

AGENDA FÜR EIN BEWEGUNGSLAND SCHWEIZ



Allianz | Bewegung
Sport
Gesundheit

Agenda für ein «Bewegungsland Schweiz»

In der Schweiz leben rund 2.2 Millionen Menschen mit chronischen Krankheiten, was nicht nur individuelles Leid verursacht, sondern auch das Gesundheitssystem massiv belastet: Heute entfallen rund 80% der gesamten Gesundheitskosten auf diese Erkrankungen. Betroffen sind Menschen aller Altersgruppen, doch mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, nicht nur an einer, sondern gleich an mehreren Krankheiten zu leiden.

Besonders gravierend sind die Folgen der häufigsten nichtübertragbaren Krankheiten (NCDs): Die direkten Gesundheitskosten dieser Krankheiten belaufen sich auf knapp 52 Mrd. Franken pro Jahr. Die Belastung teilt sich folgendermassen auf: muskuloskelettale Leiden (28.2%), psychische Leiden (22.9%), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (22.6%), Krebs (13.3%), Demenz (5.6%), Atemwegserkrankungen (4.3%) und Diabetes (3.1%). Durch ihre oft langwierigen und behandlungsintensiven Verläufe tragen NCDs zudem wesentlich zur starken Belastung der Gesundheitsfachpersonen und dem zunehmenden Fachkräftemangel bei.

Ein wesentlicher Risikofaktor für diese Krankheiten ist der Mangel an Bewegung. Körperliche Inaktivität erhöht nicht nur die Wahrscheinlichkeit, an einer dieser Krankheiten zu erkranken, sondern kann zu einer verkürzten Lebenserwartung führen. So gehen in der Schweiz 1'621 Todesfälle direkt auf Bewegungsmangel zurück.

Auch volkswirtschaftlich ist die Last der Inaktivität enorm, beispielsweise durch Absenzen bei der Arbeit. Die Kosten belaufen sich auf 2.4 Milliarden Franken – davon 1.1 Milliarden direkte und 1.3 Milliarden indirekte Kosten. Die Bewegungsförderung bietet daher ein grosses Potenzial zur Einsparung von gesellschaftlichen Kosten.

Bewegung und Sport sind dabei weit mehr als nur Prävention. Sie sind unverzichtbare Grundlagen für die physische und psychische Gesundheit der Bevölkerung – und damit zentrale Pfeiler einer zukunftsorientierten Schweiz. Zahlreiche Studien – von der *Schweizerischen Gesundheitsbefragung* über *Sport Schweiz* bis zu den *SOPHYA*- und *MOBAK*-Studien – zeigen eindrücklich, dass regelmässige Bewegung die motorische Entwicklung von Kindern fördert, schulische und soziale Fähigkeiten stärkt und die Basis für ein gesundes, aktives Leben bis ins Erwachsenenalter legt. Zudem wirkt Bewegung nachweislich depressiven Symptomen entgegen, steigert die Lebensqualität und reduziert das Risiko jener Krankheiten, die bereits heute den Grossteil der Gesundheitskosten verschlingen.

Doch die Wirkung von Bewegung geht weit über die Gesundheit des Einzelnen hinaus: Sport und Bewegung schaffen Begegnung, Integration und Zusammenhalt. Ob auf dem Pausenplatz, im Verein oder in öffentlichen Bewegungsräumen – Bewegung überwindet Barrieren, fördert freiwilliges Engagement und stärkt die Chancengleichheit. Bewegung ist nicht nur förderlich für die Gesundheit, sondern hat auch eine bildungs- und gesundheitspolitische Dimension.

Für Gesundheit und Wohlbefinden empfiehlt die WHO für Erwachsene mindestens 150 bis 300 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche oder 75 bis 150 Minuten bei hoher

Intensität. Kinder und Jugendliche sollten über die Woche verteilt im Durchschnitt mindestens 60 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität pro Tag erhalten. Für Kinder unter fünf Jahren werden 180 Minuten Bewegung täglich empfohlen und Säuglinge sollten entsprechend ihrem Entwicklungsstand etwa 30 Minuten Bewegung pro Tag bekommen.

