"Wie ich beim Lesen das Biken entdeckt habe!"

Autor(en): **Martin, Brian**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991711

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

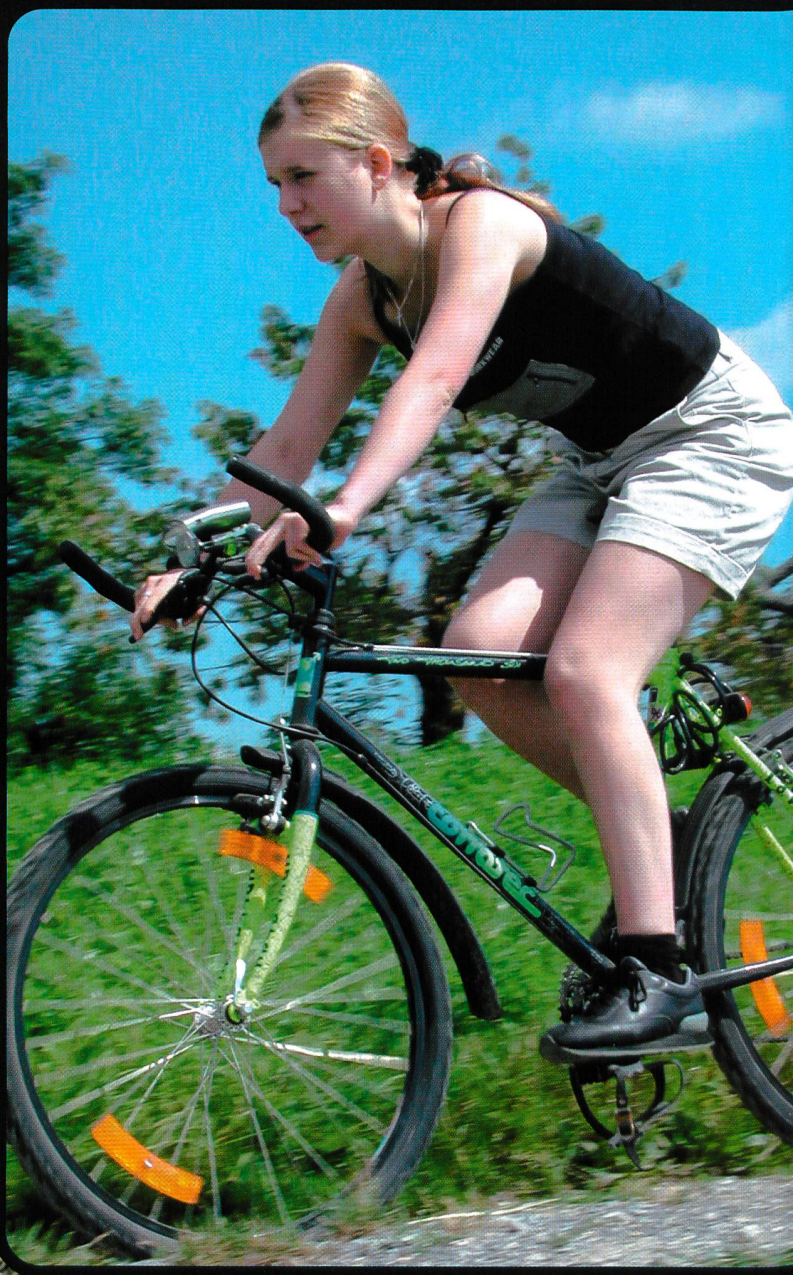
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Wie ich beim Lesen das Biken

Der Mensch ist geschaffen für den Wechsel von Belastung und Entspannung. Dieses Gleichgewicht ist heute bei vielen gestört. Der Weg zu einem auch körperlich aktiven Lebensstil ist oft nicht einfach und braucht Unterstützung.



Fotos: Regina König

entdeckt habe!»

Angebote genügen nicht!
In der Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport müssen wir uns vor Augen halten, was unser oberstes Ziel ist: Die Gesundheitsressourcen Bewegung und Sport den Menschen in unserem Land, unserer Region, unserer Gemeinde zugänglich zu machen. Leiterausbildungen, Kurse und Angebote sind dabei nicht Ziel oder gar Selbstzweck, sondern Mittel zum Zweck. Entsprechend sind sie auch zu beurteilen und anzupassen: Ein Kurskonzept, das in einer Stadt ideal funktioniert und grosse Teilnehmerzahlen mobilisiert, findet vielleicht an einem anderen Ort sein Zielpublikum nicht und ist durch andere Organisationsformen zu ersetzen.

