

Wirkungsbereich

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Ausgangslage

Die psychische Belastung steigt bereits im Kindesalter, und die Menschen bewegen sich immer weniger. Gleichzeitig steigen die Gesundheitskosten weiter an, während die Bevölkerung altert. Sport und Bewegung gewinnen deshalb an Bedeutung für einen gesunden Lebensstil jedes Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung. Es stärkt die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit, wirkt therapeutisch bei chronischen Erkrankungen und verbessert 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 im besonderen Mass auch für Leistungssportlerinnen und -sportler.

Ziel

Die Sport- und Bewegungsförderung ermöglicht allen Personen mit und ohne Beeinträchtigung 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 interdisziplinäre 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 **vier Handlungsfelder mit insgesamt 13 Massnahmenpaketen.**

Handlungsfeld G1: *Bewegt und sportlich die Freizeit gestalten*

F **T** **E** **M**

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

Erreicht wird dies durch die Förderung von Sport- und Bewegungsangeboten, die den ethischen Standards entsprechen und präventiv wirksam sind. Des Weiteren sollen Angebote vermehrt auch auf die Bedürfnisse vulnerabler Gruppen ausgerichtet werden (z.B. ältere Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund, Erwerbslose). Zudem werden Sportvereine und andere Anbieter dabei unterstützt, ihre Angebote sichtbarer und niederschwelliger zugänglich zu machen. Schliesslich werden Rahmenbedingungen gefördert, die es Menschen erlauben, sich individuell und räumlich-zeitlich unabhängig zu bewegen und Sport zu treiben. Dazu werden entsprechende Bewegungsräume entwickelt und zur Verfügung gestellt (z.B. im öffentlichen Raum, in naturnahen Räumen, in der Natur und auf Sportanlagen).

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

→ Massnahmenpakete

G1.1

Prävention von Grenzverletzungen, Unfällen und Krankheiten

- Ethische, sichere und präventiv wirksame Sport- und Bewegungsaktivitäten und -räume werden gefördert.
- Erreicht wird dies mit der Umsetzung von Ethikprogrammen, Aufklärungskampagnen, gezielten und individuellen Analysen, der Förderung verletzungs- und überlastungspräventiver Bauten und Ausrüstung, gesundheitsfördernder Infrastruktur und Veranstaltungen sowie mit spezifischen Präventionsprogrammen für Risikogruppen.
- Damit werden Grenzverletzungen, Ethikverstösse und Diskriminierung im Sport reduziert. Ebenso werden durch Sport begünstigte oder verursachte Unfälle möglichst verhindert. Zudem werden verhaltensbasierte und strukturelle Massnahmen getroffen, damit keine ungesunden Verhaltensweisen im Sport gefördert werden (z.B. Tabak-, Nikotin- und Alkoholkonsum). Zudem werden nichtübertragbare Krankheiten, die mit Bewegungsmangel und ungenügender Leistungsfähigkeit zusammenhängen, bekämpft.

G1.2

Niederschwellige und chancen-gerechte Sport- und Bewegungsaktivitäten fördern

- Niederschwellige Bewegungs- und Sportaktivitäten, die sich an Menschen richten, welche sich bisher zu wenig oder gar nicht bewegt haben, werden gefördert und subventioniert.
- Erreicht wird dies durch gezielte Angebote zur Integration vulnerabler Gruppen in den organisierten Sport sowie durch die Schaffung inklusiver, multifunktionaler und intergenerationeller Begegnungs- und Bewegungsorte, Spielplätze und Sportanlagen sowie -veranstaltungen.
- Damit werden bei der Zielgruppe die Bewegungsfreude geweckt, bestehende Bewegungsbarrieren reduziert und der ganzjährige Zugang zu (gesundheits-)wirksamer Bewegung erleichtert.

G1.3

Sportvereine und Sportanbieter unterstützen

- Sportvereine und Sportanbieter werden systematisch unterstützt.
- Erreicht wird dies ...
 - durch die Schaffung attraktiver Bedingungen für Sportvereine und -anbieter.
 - die Förderung wirksamer Sport- und Bewegungsnetzwerke.
 - die Unterstützung und Subventionierung durch nationale, regionale und kantonale Sportprogramme.
- Damit wird allen Bevölkerungsgruppen ermöglicht, sich sportlich zu betätigen, in den Austausch mit anderen

G1.4
Individualsport
fördern

Teilnehmenden zu kommen und so ihre körperliche und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu steigern.

