



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,  
Bevölkerungsschutz und Sport VBS  
**Bundesamt für Sport BASPO**  
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

---

# E-Newsletter April 2008

## Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

---

### Netzwerk und Themenkreise

#### E-Newsletter hepa.ch

Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz will zeitgerecht informieren und organisiert das Informationsangebot neu. Dafür laufen momentan im Hintergrund die Überarbeitung der Webseite und des Newsletters.

Was hat an der bestehenden Webseite und dem Newsletter speziell gut gefallen? Was für Inhalte kommen zu kurz? Welche Beiträge sind überflüssig? Ich höre gerne von Ihren persönlichen Erfahrungen. Schicken Sie mir eine E-Mail an [ursula.maeder@baspo.admin.ch](mailto:ursula.maeder@baspo.admin.ch).

In der Zwischenzeit bieten wir weiterhin den gewohnten Informationsservice.

### Lokale Sport- und Bewegungsförderung

#### bike2school 2008 – die Mitmach-Aktion für Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen

Mit „bike2school“ begeben sich Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse mit dem Velo auf den Schulweg. Die Initiative läuft im Sommersemester 2008. Ansporn liefert ein Punktesystem mit attraktiven Klassen- und Einzelpreisen. Damit etabliert Pro Velo Schweiz, die Idee „bike to work“ auf Schulebene. Im Vordergrund stehen die Förderung von Fitness und Gesundheit sowie Verhaltensübungen im Verkehr und Erlebnisse im Team.

Anmeldeschluss für Schulen: 15. Juni 2008. Weitere Informationen: [www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch)

#### «Flâneur d'Or 2008» – Fussverkehrspreis Infrastruktur

Nominieren Sie Gemeinden, Planungs- und Ingenieursbüros, Organisationen, Unternehmen, Fachpersonen und Gruppen, die sich für die Attraktivität des Zufussgehens einsetzen. Sie alle können den diesjährigen «Flâneur d'Or» – Fussverkehrspreis Infrastruktur gewinnen. Eingabeschluss: 31.5.2008. Weitere Informationen zum Preis, Jury und Gewinnerkriterien: [www.flaneurdor.ch](http://www.flaneurdor.ch)

#### Modellklasse Magglingen – Ein bewegtes Kindergarten-Schulprojekt 2008-2012

Die EHSM startet am 11. August 2008 ein vierjähriges Kindergarten-Schulprojekt für 5- bis 8-Jährige. Im Zentrum des Projekts «Modellklasse Magglingen» steht die ganzheitliche Förderung durch und mit Bewegung. Der reguläre Unterricht wird durch Bewegungssequenzen ergänzt. Dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Kinder wird speziell Rechnung getragen, sie werden individuell gefördert und gefordert. Die Modellklasse Magglingen – Ein bewegtes Kindergarten-Schulprojekt wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert. [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)

#### ShapeUp - gemeinsamer Ansatz für Schule und Kommune für ein gesundes und ausgewogenes Heranwachsen

Shape Up ist ein europäisches Netzwerk von Schulen und Städten zur Förderung der Gesundheit und einem ausgewogenen Heranwachsen. Eine Website fördert die Zusammenarbeit auf europäischer Ebene und dient den teilnehmenden Schulen aus 26 Städten als Drehscheibe für Erfahrungsberichte, Ergebnisse- und Methodenaustausch. [www.shapeupeurope.net](http://www.shapeupeurope.net)

### Mit den Mitarbeitenden zu mehr Bewegungsminuten?

Bewegung und Beruf sind für die meisten Menschen nicht miteinander verbunden. Immer mehr Firmen zeigen, dass dies nicht so sein muss. Mit speziellen Aktionen werden die Angestellten motiviert, sich mehr zu bewegen. Der «Zurich schweiz.bewegt parcours» bietet dazu eine ideale Gelegenheit.

