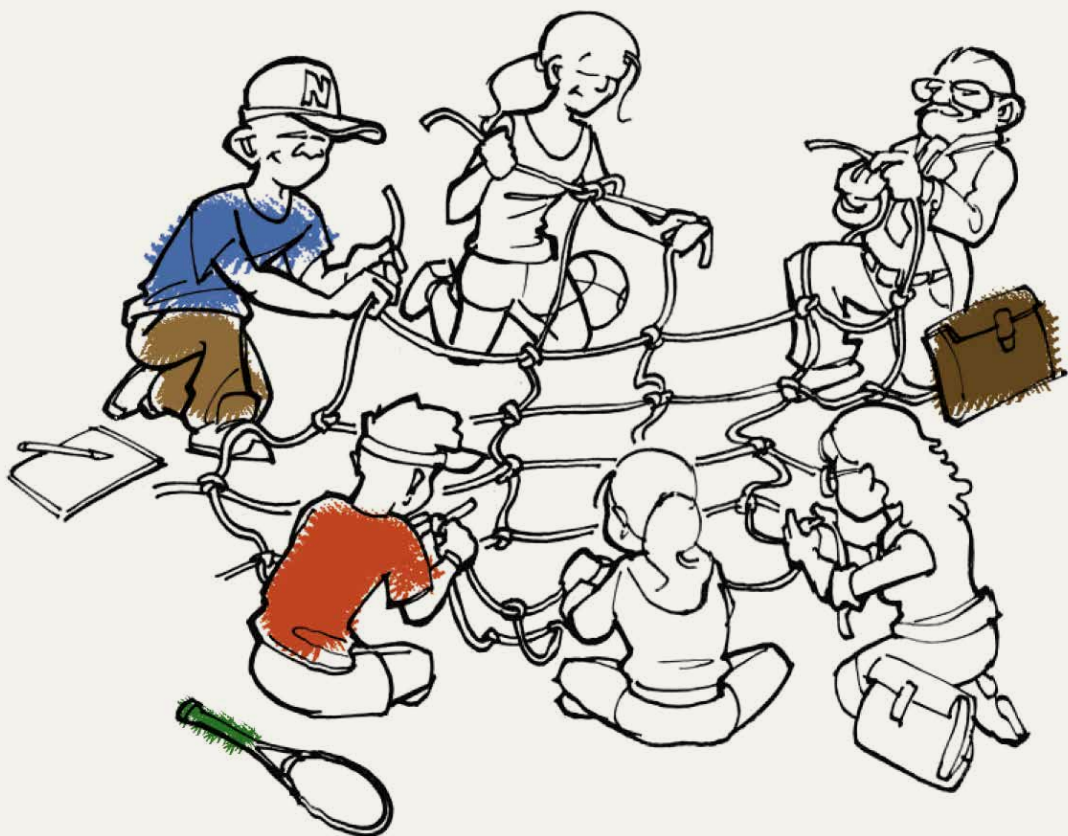


Lokale Bewegungs- und Sportnetze

Bewegungs- und Sportangebote



Einleitung

Die Bewegungs- und Sportförderung trägt zu einer gesunden, aktiven und attraktiven Gemeinde bei. Ziel des Lokalen Bewegungs- und Sportnetzes (LBS) ist, durch Bewegungs- und Sportangebote die Einwohnerinnen und Einwohner zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren. Für die Zielerreichung stehen viele verschiedene Organisationen ein. Ob Gemeinden, Verbände/Vereine, Schulen oder weitere Anbieter - alle kennen die Bedeutung und den Mehrwert von Bewegung und Sport. Alle verfolgen ein gemeinsames Ziel. Alle möchten die Bevölkerung zu lebenslanger Bewegung und zum Sporttreiben animieren.

Mit einem LBS und der Schaffung einer Anlaufstelle für Bewegung und Sport kann noch mehr erreicht werden. Bei der Sportkoordinatorin bzw. beim Sportkoordinator laufen alle Fäden zusammen. Die kompetente Ansprechperson kümmert sich um die Sportbelange, vernetzt, koordiniert, nutzt Synergien und optimiert die lokale Bewegungs- und Sportförderung.

