

*1 Stunde pro Tag
- 7 Tage die Woche!*

lab7×1-Workshop Magglingen

Am Donnerstag, 28. April 22, trafen sich das lab7x1-Team und die Organisatorinnen und Organisatoren der aktiven lab7x1-Versuche in Magglingen zum ersten **persönlichen Austausch**. Ein kurzer Bericht zu einem bewegten Tag mit spannenden Gesprächen, Inputs und Erkenntnissen – und natürlich auch mit Sport und Bewegung.

Viele spannende Versuche, eine starke Community



Dass dieser Workshop-Tag im Zeichen der Bewegung steht, wurde schnell klar. Nach dem zügigen Marsch von der Funi-Bergstation zum «Ende der Welt» waren bereits bei der Begrüßung **erste Schweißstropfen und beschlagene Brillen** auszumachen. «Sehr schön, so muss das sein», begrüßte Christoph Conz, Leiter des Innovationslabors, die rund 52 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bevor er das Wort an BASPO-Direktor Matthias Remund übergab. Remund dankte allen Beteiligten und unterstrich **die Wichtigkeit des lab7x1 innerhalb der Strukturen** des BASPO. «In diesem Labor soll und darf ausprobiert und getestet werden», betonte er und versprach, diesen innovativen Spielraum zu schützen und zu fördern.



*Christoph Conz
Leiter lab7x1*



*Matthias Remund
Direktor BASPO*

Vielseitige Versuche, inspirierende Präsentationen



*Thierry Jeanneret
KIGA-Schneesportwoche*

Dann gehörte «die Bühne» den Versuchsorganisatorinnen und -organisatoren, die über den Tag verteilt ihre Versuche vorstellten – vom Auftakt der Sportfluencer am Morgen über den Schulgarten mit allerlei Werkzeugen und vielen Statisten bis zum Abschluss mit Active School am späten Nachmittag. Die elf Präsentationen zeigten, wie **divers und vielfältig** die Versuche, aber auch die Herangehensweisen sind – einige sind wissenschaftlich unterwegs, andere eher pragmatisch. Und während die einen erst gestartet sind, konnten andere schon Resultate präsentieren. «Genau das ist das Prinzip unseres Labors», betonte Christoph Conz, «**jeder Versuch hat seinen Weg – Umwege, Unterbrüche und Neuanfänge dürfen und müssen möglich sein.**»

Leider fehlten die Organisatoren des Versuchs «Drachenläufer», die neben «Rock the Block», «Spot In Biel» und «Offene Mittagshalle» auch eines der Bewegungsateliers über Mittag geleitet hätten. Der Grund für die Abwesenheit war allerdings erfreulich: Die Drachenläufer-Workshops finden so viel Anklang, dass ein Besuch in Magglingen vor lauter Terminen und Arbeit kurzfristig nicht mehr möglich war.

