

Hopp-la Fit

Generationen in Bewegung – Gemeinsam fit mit Spiel und Spass

Hopp-la Fit ist ein Bewegungsangebot für alle Generationen, welches von der Stiftung Hopp-la initiiert wurde und seit Mai 2015 in Kooperation mit Pro Senectute beider Basel wöchentlich im Schützenmattpark Basel stattfindet.

Seit Herbst 2015 findet zudem ein zweiter Kurs (minimax) im Quartier- und Begegnungszentrum Union statt. Die Hopp-la Fit Kurse sollen fortlaufend ausgebaut und in unterschiedlichen Settings etabliert werden (Parks, Quartierzentren, Sportvereine, Alterssiedlungen). Um die Qualität und Professionalität der Kurse zu gewährleisten, wird zusammen mit dem DSBG¹ und weiteren nationalen Organisationen (z. B. Schweizerischer Turnverband, Pro Senectute) an einer Kursleiterausbildung gearbeitet.



Ziele

Das Ziel von intergenerativen Bewegungslektionen liegt darin, über Bewegung, Spiel und Spass die physische, psychische und soziale Gesundheit zu stärken, indem sowohl trainingswissenschaftliche (z. B. Kraft- und Gleichgewichtsübungen) als auch soziale Aspekte (z. B. intergenerative Beziehungen fördern) im Fokus stehen. Überdies soll dank intergenerativer Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein gesellschaftlicher Mehrwert sowie ein Beitrag zur Sturzprävention geschaffen werden.

¹ Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel
Fotos: Nicolas Zonvi

Zielgruppe

Mit dem intergenerativen Kursangebot Hopp-la Fit sollen unterschiedliche Zielgruppen angesprochen werden. In erster Linie sind dies Kinder, Seniorinnen und Senioren. Die mittlere Generation (u.a. Eltern) soll dabei jedoch nicht ausgeschlossen werden. Die Kurse richten sich einerseits an Grosseltern mit ihren Enkelkindern und andererseits an enkellose Seniorinnen und Senioren bzw. an Grosseltern deren Enkelkinder nicht in der Nähe wohnen oder bereits älter sind. Dabei soll das Angebot insbesondere auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Alterssiedlungen und ggf. Alterszentren (sofern eine gewisse Selbständigkeit und Mobilität noch vorhanden ist), zugänglich sein. Damit der intergenerative Austausch gewährleistet werden kann, unabhängig davon, ob die Seniorinnen und Senioren mit oder ohne Enkelkinder kommen, kann eine Kooperation mit einer Kindertagesstätte, einem Kindergarten, einer Tagesstruktur oder einer Schulklasse aufgebaut werden. Ein wichtiges Ziel ist zudem, dass insbesondere jene erreicht werden, die eher inaktiv sind und zurückgezogen leben.



Struktur und Inhalt

Der Kurs ist in die drei Phasen Einklang, Hauptteil und Ausklang unterteilt. Ziel der ersten Phase ist der (intergenerative) Kontaktaufbau zwischen allen Teilnehmern. Dies wird mit einem aktivierenden Spiel gemacht. Während des Hauptteils wird auf spielerische Weise Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert. Um spezifisch auf die Bedürfnisse der Kinder (herumrennen, klettern etc.) sowie jene der Erwachsenen (spezifisches Training zur Sturzprävention) eingehen zu können, wird phasenweise die Gruppe für 10-15 Minuten getrennt. Eine Leiterin führt mit den Erwachsenen Gleichgewichts- und Kraftübungen durch. Dabei achtet sie auf eine korrekte Bewegungsausführung und vermittelt Übungsvorschläge für zu Hause. Die zweite Leiterin macht mit den Kindern vielseitige Bewegungsspiele, die zu einer gesunden Entwicklung beitragen sollen (Knochen stärken, Muskeln kräftigen, Geschicklichkeit fördern etc.). Ein beruhigendes Spiel und eine bewusste Verabschiedung schliessen die Bewegungsstunde ab. Der Kursinhalt folgt einem Thema (z. B. Australien) welches in einem Hauptthema (roter Faden) eingebettet ist und sich über eine gesamte Staffel erstreckt (z. B. Weltreise).

Debora Wick (Geschäftsleitung)

Stiftung Hopp-la, +41 61 207 47 33 / info@hopp-la.ch