Beim Aufbau eines LBS stellen sich viele Fragen, wie zum Beispiel: Welche Bewegungs- und Sportangebote bestehen bereits? Sind die Bedürfnisse der gesamten Bevölkerung bzw. aller Altersgruppen abgedeckt? Welche Angebote sollen ergänzend dazukommen?

Dieser Katalog bietet eine Übersicht über Bewegungs- und Sportangebote, welche in den Gemeinden durch verschiedene Trä-

gerschaften (Gemeinde, Schule, Verbände, Vereine, weitere Anbieter) umgesetzt und vom Kanton fachlich und finanziell unterstützt werden. Zudem sind weitere Angebote aufgelistet, welche als Inspiration dienen können. Geordnet sind alle Angebote nach Alterskategorien:



Frühe Kindheit



Kinder



Jugendliche



Erwachsene



Senioren



- graubündenSPORT
- Gesundheitsamt, bischfit.ch

	Gemeinde	Schule	Verband	Verein
«Bisch fit?»-Spielgruppe			●	●
Muki/Vaki-Turnen				●
Purzelbaum Krippe			●	●

«Bisch fit?»-Spielgruppe [↗](#)

Zertifizierte Spielgruppe oder Waldspielgruppe mit vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten, gesunden Zwischenmahlzeiten und dem Bewusstsein, Kinder zu fördern und zu stärken.

Muki/Vaki-Turnen [↗](#)

Vielfältiges Turnangebot für 3- bis 5-jährige Kinder. Die Mutter (MuKi) oder der Vater (VaKi) turnt mit.

Purzelbaum Krippe [↗](#)

Zertifizierte Kinderkrippe mit bewegungsfreundlichem Innen- und Aussenbereich, ausgewogenen Mahlzeiten und dem Bewusstsein, Kinder zu fördern und zu stärken.

Weitere Angebote

- Active City [↗](#)
- MiniMove [↗](#)
- Mitu – Miteinander Turnen [↗](#)
- Etc.

Notizen:

Kinder (5 – 10 Jahre)



- graubündenSPORT
- Gesundheitsamt, bischfit.ch

	Gemeinde	Schule	Verband	Verein
Bewegte Schule		●		
Freiwilliger Schulsport		●		
GKB SPORTKIDS				●
J+S-Kindersport	●			●
Offene Turnhallen für Kinder	●	●	●	●
Purzelbaum Kindergarten		●		

Bewegte Schule [↗](#)

Zertifizierte Schule mit bewegtem Alltag, bewegtem Lernen, bewegten Pausen, bewegungsfreundlichen Innen- und Aussenbereichen und ausgewogenen Zwischenmahlzeiten.

Freiwilliger Schulsport [↗](#)

Freiwillige, regelmässige, den obligatorischen Sportunterricht ergänzende Sportaktionen oder Schulsportlager. Polysportives oder sportartspezifisches Angebot, welches vom Kanton mit zusätzlichen Beiträgen unterstützt wird und eine Brückenfunktion hat zwischen Schule und Verein.

GKB SPORTKIDS [↗](#)

Bewegungsförderungsprogramm als vielseitige Grundausbildung für 5- bis 6-jährige Kinder. Zwei polysportive Trainings pro Woche, dreiwöchiger Schwimmblock sowie sechs bis zehn Schnuppertrainings bei den lokalen Vereinen.

J+S-Kindersport [↗](#)

Kindergerechte Sportangebote für 5- bis 10-jährige Kinder unter fachkundiger Leitung. Polysportive oder sportartspezifische Kurse und Lager.

Jugendliche (10 – 20 Jahre)



- graubündenSPORT
- Gesundheitsamt, bischfit.ch

	Gemeinde	Schule	Verband	Verein
Bewegte Schule		●		
Freiwilliger Schulsport		●		
J+S-Jugendsport	●		●	●
Offene Turnhallen für Jugendliche	●	●	●	●

Bewegte Schule [↗](#)

Zertifizierte Schule mit bewegtem Alltag, bewegtem Lernen, bewegten Pausen, bewegungsfreundlichem Innen- und Aussenbereich und ausgewogenen Zwischenmahlzeiten.