- Menschen werden unterstützt, die individuell und räumlich-zeitlich unabhängig Sport treiben und sich bewegen möchten.
- Erreicht wird dies mit ...
 - einem attraktiven und sicheren Wegnetz (z.B. für Fussgängerinnen, Radfahrer und Rollstuhlfahrerinnen)
 - begegnungs- und bewegungsfreundlichen sowie naturnahen, multifunktionalen Freiflächen.
 - dem Infrastruktur-Ausbau zur Ausübung von Individualsportarten (z.B. Skate-Parks, Outdoor-Gyms).
 - mit der Förderung von bewegungs- und sportfördernden Anreizen, Alltagshelfern und Technologien.
- Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Leistungs- und Gesundheitsförderung von Menschen geleistet, die nicht an organisierten Sportangeboten teilnehmen können oder wollen.

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*

G2.1
Vorschulische
Bewegungs- und
Sportförderung

- Für Klein- und Vorschulkinder wird eine freudvolle und vielfältige Bewegungs- und Sportaktivitäten in einem bewegungsanregenden Umfeld gefördert.
- Erreicht wird dies durch ...
 - die Aus- und Weiterbildung von Betreuungspersonen zu bewegungsrelevanten Themen.
 - baulichen Vorkehrungen im öffentlichen Raum (z.B. Spielplätze, naturnahe Freiräume).

G2.2 Bewegung und Sport im Betreuungs- und Lernumfeld

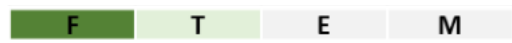
- bewegungsfördernde Rahmenbedingungen in Betreuungseinrichtungen (z.B. Gestaltung von Aussen- und Innenräumen sowie Bewegungsmaterial).
- vorschulische Sportangeboten durch Vereine und weitere Anbieter.
- gezielten Massnahmen, die sich an Erziehungsberechtigte und Eltern richten – Klein- und Vorschulkindern soll ermöglicht werden, sich in einem bewegungsanregenden Umfeld freudvoll und vielfältig zu bewegen.
- 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.
- Bewegung und Sport wird als fester Bestandteil im Alltag von Kindergärten, Schulen, schulischen Betreuungseinrichtungen und weiterführenden Bildungsinstitutionen integriert.
- Erreicht wird dies mit ...
 - entsprechenden Bildungsmassnahmen bei Betreuungs- und Lehrpersonen.
 - bewegungs- und sportorientierten Unterrichtsmaterialien.
 - Bewegungspausen.
 - der Förderung eines sicheren und bewegten Schulwegs.
 - einer bewegungsfreundlichen Betreuungs- und Lern-Infrastruktur (Aussen- und Innenräume).
 - individualisierten (z. B. Coaching), freiwilligen (z.B. freiwilliger Schulsport) und/oder niederschweligen Sport- und Bewegungsangeboten.
- Damit wird die Gesundheit, das Lernen, die kognitive und körperliche Entwicklung, ein positives Lernklima sowie der Aufbau von Stressresistenz und psychischer Leistungsfähigkeit gefördert.

G2.3 Förderung des Sportunterrichts

- Der Sportunterricht bzw. das Sportangebot in Kindergärten und Schulen sowie in anderen Settings mit Bildungsauftrag (z.B. Armee, Heime) wird gestärkt und ausgebaut.
- Erreicht wird dies mit ...
 - einer täglichen Bewegungs- und Sportstunde während der obligatorischen Schulzeit.
 - politischen Vorstössen, Kampagnen und Programmen, welche die Entscheidungsträgerinnen und -träger vom gesundheitlichen und langfristigen Nutzen des Sportunterrichts überzeugen.

