



## Commitment – Parc da moviment

Gemeinde  Verein  andere .....

Name: .....

Kontaktperson Name, Vorname: .....

Postadresse: .....

E-Mail: .....

Telefon: .....



### Commitment

Unsere Gemeinde/Institution ist bestrebt einen Parc da moviment zu realisieren. Die Qualitätskriterien sind auf der Seite vier und fünf erläutert. Das Projekt Parc da moviment nehmen wir mit dem Beratungsangebot "In 5 Schritten zu einem Parc da moviment" in Angriff.

Folgender Standort ist für den Parc da moviment vorgesehen:

Adresse: .....

Kataster-/Grundbuchplankopie liegt bei

Das vorgesehene Grundstück liegt in folgender Zone: .....

Folgende Leistungen werden auf Seite des Kantons und von der Gemeinde erbracht:

### Leistungen vom Gesundheitsamt mit dem Programm Bewegung und Ernährung und graubündenSport

Durchführung und Finanzierung der Schritte eins bis drei des Beratungsangebots "In 5 Schritten zu einem Parc da moviment" im Wert von CHF 2'000.— bis max. CHF 3'000.— in Zusammenarbeit mit Daniel Wegmüller, Landschaftsarchitekt/Sicherheitsfachmann und der Bewegr GmbH.

- Initialberatung Telefon/E-Mail
- Begehung/Konzeptphase: gemeinsame Begehung und Bedürfnisabklärung, Konzeptskizze mit Referenzbildern, Budgetvorschlag

Bei Realisierung des Projekts

- Qualitätsprüfung (siehe Tabelle 2) und Gesuchsprüfung für den Beitrag aus dem Sportfonds
- Eingangstafel, Stationentafeln (siehe Tabelle 1) und Internetauftritt auf [www.parcdamovement.ch](http://www.parcdamovement.ch)

## Leistungen der Gemeinde/Institution

---

- Arbeitsgruppe definieren
- Aktive Mitarbeit der Schritte 1 bis 3 des Beratungsangebotes
- Projektjournal führen
- Schritt 4: Ausführungsphase, vorausgesetzt Gelder werden von Gemeinde gesprochen  
Die Gemeinde/Institution ist bereit ein Budget zu planen ja , nein  Betrag:.....
- Schritt 5: Inbetriebnahme, vorausgesetzt Gelder werden von Gemeinden gesprochen
- Unterhalt für die Betriebsphase muss geklärt sein

### Unterstützung durch den Sportfonds von graubündenSport

Die Erstellung eines Parc da moviment kann durch den Sportfonds des Kantons mitfinanziert werden. Private oder Gemeinden können ein Gesuch um „Beiträge an Sportanlagen und Sportbauten“ an graubündenSport richten. Der Baubeginn darf erst nach der Beitragszusicherung erfolgen. Die Subventionierung pro Parc beträgt während der Projektlaufzeit 20% der anrechenbaren Kosten, im Maximum CHF 20'000.—. Der Parc da moviment muss zwingend ganztags öffentlich zugänglich sein.

Das Gesundheitsamt behält sich vor, Gemeinden, die sich nicht an die Bedingungen halten, vom Projekt auszuschliessen und die bereits bezogenen Leistungen in Rechnung zu stellen.

Mit unserer Unterschrift akzeptieren wir die Rahmenbedingungen

Ort und Datum:

\_\_\_\_\_

Gemeindevertreter:

\_\_\_\_\_

Ort und Datum:

\_\_\_\_\_

Kontaktperson:

\_\_\_\_\_

Ort und Datum:

\_\_\_\_\_

Abteilungsleiter graubündenSport  
Thierry Jeanneret

\_\_\_\_\_

Ort und Datum:

\_\_\_\_\_

Projektleiterin Gesundheitsförderung  
Romana Sutter

\_\_\_\_\_

### Commitment einreichen

Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention, Hofgraben 5, 7001 Chur

### Ihr Kontakt

Romana Sutter

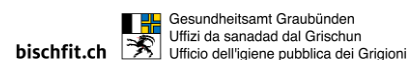
Projektleiterin Gesundheitsförderung für Schulen und Bewegungsräume

+41 81 257 64 05, [romana.sutter@san.gr.ch](mailto:romana.sutter@san.gr.ch)

Mit Unterstützung von



Partner



## **Beratungsangebot "In 5 Schritten zu einem Parc da moviment"**

Gemeinden oder private Initianten werden unterstützt die Bewegungsräume ihrer Gemeinde zu optimieren oder zu erneuern. Dieser Prozess wird von der kantonalen Coaching Person initiiert und dann von einer Fachperson begleitet.

