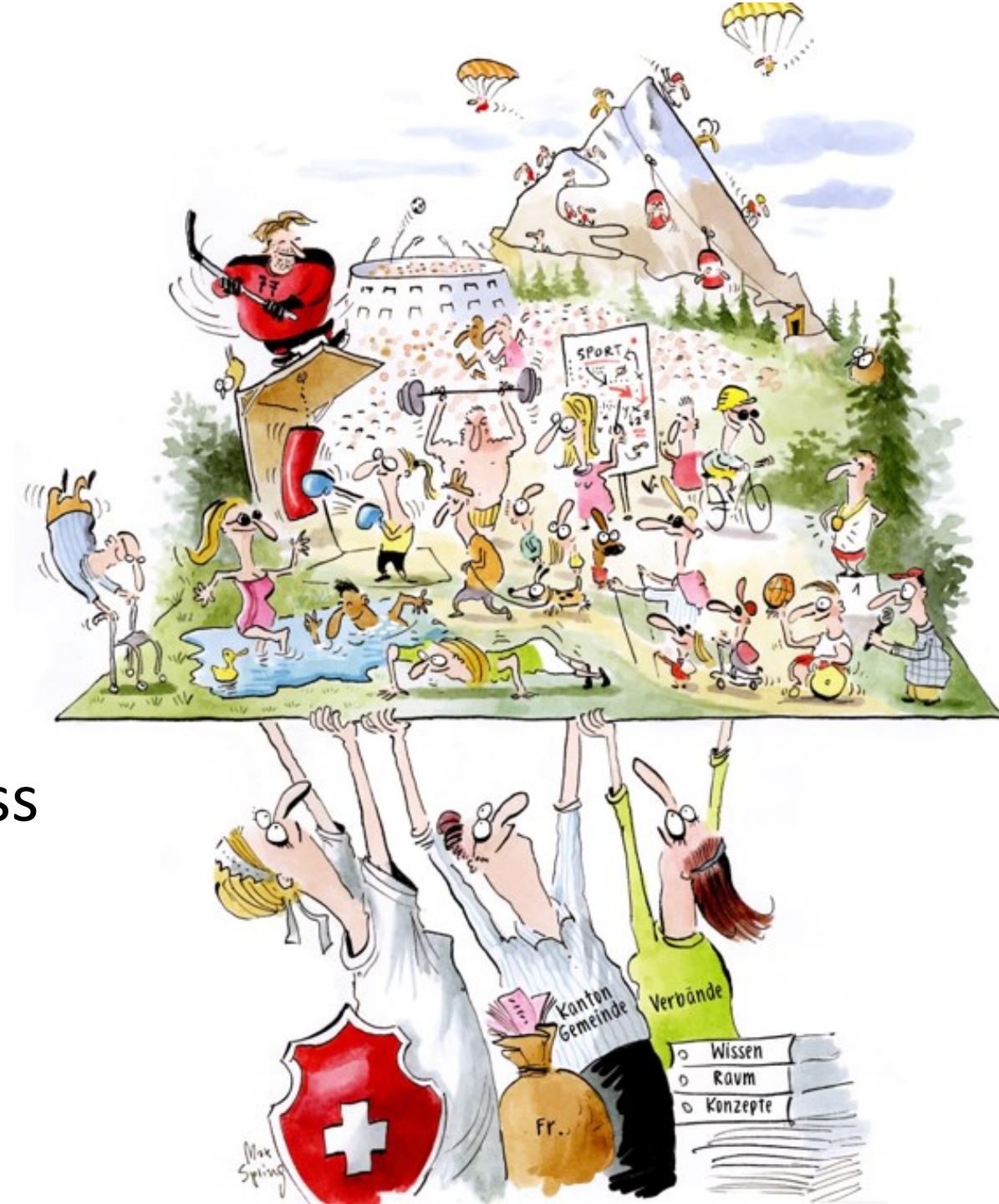
Menschen beginnen und dranbleiben, braucht es massgeschneiderte Unterstützung, niederschwellige Zugänge und alltagsnahe Formate.

Beispiel einer Massnahme:

Digitale Coaching-Tools mit Fokus auf Erhalt von mentaler und körperlicher Fitness

Wertstrom Persönlichkeit

mit Annalena Kuttenberger, Swiss
Olympic, Leiterin Sport &
Gesellschaft



Unser Ziel

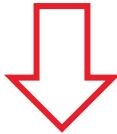


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

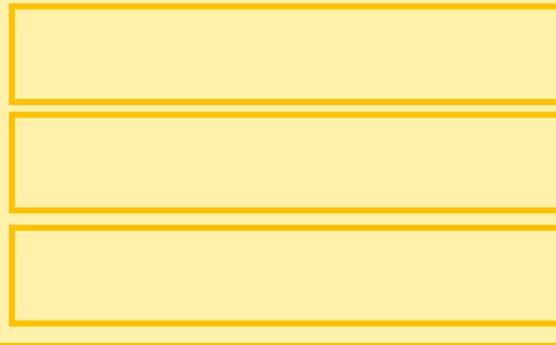
Bundesamt für Sport BASPO

Wir gestalten Bewegungs- und Sportangebote, die die Entwicklung von **Zukunftscompetenzen** und die **persönliche Entwicklung** gezielt fördern, damit mehr Menschen in einer komplexen Welt mit Weitblick handeln und für sich selbst und andere Verantwortung übernehmen können.