- Zudem wird Sportlehrkräften ermöglicht, dass sie eine qualitativ hochstehende Ausbildung absolvieren, die den trainings- und gesundheitsrelevanten Aspekten des Sporttreibens hohe Beachtung schenkt, und dass sie in allen Schulzyklen und -formen arbeiten können (z.B. Sportlehrkräfte auf der Primarstufe).
- 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).

Handlungsfeld G3: *Bewegt und sportlich arbeiten*



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, welche 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. Damit wird die Arbeitsmotivation erhöht, krankheitsbedingte Fehlzeiten werden reduziert, und es wird ein wichtiger Beitrag zu einer leistungsfähigen und produktiven Arbeitswelt geleistet.

→ *Massnahmenpakete*

G3.1 Sport- und Bewegungsfreundliche Unternehmenskultur

- Betriebe werden unterstützt, eine Unternehmenskultur aufzubauen, die Bewegung und Sport ermöglicht sowie körperliche und psychische Leistungsfähigkeit als zentrale Ressource anerkennt und fördert.
- Erreicht wird dies mit ...
 - bewegungs- und sportfreundlichen strukturellen Massnahmen im Betriebsumfeld.
 - bewegungsorientierten Arbeitsmethoden und -settings.
 - bewegungsorientierten Stressbewältigungsmassnahmen.
 - einer Beteiligung an Sport- und Bewegungs-Netzwerken.
 - einer Stärkung des Betriebssports.
 - Anreizen zur Bewegungsförderung im beruflichen Setting.
- Damit werden die Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit der Mitarbeitenden und gleichzeitig die Betriebe insgesamt gestärkt (Healthy people, healthy company)

G3.2
Berufsspezifische
Präventions-
massnahmen

- Es werden massgeschneiderte Bewegungs- und Sportprogramme für Angehörige verschiedener Berufsgruppen entwickelt und gefördert.
- Erreicht wird dies mit ...
 - (Aufklärungs-)Kampagnen
 - zielgruppenspezifischen Analysen und Angeboten
 - Weiterbildungsmöglichkeiten
 - Programmen (z.B. Gesundheitsprävention, Stressbewältigung und Resilienz)
 - der Schulung von Fachpersonen, die sich in der betrieblichen Gesundheitsförderung und in der Zusammenarbeit mit Erwerbslosen engagieren.
- Dabei werden Angebote und Massnahmen auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen der jeweiligen Berufe und Tätigkeiten angepasst – von Bürotätigkeiten bis hin zu körperlich intensiven Berufsbildern.
- Damit werden Unfälle und Berufskrankheiten reduziert, mentale Überlastung und Erschöpfung frühzeitig erkannt und so die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit und Resilienz gesteigert.

Handlungsfeld G4: Bewegt und sportlich 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. Gleichzeitig wird der Aufbau von körperlicher und psychischer Leistungsfähigkeit, die Widerstandskraft gegen erneute Belastungen und die Regeneration unterstützt. So wird ein wichtiger Beitrag zu einer nachhaltigen Genesung und einer aktiven Rückkehr in Alltag, Beruf und Gesellschaft geleistet. Zudem gilt es, die die holistische und datenbasierte Gesundheits- und Leistungsförderung im Spitzensport zu optimieren.

→ *Massnahmenpakete*

G4.1
Sport und Bewegung
als Therapieform
verankern

- Bei Krankheit, Verletzung und geminderter Leistungsfähigkeit werden Sport und Bewegung als fester Bestandteil in rehabilitativen und therapeutischen Settings verankert.
- Erreicht wird dies durch ...
 - die Schaffung entsprechender Ressourcen und Angebote
 - eine Stärkung von sport- und bewegungstherapeutischen Inhalten in der Aus- und Weiterbildung relevanter

G4.2
Netzwerke und
Forschung stärken zu
den Themen
Gesundheit,
Therapie, Sport und
Bewegung