Der Prozess sieht folgendermassen aus:

### **Schritt 1: Kontaktaufnahme**

In der Erstberatung werden die Bedürfnisse und Möglichkeiten abklärt. Erster Knowhow-Transfer. Richtung definieren, in die es gehen könnte. Die Gemeinden erhalten eine «Wegleitung Parc da Moviment» mit einer Checkliste: Was ist ein Parc da moviment? Welche Zielgruppen werden angesprochen? Welche Voraussetzungen muss eine Gemeinde mitbringen? Wie hoch sind die zu erwartenden Kosten?

### **Schritt 2: Commitment**

Es wird ein Commitment unterzeichnet, worin die Gemeinde die Absicht zur Optimierung und Werterhaltung ihrer Bewegungsräume untermauert. Die gegenseitigen Leistungen der Gemeinde und de Abteilungen Gesundheitsförderung und Prävention und graubündenSport werden festgehalten.

### **Schritt 3: Grobkonzept**

Auf Empfehlung des Kantons wird ein Fachplaner beigezogen. Dieser erbringt zu einem vereinbarten Pauschalpreis die folgenden Leistungen:

- Begehung vor Ort mit Schlüsselpersonen (Gemeindevorstand, Bauamt, Tourismus, Vereine, Lehrpersonen etc.), Standorte konkretisieren
- Aufnahme von Interessen und Wünsche der verschiedenen Anspruchsgruppen, Ziele definieren
- Grobkonzept erstellen (Plan, Referenzbilder)
- Erste ungefähre Kostenschätzung/Definition Budget, Kostendach
- Empfehlungen für weiteres Vorgehen

### **Schritt 4: Konkretisierung und Qualitätsprüfung**

Weitere Planung unter Einbezug eines Fachplaners erfolgt durch die Gemeinde. Es empfiehlt sich der frühe Einbezug des Werkdienstes, um den späteren Betrieb und die Identifikation mit der Anlage sicherzustellen. Erstellen eines Vorprojektes. Eingabe Sportfondsgesuch bei graubündenSport. Qualitätsprüfung der Unterlagen anhand der Qualitätskriterien Parc da moviment vor der Beitragsprechung.

### **Schritt 5: Bau und Inbetriebnahme**

- Bauphase
- Sicherheitsinspektion
- Erlass entsprechender Benutzungsregeln durch die Gemeinde
- Wartungs- und Unterhaltsplan
- Einweihungsfest

Der Kanton (Gesundheitsamt und graubündenSport) begleitet die Schritte eins bis drei aktiv. In einem Commitment werden die Eckdaten erfasst und die Leistungen aufgelistet. Die Gemeinde muss sich finanziell am Projekt beteiligen, mit einem Arbeitsteam bestehend aus Gemeindevorstand, Werkhof, Vereine, etc. den Prozess aktiv begleiten und die gewünschten Unterlagen einreichen. Eine Fachperson (z.B. Planungsbüro Wegmüller oder der BeweGR GmbH) diskutiert vor Ort gemeinsam mit der Arbeitsgruppe die Stärken und Schwächen des vorgesehenen Bewegungsraumes und nimmt die Bedürfnisse der verschiedenen Anspruchsgruppen auf. Die Fachperson entwirft nach der Begehung ein Konzept mit Budgetzusammenstellung. Bei einem 2. Treffen mit der Arbeitsgruppe wird das Konzept vorgestellt und diskutiert.

Ab dem Schritt 4 ist die Gemeinde für die Weiterführung des Projekts zuständig. Auf Wunsch wird ein Empfehlungsschreiben für den Parc da moviment aus Sicht des Gesundheitsamtes und graubündenSport der Gemeinde für die Baueingabe zur Verfügung gestellt.

## Qualitätskriterien für den Parc da moviment

### Voraussetzungen:

Es besteht ein abgerundetes und immer ersichtliches Gesamtkonzept von Stationen, welche von der Reihenfolge und Anordnung sportwissenschaftlich abgestimmt sind.

