

Förderung von körperlicher Aktivität

Bewegungsmangel, kombiniert mit unausgewogenen Ernährungsgewohnheiten, zählt heute zu den Hauptursachen für die Zunahme von Übergewicht und sogenannter nicht übertragbarer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, bestimmten Krebsarten oder Depressionen.

Veranstaltungen bieten eine wertvolle Gelegenheit, die Bevölkerung für die Bedeutung regelmässiger Bewegung zu sensibilisieren – sei es durch **eigene sportliche Betätigung**, durch **Begeisterung und Inspiration** oder durch **kreative Aktivitäten, die Bewegung fördern**.

Auch nicht-sportliche Veranstaltungen können eine aktive Rolle übernehmen, indem sie Bewegung spielerisch und zugänglich in ihr Konzept integrieren.

Vor der Veranstaltung

Für Sportveranstaltungen:

- Das **Zielpublikum** klar definieren (Alter, Geschlecht, Einzel- oder Gruppenanmeldung, Niveau, Motivation).
- Angebote entwickeln, um ein **breiteres Publikum** anzusprechen – z. B. Jugendliche, Familien, Seniorinnen und Senioren, Firmen- oder Klassenanmeldungen.
- **Schnupperangebote oder spielerische Aktivitäten** einbauen, um das Entdecken neuer Sportarten zu ermöglichen.
- **Vorfürhrungen** organisieren, insbesondere in Zusammenarbeit mit Vereinen aus dem **Behindertensport**.
- Den **Spass an der Bewegung** als zentrale Botschaft der Veranstaltung hervorheben.
- In der Kommunikation die **gesundheitsfördernden Vorteile körperlicher Aktivität** sichtbar machen.

Für andere Veranstaltungen:

- **Partnerschaften mit anerkannten Organisationen oder regionalen Sportvereinen** eingehen, um das Thema Bewegung sichtbar zu machen (Infostände, Challenges, Animationen).
- Den Unterschied zwischen **körperlicher Aktivität** (regelmässige Bewegung im Alltag) und **Sport** (gezielte, strukturierte Betätigung) erklären.
- **Spielerische Bewegungsangebote** für Kinder, Familien oder das allgemeine Publikum anbieten – z. B. Mini-Parcours, Tanzflächen, Mitmach-Aktionen.

Während der Veranstaltung

- Das Publikum **aktiv einbeziehen** und zu Bewegung motivieren (Spiele, Animationen, kurze Aktivpausen).
- **Informationen und Impulse** zur Integration von Bewegung im Alltag weitergeben (Flyer, QR-Codes mit Übungen, lokale Vereinsinfos).

Nach der Veranstaltung

- Eine **Bilanz der ergriffenen Massnahmen** ziehen: Beteiligung, Rückmeldungen, Wirkung.
- Erkenntnisse dokumentieren, um zukünftige Veranstaltungen noch aktiver und inklusiver zu gestalten.