Rahel Aschwanden
Sportfluencer



Dennis Linsi, Fabio Tuor
IG - Vereinssport



Sandro Widmer
Movement Corner





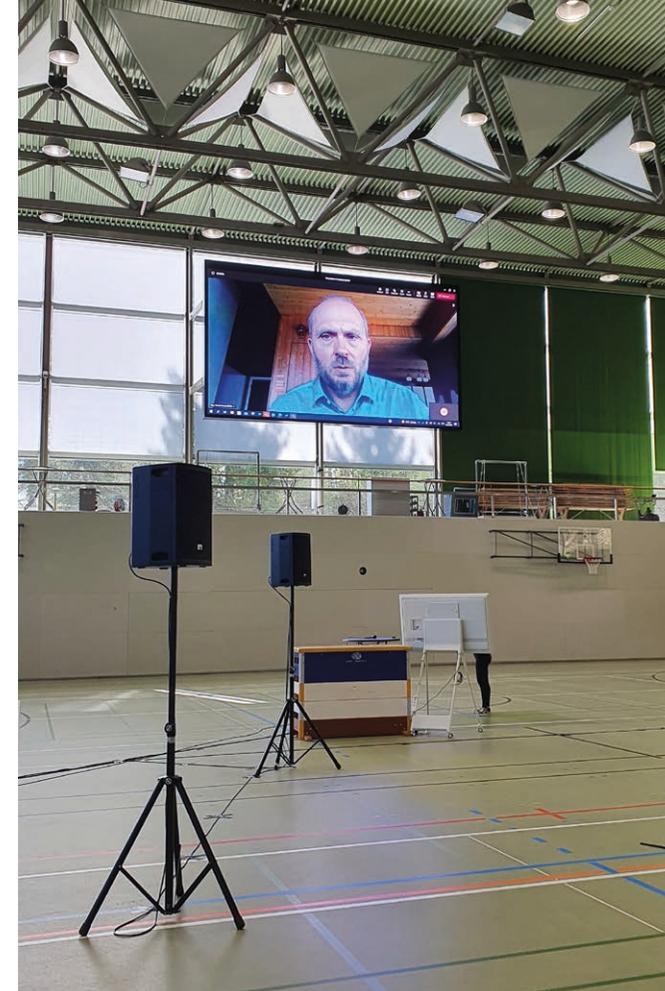
Evaluation: Zahlen und Fakten statt Bauchgefühl



*Lea Reimann
lab7x1*

So kreativ und innovativ die lab7x1-Versuche sind, so sorgfältig und fundiert muss die Evaluation entlang dem Wirkmodell erfolgen. Lea Reimann vom lab7x1-Team und Prof. Dr. Claudio Nigg, Leiter der Abteilung Gesundheitswissenschaften an der Uni Bern (er nahm Corona-bedingt per Video-Call am Workshop teil), betonten in ihrem Fachinput die Wichtigkeit der Wirkmodelle und der Evaluation in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Partnern. «Die Evaluation liefert uns Zahlen und Fakten statt Bauchgefühl», erklärte Lea Reimann, «so können wir gezielt Fragen beantworten, optimieren, weiterentwickeln und einen fundierten Beitrag an den Wissensaufbau im Bereich Sport und Bewegung leisten.» Ebenso ermöglicht die Evaluation nach definierten Kernindikatoren die Vergleichbarkeit der verschiedenen lab7x1-Versuche und -Interventionstypen sowie die Vergleichbarkeit mit bereits existierenden Interventionen.

Welchen Stellenwert das Evaluieren im Innovationslabor hat, zeigt auch die Tatsache, dass rund 35% der gesamten Subventionen an die Versuchsorganisatorinnen und -organisatoren in die Evaluation fließt.



*Dr. Prof. Claudio Nigg
Universität Bern*

Die Lücke zwischen Absicht und Verhalten schliessen



In einem weiteren spannenden Fachinput zeigte Dr. Walter Bierbauer von der Universität Zürich auf, was es braucht, um eine **Gesundheitsverhaltensänderung** zu bewirken und welche Faktoren eine Person dazu bringen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. «Nur schon die Motivierung einer inaktiven Person ist ein grosser Erfolg», erklärte er, «denn erst wenn die Absicht da ist, können Strategien zur Umsetzung greifen und zu einer Verhaltensveränderung führen.» Diese Lücke zwischen Absicht und Verhalten – den Intention-Behavior-Gap – zu schliessen, ist eine echte Herausforderung. «Heute weiss man, dass die Stärkung von Ressourcen effektiver ist als eine reine Risikokommunikation», führte Bierbauer aus, «nicht die Nachteile sollten im Vordergrund stehen, sondern die Vorteile einer Verhaltensänderung.»

Wie erreichen wir also auch inaktive Personen für unsere Projekte? Eine zentrale Frage für alle lab7x1-Versuche. «Man muss sie an der Hand nehmen und mit viel Woman- und Manpower unterstützen, die blosse Verfügbarkeit des Projekts allein reicht nicht», brachte Bierbauer die Herausforderung auf den Punkt.