Weniger Bewegungsabfall!
Auch in der Schweiz werden die Menschen heute mit zunehmendem Alter inaktiver. Diesem «natürlichen» Abfall entgegenzuwirken ist deshalb ein Ansatz zur Erhöhung des Anteils der Bewegungsaktiven in unserer Bevölkerung. Möglichkeiten, Strategien und Unterstützung zur lebenslangen Bewegungs- und Sportlaufbahn werden Aktiven durch viele Sportvereine und -verbände wie auch Jugend+Sport bereits vermittelt. Gerade bei den nicht über diese Strukturen erfassten und weniger sportbegeisterten Jugendlichen hat hier aber auch der Schul- und Berufsschulsport eine grosse Bedeutung. Der gezielte Ausbau der Angebote und die verbesserte Zusammenarbeit zwischen den Anbietern, wie er im lokalen Sportnetz vorgezeichnet ist, können hier neue Beiträge leisten.

Trampelpfade verlassen!
Bei Bewegung und Sport für Inaktive sind zwei grosse Zielgruppen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen zu unterscheiden. Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger von 30 Jahren an aufwärts haben bereits Erfahrungen im Sport, sie dürften grundsätzlich durch bezüglich Alter und Leistungsfähigkeit angepasste, sonst aber eher «konventionelle» Sportangebote zu erreichen sein. Die echte Alternative hingegen ist für die lebenslangen «Sportmuffel» gefragt: Hier kann nur wenig Begeisterung für Sport und geleitete Trainingsaktivitäten vorausgesetzt werden; niederschwellige Möglichkeiten für «nicht-sportliche» Bewegung und andere durch Bewegung vermittelte Interessen wie Geselligkeit, Natur oder Kultur haben hier bessere Chancen.

Bewegung nicht nur auf dem Sportplatz!
Sportliche Bewegung beginnt nicht erst in der Turnstunde oder auf dem Sportplatz. Bereits im Kindesalter müssen die Möglichkeiten geboten werden, in Sicherheit ein natürliches Verhältnis zu Bewegung, Spiel und Sport zu entwickeln. Auch inaktive Erwachsene können über eine bewegungsfördernde Umwelt den Zugang zu Alltagsbewegung oder «Alltagssport» und vielleicht in einem weiteren Schritt auch den Zugang zum organisierten Sport finden. Im Einsatz der Sportorganisationen für eine menschen- und bewegungsfreundliche Umwelt wie auch in der Nutzung des «Alltagssports» für die Bewegungs- und Gesundheitsförderung liegt noch ein grosses Potenzial.

Risiken ernst nehmen!
Bewegung und Sport haben nicht nur gesundheitsfördernde Wirkung, sondern sind auch mit Risiken verbunden. Zahlenmässig am wichtigsten sind dabei die Unfälle. Es gibt in der Schweiz jährlich etwa 300 000 Sportunfälle mit 160 Todesfällen sowie etwa 36 000 Verkehrsunfälle mit Fussgängern und Velofahrern mit 170 Todesfällen. Der verantwortungsvolle Umgang mit den sportartspezifischen Risiken ist von jeher ein Anliegen der Sportorganisationen wie auch der Institutionen der Unfallprävention. Das Erkennen und die Reduktion der Risiken auch bei der Alltagsbewegung und beim unorganisierten Sporttreiben sind direkte Massnahmen der Gesundheitsförderung.

Neue Partnerschaften mit frischen Ideen!
Die neuen Zielgruppen und Organisationsformen auch jenseits des geleiteten Trainings für Sportbegeisterte stellen neue Anforderungen, schaffen aber auch neue Möglichkeiten. Die Erfahrungen der Gesundheitsförderung, der Projektorganisation und der Quartierentwicklung kommen zusammen mit denen des organisierten Sports. Der Sport kann die Kanäle oder Strukturen der befreundeten Organisationen nutzen, stellt seine aber wie im Projekt «LaOla» auch für verwandte Anliegen zur Verfügung. Die nachhaltige Entwicklung mit ihrer sozialen, ökonomischen und umweltbezogenen Dimension kann das Dach für diese Bewegung bilden, zu der auch der Sport viel beizutragen hat. **m**

Text: Brian Martin