>> Mehr: [www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch)

### Schweizer Studienangebot für Sport im Überblick

Auf [www.sportstudien.ch](http://www.sportstudien.ch) finden Besucher Informationen über das Studienangebot Sport in der Schweiz an Universitäten/ ETHs, Pädagogischen Hochschulen und Fachhochschulen. Sie liefert Links und Kontakte zu den Studiengängen und Institutionen sowie Informationen zur Hochschullandschaft Schweiz, zu den verschiedenen Studienrichtungen im Bereich Sport, zu Weiterbildungsangeboten und zur Netzwerkkonferenz. Mehr dazu unter: [www.sportstudien.ch](http://www.sportstudien.ch)

## Diverses

### Aktion "Bravissimo" für Menschen mit Diabetes Typ 2

«Bravissimo» will übergewichtigen Typ-2-Diabetikerinnen und Diabetikern helfen, die Blutzuckerwerte zu normalisieren und das Gewicht zu reduzieren. Die ehrgeizigen Ziele bis Ende Oktober 2008: Blutzucker-Langzeitwerte unter 7 und Gewichtsreduktion (ev. Bodymassindex unter 25)! Die Aktion wird unterstützt von der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Schweizerischen Adipositas-Stiftung. [www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)

### EM-Flyer '1:0 fürs Herz'

1:0 für das Herz während der Fussball Europameisterschaft UEFA EURO 08. Wenn die Fussballstars im Juni die Europameisterschaft ankicken, fiebert ein Millionenpublikum mit. Damit der Genuss ungetrübt bleibt, informiert die Schweizerische Herzstiftung mit einem spielfeld-grünen Faltprospekt über Herztipps für die EM-Zeit und darüberhinaus. Lesen Sie mehr dazu auf: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

### Ernährungsscheibe für Kinder

Die neue Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von 5- bis 12-jährigen Kindern ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften bildlich dargestellt. Zu jeder Botschaft wurden zwei praktische Tipps formuliert, die sich direkt an Kinder richten. Ergänzend gibt es einen kurzen Begleittext für Eltern. Mit der Kreisform wird bewusst ein Bezug zur Bewegungsscheibe des Bundesamtes für Sport geknüpft (siehe [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)). [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Kids ohne Halt

Immer mehr Kinder und Jugendliche fallen durch Haltungsschwächen auf. Darunter fallen hängende Schultern, auffällig nach vorn geneigter Kopf, abstehende Schulterblätter, starkes Hohlkreuz, seitlich verkrümmte Wirbelsäule (Skoliose) und Probleme mit dem Gleichgewicht und der Körper-Koordination. Kid-Check will schlechte Körperhaltung erkennen helfen, Ursachen dafür erforschen und die Haltung durch ein gezieltes Training verbessern. [www.kid-check.de](http://www.kid-check.de)

### Neuer Webauftritt von Jugend+Sport

Der Webauftritt von J+S wurde vollständig überarbeitet und präsentiert sich seit dem 2. April 2008 in einem neuen Kleid: [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch). Die Inhalte sind zielgruppenorientiert aufbereitet und ermöglichen so den einfachen Zugang zu gewünschten Informationen. [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

### slowUps für Alle: ANDIAMO!

Procap hat gemeinsam mit Rollstuhlfahrerinnen und -fahrern die Strecken aller slowUp-Events überprüft. Für Stellen, die Menschen mit einer Mobilitätsbehinderung nur schwer aus eigener Kraft bewältigt werden können, wurden spezielle Strecken-Beschreibungen erstellt. Darin enthalten sind wichtige Punkte wie Steigungen, behindertentaugliche WCs, geeignete Parkplätze für individuell anreisende Behinderte etc. Mehr dazu: [www.procap-andiamo.ch](http://www.procap-andiamo.ch)