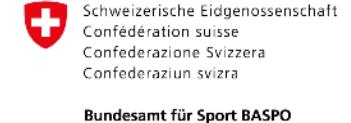
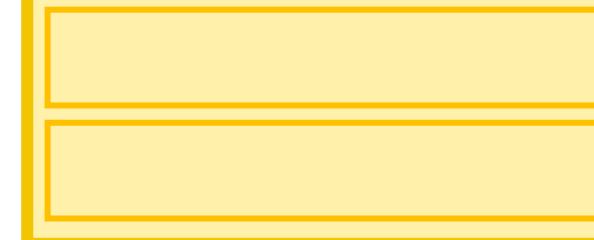
Die Bausteine



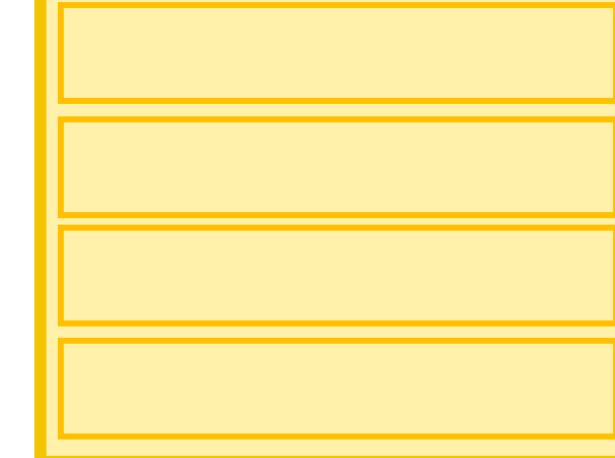
POSITIVES SELBSTBILD



SELBSTWIRKSAMKEIT



**IDENTITÄT UND SOZIALE
VERORTUNG**



Baustein 1

POSITIVES SELBSTBILD

Erfahrung und Ressourcen

Selbstregulation/reflexion

Anpassungsfähigkeit

Idee: Angeleitete Sport- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche ermöglichen gezielt die Erfahrung von eigenen Grenzen und Ressourcen.

Ziel: Kinder und Jugendliche lernen mit Stress und Unsicherheit umzugehen. Sie stärken Eigenwahrnehmung, Reflexionsfähigkeit und emotionale Selbstregulation und entwickeln so ein positives Selbstbild.

Beispiel: In einem kantonalen Polysportlager dürfen sich Jugendliche unter Anleitung von einer Brücke abseilen. Im Anschluss werden die Erfahrungen der Jugendlichen in einer gemeinsamen Reflexionsrunde aufgenommen.

Gelingensvoraussetzung: Umfassend geschulte Leitungspersonen schaffen ein sicheres, vertrauensvolles Umfeld und initiieren die Reflexion des Erlebten.

Baustein 3

IDENTITÄT UND SOZIALE VERORTUNG

Gerechter Zugang

Gemeinschaft

Vielfalt

Kulturwandel

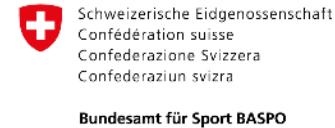
Idee: In angeleiteten Sport- und Bewegungsangeboten werden gezielt Räume geschaffen, in denen alle Menschen ihre Rolle in sozialen Gruppen erleben, Verantwortung übernehmen, den Umgang mit Regeln erlernen und ihre Kommunikationsfähigkeit stärken.

Ziel: Teilnehmende können sich wirksam in der Gesellschaft einbringen, kooperativ handeln und in unterschiedlichen Kontexten sicher agieren.

Beispiel: Untervertretene Gruppen werden in Sportverbänden mit gezielten, langfristig finanzierten Programmen gefördert.

Gelingensvoraussetzung: Sport und Bewegung sind in Bezug auf zeitliche und finanzielle Belastung sowie Diversitätsmerkmale niederschwellig zugänglich.

Beteiligungsgefässe



Bundesamt für Sport BASPO

WEBTALKS:

- 2. September, 10:00-11:00 Uhr:** „Innovation und Entwicklung“, „Wertschöpfung und Beschäftigung“ sowie „Raum und Umwelt“
- 9. September, 10:00-11:00 Uhr:** „Physische und psychische Gesundheit“, „Leistungsfähigkeit und Fitness“ sowie „Persönlichkeitsbildung und Lebenskompetenzen“
- 11. September, 10:00-11:00 Uhr:** „Begeisterung und Wohlbefinden“ und „Sozialer Zusammenhalt“

Vielen Dank

