

## Kurzbericht «Mobiler Bewegungsparcours 55plus»

### **Eckdaten Projekt**

Trägerschaft / Ort	Sport Union Schweiz, nationaler Breitensportverband Schweiz
Projektleitung	Pascale Josi, Nicolas Kamer
Beitrag Walder Stiftung	CHF 5'000
Entscheid SR	20. September 2022
Projektlaufzeit	1. August 2022 – 31. Oktober 2023

### **Projektbeschreibung**

Sportvereine haben einen besonders hohen und wichtigen Stellenwert für ältere Menschen, da sie wöchentlich und somit regelmässig im Austausch mit gleichaltrigen Personen sind, soziale Kontakte weiterhin pflegen können und Möglichkeiten zum Austausch untereinander erhalten. Der mobile Bewegungsparcours 55plus soll konzeptionell an unterschiedlichen Durchführungsorten durchgeführt werden, sei es draussen oder drinnen. Sportvereine der Sport Union Schweiz können das notwendige Sportmaterial sowie das Bewegungspostennetz mit einem Leitfaden zur Durchführung kostenlos ausleihen resp. beziehen.

<https://www.walder-stiftung.ch/projekt/mobiler-bewegungsparcours-55plus/>

### **Resultate**

Das Projekt umfasst eine vielseitig zusammensetzbare Sequenz aus Vorschlägen für das Warm-up, neun Bewegungsposten mit jeweils drei Schwierigkeitsgraden und einem Cool-down. Der Entscheid, zu allen neun Bewegungsposten Beispielvideos, die über einen QR-Code erreicht werden können, zu produzieren, hat zu einer leichten Verzögerung geführt. Allerdings ist dadurch auch ein entscheidender Mehrwert entstanden. Das Handbuch zum mobilen Bewegungsparcours 55+ ist «on demand» zum Nachdruck / resp. Produktion als Ringbuch verfügbar und die physischen Postentafeln sollten in Kürze ebenfalls auf der Geschäftsstelle zum Bezug bereitliegen.