Die „lab7x1 Community“ tauscht sich aus

Was am Tag in Magglingen allen Teilnehmenden bewusst wurde: So vielfältig die verschiedenen Ansätze auch sind – jeder lab7x1-Versuch ist Teil eines grösseren Ganzen. Zentral sind nicht nur die einzelnen Projekte, sondern auch die stetig wachsende lab7x1-Community – ein Netzwerk von engagierten Menschen, die mit viel persönlichem Einsatz, Freude und Leidenschaft, aber auch mit Hartnäckigkeit und Durchhalten das gemeinsame Ziel «Täglich eine Stunde Sport und Bewegung für alle – 7 Tage die Woche» verfolgen. Dass sich in jedem Projekt ähnliche Herausforderungen stellen, zeigte sich, als sich die Versuchsorganisatorinnen und -organisatoren in Kleingruppen zum Erfahrungsaustausch trafen.

*Bewegungsatelier über
Mittag mit Rock the Block:
Alyssa Schuhmacher, Rock the Block
Clau Isenring, lab7x1*





*Bewegungsatelier über
Mittag mit Offener Mittagshalle*

Nichts ist wirkungsvoller als ein persönlicher Kontakt

Auf einige der genannten Herausforderungen ging Claudio Nigg nochmals kurz ein. Eine fehlende Nullmessung beispielsweise sieht er zwar als wünschenswert. Sollte diese aber aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, empfahl er den Versuchsorganisatorinnen und -organisatoren, den nächstmöglichen Zeitpunkt zu definieren und von dort aus zu messen: «Wichtig sind zwei Messzeitpunkte, damit eine Entwicklung dargestellt werden kann.» Alternativ sei auch eine retrospektive Messung möglich. Wenn die Verständigung zur Herausforderung werde – etwa mit fremdsprachigen Personen oder Kindern –, sei der Einsatz von Bildern sinnvoll oder man könne die Fragebogen auch vorlesen anstatt einfach abgeben.

Niggs genereller Tipp für einen nachhaltig erfolgreichen Projektverlauf: Konsequent einen partizipativen Ansatz verfolgen und mit allen involvierten Parteien – Gruppen, Vereine, Partner, Ehrenamtliche – intensiv kommunizieren, nach den Hauptgründen für ihr Mitmachen fragen, Inputs aufnehmen und diese auch umsetzen. Ebenso sei es wichtig, jede Person zu fragen, ob sie noch weitere Personen für das Projekt gewinnen könne – ganz nach dem Prinzip «each one reach one». Denn nichts ist wirkungsvoller als ein persönlicher Kontakt.