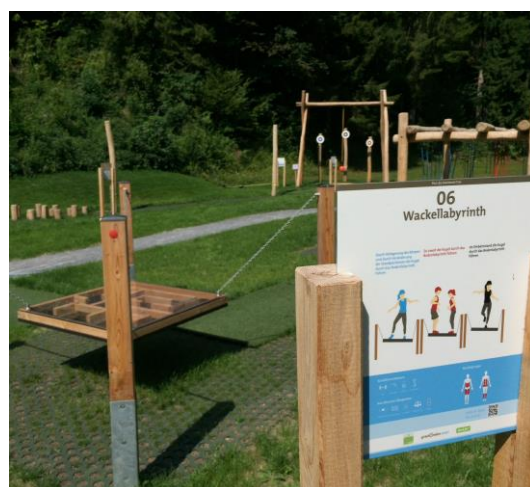
→ Ein Parc da moviment muss 7 Mustfaktoren (Tabelle 2, Seite 5) enthalten:

- **Definition: Funktionelle Übungen.** Moderne aktuelle Trainingsmethode, weg von Geräten mit einer isolierten Belastung, hin zu einer alltagsrelevanten und sportartübergreifenden Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.
- **Körperpartien/Muskelgruppen**, können im Schwerpunkt zugewiesen werden. Ziel ist es, ganzheitliche Übungen zu definieren.
  1. Rumpf (Bauch/Rücken)
  2. Oberkörper (Schultern/Armen)
  3. Beine
- **Funktion der Geräte**
  - Effektiv "Die richtigen Dinge tun"
  - Effizient "Die Dinge richtig tun"
  - Attraktiv (hoher Aufforderungscharakter, attraktive Bauten,...)
- **Variationen**  
Schwierigkeitsgrad (blau, rot und schwarz)
- **Sportliche Leistungsfähigkeit:** Konditionsfaktoren/Koordinationsfaktoren

Tafelsystem Parc da moviment wird zur Verfügung gestellt (Tabelle 1)



Stationentafel Layout



Stationentafel im Einsatz



Eingangstafel 2 auf 1m

**Qualitätskriterien Parc da moviment (Tabelle 2)**

Mustfaktoren	Bewertung
1. Der Parc basiert auf dem PdM-Geräteset und umfasst im Minimum 9 Stationen mit funktionellen Übungen. Es sind alle 3 Körperpartien ausgewogen abgedeckt: 1. Rumpf (Bauch/Rücken), 2. Oberkörper (Schulter/Armen) und 3. Beine ausgewogen berücksichtigen. Die Geräte haben einen hohen Aufforderungscharakter. Die Normen SN EN16630, idealerweise SN EN 1176 sind eingehalten.	<input type="checkbox"/> erfüllt <input type="checkbox"/> teils erfüllt <input type="checkbox"/> nicht erfüllt
Bemerkungen:	
2. Einzelne individuellen Ergänzungen, je nach orts- resp. vereinsspezifischen Eigenheiten können erarbeitet werden.	<input type="checkbox"/> erfüllt <input type="checkbox"/> teils erfüllt <input type="checkbox"/> nicht erfüllt
Bemerkungen:	
3. Für die Ausdauer soll die Methode eines Circuit Training eingebaut werden, d.h. die Übungen jeweils mit einem Cardio-Teil (Laufen, Herzfrequenz erhöhen) ergänzen. Ein Laufweg ist definiert und gekennzeichnet	<input type="checkbox"/> erfüllt <input type="checkbox"/> teils erfüllt <input type="checkbox"/> nicht erfüllt
Bemerkungen:	
4. Der Pdm ist generationenübergreifend (ab 140cm) und lässt unterschiedliche Trainingslevels zu.	<input type="checkbox"/> erfüllt <input type="checkbox"/> teils erfüllt <input type="checkbox"/> nicht erfüllt
Bemerkungen:	
5. Eine Zeitmessung mit Buzzer und Solarbetrieb	<input type="checkbox"/> erfüllt <input type="checkbox"/> teils erfüllt <input type="checkbox"/> nicht erfüllt
Bemerkungen:	
6. Die Geräte müssen in einem einheitlichen "Bündner-Look" erscheinen. D.h. das Erscheinungsbild prägen Holz/Stämme wie in Obergmeind (Lärchen) und Trin (Rubinen Holz)	<input type="checkbox"/> erfüllt <input type="checkbox"/> teils erfüllt <input type="checkbox"/> nicht erfüllt
Bemerkungen:	
7. Das Tafel Konzept wird angewendet (Tabelle 1, Seite 4). - Die Stationen tragen charakteristische Sportartennamen - Bezug zu Sportkompetenz und Tourismus in Graubünden	<input type="checkbox"/> erfüllt <input type="checkbox"/> teils erfüllt <input type="checkbox"/> nicht erfüllt
Bemerkungen:	