G4.3
Vernetzte
Leistungs- und
Gesundheitszentren
entwickeln und labeln

- Fachpersonen (z.B. «Exercise is Medicine»-Kampagne bei Ärztinnen und Ärzten, Sportwissenschaftlerinnen, Psychologen etc.).
- Dadurch wird ein wichtiger Beitrag zur Genesung geleistet und Betroffene werden animiert, einen aktiven Lebensstil auch nach abgeschlossener Therapie weiterzuführen.
- Der bereichsübergreifende Austausch zu den Themen Gesundheit, Therapie, Bewegung und Sport wird gefördert.
- Erreicht wird dies mit ...
 - themenübergreifenden Netzwerkaktivitäten im Schnittfeld von Gesundheit, Sozialem, Politik und Bildung.
 - Beizug weiterer Akteure (z.B. betriebliches Gesundheitsmanagement, Raumentwicklung).
 - bewusstseinsfördernden Kampagnen zu körperlicher und psychischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
 - Networking bei Entscheidungsträgerinnen und -trägern.
 - Mitwirkung bei bereichsübergreifenden Kongressen.
 - Tagungen sowie entsprechenden Forschungsk Kooperationen.
- Damit wird der Wissenstransfer und -austausch sowie die Zusammenarbeit der beteiligten Fachpersonen intensiviert.
- Zur Förderung des Leistungssports werden Leistungs- und Gesundheitszentren vernetzt und weiterentwickelt. Erreicht wird dies durch ...
 - die Anbindung der Research & Performance Centers (R&P) an den Digital Exchange Space (DES) als zentrale Plattform für sicheren Datenaustausch (Trainings-, Belastungs-, Diagnostik- und Gesundheitsdaten).
 - technische Integration des Athletendossiers Gesundheit und weiterer relevanter Anwendungen (z.B. PISTE 2.0) zur Nutzung in allen R&P Centers.
 - das Bestimmen eines Governance- und Betriebsmodells für das Netzwerk der R&P Centers (Labelsystem, Skill Map, Development Board, regionale Cluster). Dies wird mit den Verbänden abgestimmt.
 - die Nutzung des Innovation Hub, um gemeinsame Projekte und Finanzierungsmodelle für Gesundheits- und Performance-Dienstleistungen zu entwickeln.
 - den Aufbau und die Weiterentwicklung der R&P Centers als vernetzte Leistungs- und Gesundheitszentren (Diagnostik, Rehab, Prävention, Load Management).
 - Die Entwicklung und Umsetzung eines Labels (Research bzw. Performance), inkl. Kriterien, Qualitätssicherung und regionalen Clustern.
 - einen sichergestellten Zugang der Athletinnen und Athleten zu den Angeboten der R&P Centers.
 - Die Rückkopplung von Erfahrungen der Athletinnen und Athleten an R&P Centers und Management Hub (Feedbackschlaufen zur Qualitätsentwicklung).

G4.4

Digitale Tools zur Gesundheits- und Leistungssteuerung verantwortungsvoll verankern

- Zur verbesserten Steuerung von Gesundheit und Leistung bei Athletinnen und Athleten werden digitale Tools verankert.
- Erreicht wird das durch ...
 - Weiterentwicklung und Betrieb des Digital Exchange Space DES, PISTE 2.0 sowie Athletendossier Gesundheit als zentrale digitale Werkzeuge zur Gesundheits- und Leistungssteuerung.
 - Gewährleistung von Datenschutz, IT-Sicherheit und ethischen Leitplanken bei der Nutzung dieser Tools.
 - eine gemeinsam mit Verbänden und R&P definierte Governance für den Einsatz digitaler Tools (Richtlinien, Anwendungsfelder, Verantwortlichkeiten).
 - Nutzung des Innovation Hub, um Pilotprojekte mit Verbänden, Technologiepartnern und R&P Centers zu begleiten und zu skalieren.
 - Integration der digitalen Tools in die tägliche Arbeit der R&P Centers (Diagnostik, Trainingsplanung, Belastungsmonitoring).
 - Schulung von Coaches, medizinischem Personal und Sportwissenschaftlerinnen und- wissenschaftler im Umgang mit digitalen Werkzeugen.
 - Aufbereitung von Informationen und Schulungsangeboten, damit Athletinnen und Athleten ihre eigenen Gesundheits- und Leistungsdaten verstehen und aktiv nutzen können.
 - eine Handhabe, die sicherstellt, dass digitale Tools Athletinnen und Athleten stärken (Transparenz, Mitbestimmung) und nicht primär als Kontrollinstrument erlebt werden.