

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Wer sich bewegt, kann auch viel bewegen  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078722>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wer sich bewegt, kann auch viel bewegen

Miteinander spielen und lachen, trainieren und balancieren, rennen und turnen – mit oder ohne Geräte, drinnen oder draussen, unter Anleitung oder selbstständig: Die Stiftung Hopp-la setzt sich ein für eine intergenerative Bewegungskultur.

Alle Regenbogenfarben leuchten vom grossen Fallschirmtuch, rund zwanzig Kinder und Erwachsene zwischen drei und über neunzig Jahren halten es rundum fest, lassen es mit gestreckten Armen hoch in die Luft schweben und dann langsam wieder zu Boden sinken. Danach dürfen die Kleinen darunter hindurch und rund herum rennen, während die Grossen das Tuch weiter auf und ab bewegen. Die Gruppe ist ganz auf ihre Aufgabe konzentriert und kümmert sich nicht um die vielen anderen Kinder, Frauen und Männer, die den sonnigen Nachmittag ebenfalls im Basler Schützenmattpark verbringen.

## Es begann mit der Oma

Danach wird mit Gymnastikbällen gespielt: Alt und Jung werfen sie einander zu und rollen sie hin und her. Schliesslich werden sie zwischen jeweils einen kleinen Körper auf Schulterhöhe und einen grossen auf Kniehöhe geklemmt. Vorsichtig versuchen die ungleichen Generationenpaare, damit einige Schritte zu gehen, ohne dass der Ball herunterfällt. Die Leiterinnen der Bewegungsstunde, Debora Wick von der Stiftung Hopp-la und Susanne Hüglin von Pro Senectute beider Basel, helfen überall dort, wo es nötig ist.

Initiantin des Pilotprojekts «Begegnung durch Bewegung – gemeinsam fit mit Spiel und Spass im Schützenmattpark Basel» ist die ehemalige Sportstudentin Debora Wick. Bereits während des Studiums hatte sie ein besonderes Interesse an der intergenerativen Bewe-

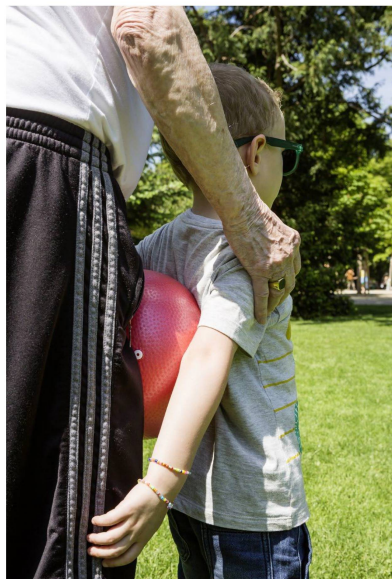
gungsförderung. Dieses Interesse reichte bis in ihre «Omaferien» zurück, erzählt die 28-Jährige: «Wenn ich mit meiner Oma zusammen das Seniorenturnen besuchen durfte, war das für mich immer ein Höhepunkt.» Ihre Masterarbeit bei Professor Lukas Zahner am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel sollte deshalb für alle

Generationen praxisorientiert und konkret umsetzbar sein.

Daraus entwickelte sich schliesslich die 2015 gegründete Stiftung Hopp-la, die sich für öffentliche Bewegungs- und Begegnungsräume einsetzt und die gemeinsame Aktivitäten von Jung und Alt fördern will. Dafür sucht sie die Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen,

Bewegung unter dem Fallschirm: Im Basler Schützenmattpark können sich Jung und Alt gemeinsam austoben und zusammen grossen Spass haben.

Bilder: Brighta Mathys



verschiedenen Richtungen gerecht zu werden, sei gar nicht so einfach.

Unter einem grossen Kastanienbaum in der Nähe des Parkcafés stehen zwei Gerätekisten von Hopp-la. Den beiden Leiterinnen, die sich in der Vorbereitung und Durchführung der Bewegungsstunde am Donnerstagnachmittag jeweils abwechseln, steht so genügend Material zur Verfügung. Sie können aber auch die verschiedenen Spielgeräte, die in der Zwischenzeit für den Generationenspielplatz konzipiert wurden, nutzen. Diese sollen alte und junge Menschen zum Bewegen verführen, auch wenn keine offizielle Animation stattfindet.

## Gemeinsamer Spass

An den geleiteten Bewegungsstunden nehmen oft Seniorinnen und Senioren sowie Kinder aus dem nahe gelegenen Generationenhaus Neubad teil. Dieses verfügt über ein Alters- und Pflegeheim ebenso wie über eine Kindertagesstätte. Andere kommen von weiter her – zum Beispiel der 84-jährige Bruno Leuenberger, den kein noch so schlechtes Wetter von der wöchentlichen Bewegungsstunde abhält: «Mit Kindern zusammen

zu sein, ist einfach herrlich», sagt er. Der fünfjährige Milo folgt ihm auf Schritt und Tritt. Er will auch sein «Pferdchen» sein, als Susanne Hüglin den ungleichen Paaren ein Springseil verteilt: Bruno schlingt es Milo um den Bauch und führt ihn so am «Zügel» über die Wiese.

Milo war mit seiner Grossmutter zufälligerweise im Park unterwegs, als er die Kinder und Erwachsenen bei den grünen Hopp-la-Fahnen zusammen spielen sah. Er gesellte sich zur Gruppe – und war schliesslich vor dem Ende der Stunde nicht mehr von ihr wegzulocken. Vielleicht werde sie bei einem nächsten Mal ja auch mitturnen, sagt seine Grossmutter zu Debora Wick.

Eine junge Mutter stellt sich zusammen mit ihrer kleinen Tochter spontan in den Kreis, der immer grösser wird; eine andere wartet mit dem Kinderwagen auf einer der vielen Sitzbänke, während das ältere Geschwisterchen sich unter die spielenden und lachenden Kinder und Erwachsenen mischt.

## Spielerisch trainieren

«Genau das möchte Hopp-la sein», sagt Debora Wick: «Ein niederschwelliges Bewegungsangebot im öffentlichen Raum, zu dem Menschen jeden Alters Zugang haben und spielerisch und unter Anleitung Gleichgewicht und Kraft trainieren können – Sturzprophylaxe im besten Sinn.» Die Stiftung möchte deshalb ihre Idee schweizweit verbreiten und in bestehende Strukturen integrieren. In Basel ist Hopp-la nach nur einem Jahr bereits zu einer festen Partnerin verschiedener Organisationen geworden, die im Bereich der Gesundheits- und Generationenförderung tätig sind.

Die Kinder sind verschwitzt, und auch den Älteren perlen Schweisstropfen über die Stirn. «Wir sind wegen des Grossmamis mitgekommen», sind sich die sechs- und achtjährigen Brüder Nils und Jannik einig. Aber trotzdem habe es Spass gemacht. Verena Reinhardt (75) war zum ersten Mal dabei: «Mit den Kindern war es ein besonderes Erlebnis», sagt sie. Und die 87-jährige Charlotte Wagner fügt an: «Mit Kindern entsteht sofort eine lockere Atmosphäre. Das ist ganz einfach schön.»

Usch Vollenwyder

Mehr Bilder auf [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)

## Weitere Informationen:

Stiftung Hopp-la, Debora Wick, Mittlere Allee 18, St.-Jakob-Arena, 4052 Basel, Telefon 061 377 87 33, Mail [info@hopp-la.ch](mailto:info@hopp-la.ch), Internet [www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)