Freiwilliger Schulsport [↗](#)

Freiwillige, regelmässige, den obligatorischen Sportunterricht ergänzende Sportkationen oder Schulsportlager. Polysportives oder sportartspezifisches Angebot, welches vom Kanton mit zusätzlichen Beiträgen unterstützt wird und eine Brückenfunktion hat zwischen Schule und Verein.

J+S-Jugendsport [↗](#)

Jugendgerechte Sportangebote für 10- bis 20-Jährige. Polysportive oder sportartspezifische Angebote.

Offene Turnhallen für Jugendliche [↗](#)

Niederschwelliges, suchtmittelfreies und kostenloses Bewegungs- und Begegnungsangebot für Jugendliche (meist Samstagabend).

Weitere Angebote

- Active City [↗](#)
- bike2school [↗](#)
- DEFI VELO [↗](#)
- MidnightSports [↗](#)
- roundabout [↗](#)
- schulebewegt [↗](#)
- Etc.



Auch für erwachsene Personen ab 20 Jahren existieren verschiedene Sportangebote von diversen Anbietern (z.B. Vereine, Fitnesszentren, Physiotherapien, Private und weiteren Institutionen). Diese können koordiniert, sichtbar gemacht und durch weitere Angebote ergänzt werden.

Erwachsenensport Schweiz (esa) und seine Partnerorganisationen bieten Aus- und Weiterbildungskurse für im Erwachsenen-sport tätige Personen an.

Folgende Auflistung bietet eine Auswahl an Ideen:

- Active City 
- Aqua fit
- Fitness
- Gymnastik
- Langlauftreff
- Lauftreff
- Nordic Walking
- Rückengymnastik
- Schwangerschaftsgymnastik
- Spiel, Sport und Spass
- Skifahren
- Tanzgruppe
- Turnen
- Velogruppen
- Vereinssport
- Wander- und Spaziergruppen
- Yoga
- Etc.

Seniorinnen und Senioren (65+)



Bewegungs- und Sportangebote für Seniorinnen und Senioren sind für die Gesundheit und für den Erhalt der Selbständigkeit ausschlaggebend. Oft existieren verschiedene Angebote von diversen Akteuren (z. B. Vereine, Pro Senectute, Fitnesszentren, Physiotherapien, Private und weiteren

Institutionen), welche koordiniert, sichtbar gemacht und durch weitere Kurse ergänzt werden können. Ob regelmässige Vereinstrainings, Gruppenaktivitäten, ungebundene Angebote oder Mitmachangebote – Bewegung und Sport halten Seniorinnen und Senioren fit!

Folgende Auflistung bietet eine Auswahl an Ideen:

- Active City [☞](#)
- Aqua fit
- Ever Dance
- Feldenkrais
- Fitness
- Gymnastik
- Kraft und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention
- Langlauftreff
- Laufftreff
- Line Dance
- Nordic Walking
- Qi Gong
- Rückengymnastik
- Skifahren
- Spiel, Sport und Spass
- Tai Chi
- Turnen
- Yoga
- Tanznachmittage
- Velogruppen
- Vereinssport
- Wander- und Spaziergruppen
- Etc.

Kontakte

Amt für Volksschule und Sport graubündenSPORT

Hofgraben 5

7001 Chur

081 257 27 55

sport@avs.gr.ch

www.graubundensport.ch

Gesundheitsamt Graubünden Gesundheitsförderung und Prävention

Hofgraben 5

7001 Chur

081 257 64 00

gf@san.gr.ch

www.bischofit.ch

Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Sportämter (ASSA)

Die ASSA ist der Dachverband der städtischen Sportämter und Sportanlagenbetreiber. Auf deren Website www.assa-asss.ch sind hilfreiche Informationen für Sportkoordinatoren und Sportkoordinatorinnen aufgeschaltet.

Notizen:



Amt für Volksschule und Sport
Uffizi per la scola populara ed il sport
Ufficio per la scuola popolare e lo sport

Amt für Volksschule und Sport
graubündenSPORT
Hofgraben 5
7001 Chur
081 257 27 55
sport@avs.gr.ch
www.graubündensport.ch

August 2020