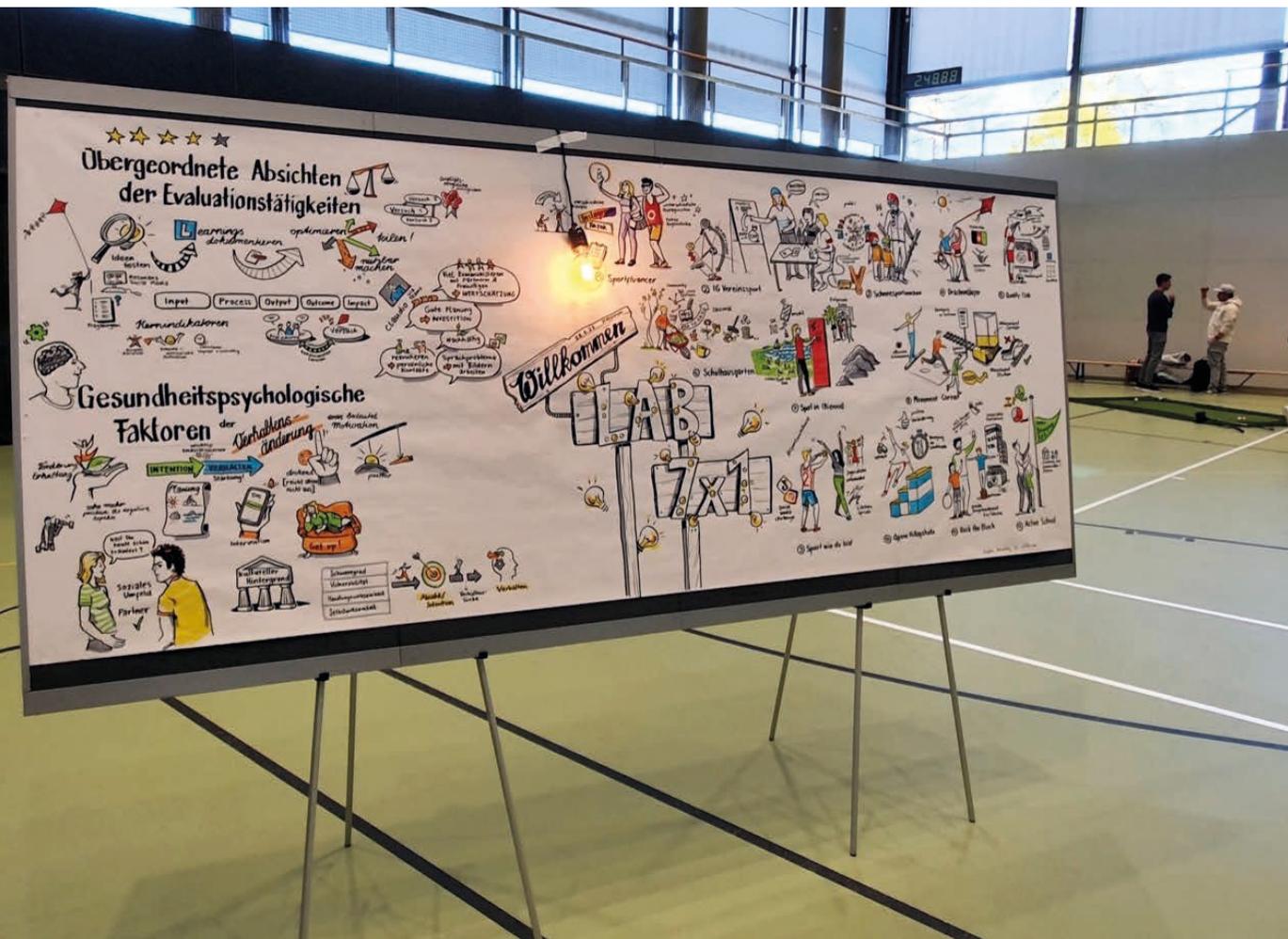
Visuelles Resümee und feiner Ausklang



André Sandmann
Pikka

Nastasja Schefter
Pikka

Nach der letzten Versuchspräsentation zog Christoph Conz vor der **Riesenillustration**, die Nastasja Schefter und André Sandmann von der Agentur Pikka den ganzen Tag über live kreiert hatten, ein Fazit des Tages. «Ihr alle habt einen unterschiedlichen Zugang, jeder Versuch ist anders und doch verfolgen wir alle das gleiche Ziel: 7x1», fasste er zusammen, «elf Präsentationen haben gezeigt, dass ihr alle mit **Feuer dabei seid** – und weitere Versuche sind bereits in der Pipeline. Herzlichen Dank an alle!» Die Wichtigkeit der Wirkmodelle kam auch in seinem Fazit nochmals zur Sprache: «Auch wenn es nicht immer einfach ist – die Wirkmodelle helfen uns zu verstehen, was hinter einem Versuch steckt und warum etwas funktioniert oder eben nicht.»



Das bunt gefüllte Bild eines facettenreichen Tages

Genau ein Jahr nach dem offiziellen Start des Innovationslabors beleuchtete zum Schluss eine erste Glühbirne das bunt gefüllte Bild eines facettenreichen Tages. Und in den letzten Sonnenstrahlen draussen vor dem Restaurant «Ende der Welt» klang der erste lab7x1-Workshop mit einem feinen Apéro aus.

Prost!



Mai 2022

Autoren: Team lab7x1

Illustrationen und Layout: Pikka GmbH

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

<http://www.baspo.ch/> <http://www.lab7x1.ch/>

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.