### Workshop Financial Incentives im Rahmen des "European Congress on Obesity ECO 2008"

Die „NGO-Allianz Ernährung, Bewegung und Körperfettgewicht“ hat im Rahmen des ECO-Kongresses in Genf eine Satelliten-Veranstaltung organisiert, die das Interesse aller verdient, die sich mit der Adipositas-Prävention befassen. – „Financial Incentives“ – Finanzielle Anreize – sind von zunehmender Bedeutung bei der strukturellen Prävention. Speziell wenn es um die Veränderungen der Rahmenbedingungen geht, die zu Adipositas führen. [www.eco2008.org](http://www.eco2008.org)

### **mobile 2/08:**

Die erste Frühlingsausgabe beleuchtet zwei lebenswichtige Vorgänge: Die Ernährung und die Atmung. Wer gute Leistungen erbringen will, darf diese wichtigen Bausteine im Trainingsplan nicht ausklammern. Im Fokus erfahren Sie deshalb, was eine gute Atmung im Körper und im Geiste auslösen kann. Das Dossier erklärt, warum hochwertige Lebensmittel durch nichts zu ersetzen sind, und als «Goodie» erhalten Sie einen Menuplan für eine Sportlagerwoche, inklusive Einkaufshilfe zum downloaden. Die Praxisbeilage «Regeneration» unterstreicht die Wichtigkeit der Erholung und liefert zahlreiche Umsetzungsideen. Die Broschüre «Frisbee» ermutigt Sie, die Plastik-Scheibe vermehrt auch im Sportunterricht einzusetzen.> [Mehr dazu](#)

### **MountEverest.ch – Challenge**

Steigen Sie jetzt symbolisch aufs Dach der Welt - mitten in der Schweiz. Machen Sie mit beim Mount Everest.ch-Challenge. Leisten Sie 8848 Höhenmeter bergwärts auf definierten Strecken bei Schweizer Seil- und Bergbahnen. Machen Sie mit als Nordic-WalkerIn, JoggerIn, WandererIn oder BikerIn beim MountEverest-Challenge. [www.mounteverest.ch](http://www.mounteverest.ch)

## **Publikationen, Broschüren, Lehrmittel**

### **Neues Grundlagendokument: "Mit Muskelkraft unterwegs"**

Sich mit Muskelkraft – sei es als zielgerichtete Fortbewegung, zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit oder als Freizeitaktivität - auf den eigenen Füssen oder auf Rädern zu bewegen ist eine bedeutende Gesundheitsressource. Die neue Broschüre liefert Fakten und Argumente, illustriert Zusammenhänge und zeigt Handlungsansätze zur Förderung der Mobilität aus eigener Kraft auf. Sie richtet sich an Fachpersonen, die an einer übergreifenden Sichtweise von Bewegung und Mobilität interessiert sind. Das Heft ist Teil der Schlussdokumentation des Projekts "Human Powered Mobility" (eine der Massnahmen des Konzepts des Bundesrats für eine Sportpolitik in der Schweiz in der Umsetzungsphase von 2003 bis 2006). Download unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch); gedruckt erhältlich bei [info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch).

Weitere Publikationen zu den Themen Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsförderung finden Sie auf unserer Webseite: [www.hepa.ch > Produkte](#) und [www.hepa.ch > Links](#)

## **Termine und Veranstaltungen**

### **Netzwerntagung 28. Mai 2008, Magglingen**

"Sport- und Bewegungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen"

Monitoring und Praxiserfahrungen aus Schule, Familie und Wohnumfeld [>>](#)

### **Netzwerntagung 28. Oktober 2008, Magglingen**

Nationales Treffen der Netzwerke Ernährung, Bewegung und Körperfewicht

### **Annual Conference and Meeting of HEPA Europe**

SPARColl, in association with the University of Strathclyde, will host the 1st annual conference and 4th annual meeting of HEPA Europe from 8-10 September at the University of Strathclyde, Glasgow. Further details: [>>](#)

Veranstaltungen, Kongresse und Tagungen aus dem Bereich der Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsförderung werden laufend auf [www.hepa.ch > Agenda](#) erfasst.