Besorgniserregend ist jedoch, dass 24.3% der Bevölkerung 2022 die nationalen Bewegungsempfehlungen nicht erfüllten – und dass der Anteil der genug aktiven Menschen seit 2017 stagniert. Besonders betroffen sind Personen mit einem maximal obligatorischen Bildungsabschluss: Nur 60.3% von ihnen halten die Empfehlungen ein (vgl. Abbildung 1).

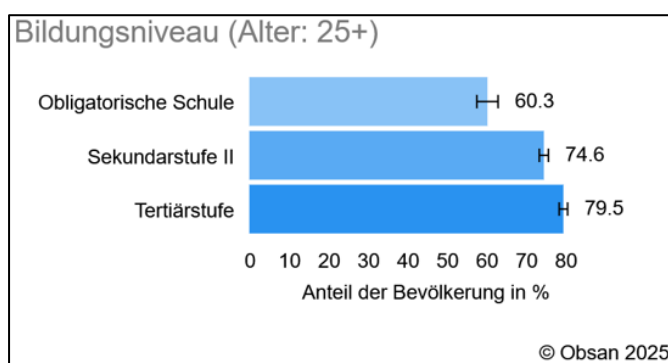


Abbildung 1: Bewegungsverhalten nach Bildungsniveau

Auch bei Kindern und Jugendlichen zeichnet sich ein gefährlicher Trend ab: Während sich 5-Jährige im Schnitt noch 2 Stunden 29 Minuten täglich bewegen, sinkt dieser Wert bei 10-Jährigen um ein Drittel auf lediglich 1 Stunde 28 Minuten. Und im Arbeitsleben gilt: Je mehr Zeit im Sitzen verbracht wird, desto stärker leidet die Gesundheit – körperlich wie psychisch.

Vor diesem Hintergrund braucht es ein klares, nachhaltiges politisches Bekenntnis zu Bewegung und Sport als gesamtgesellschaftlichem Auftrag. Die Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit setzt sich dafür ein, dass die Rahmenbedingungen für ein bewegungsfreundliches Umfeld gestärkt, die Vielfalt der Angebote erhalten und der Zugang zu Bewegung und Sport für alle Menschen sichergestellt wird – unabhängig von Alter, Herkunft, Ausbildung oder Einkommen.

Mit der Agenda für ein Bewegungsland Schweiz formulieren wir die zentralen Forderungen, um diese Vision Realität werden zu lassen: Eine Schweiz, in der Bewegung und Sport selbstverständlich gelebt werden – und in der die Rahmenbedingungen so gesetzt sind, dass die Motivation, um sich zu bewegen, auch tatsächlich ausgelebt werden kann.

Ein «Bundesamt für Sport und Bewegung» und 20 Forderungen

Die Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit fordert die Einrichtung eines eigenständigen Bundesamts für Sport und Bewegung durch die Ausweitung der Zuständigkeit des heutigen «Bundesamts für Sport» (BASPO). Damit soll der Stellenwert von Bewegung als grundlegender

Bestandteil der Gesundheitsförderung, sozialer Teilhabe und Lebensqualität der Bevölkerung gestärkt und auf nationaler Ebene klar zugeordnet und verankert werden.

Anders als bisher würde dieses neue Bundesamt nicht nur Leistungs- und Breitensport fördern, sondern eine klare Zuständigkeit für sämtliche Bewegungs- und Sportangebote übernehmen. Dazu gehören etwa Bewegung im Alltag, ein bewegungsfreundliches Umfeld und niederschwellige Angebote für alle Bevölkerungsgruppen. Es könnte zudem eine zentrale Koordinationsfunktion zwischen bestehenden Bundesämtern wie ASTRA, ARE, BAFU und BAG übernehmen, um Synergien zu nutzen und eine kohärente nationale Bewegungsstrategie sicherzustellen. Ziel ist es, ressortübergreifend die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass Bewegung, inklusive Sport, als zentraler Baustein der Prävention und gesellschaftlichen Teilhabe verankert wird. Darüber hinaus würde das Bundesamt die Vernetzung von Akteur:innen aus Bewegung, Sport, Gesundheit, Bildung, Raumplanung und Mobilität fördern, bestehende Initiativen bündeln, die Infrastruktur bewegungsfreundlich gestalten und allen Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder Einkommen den Zugang zu Bewegung und Sport ermöglichen. Damit dies wirksam umgesetzt werden kann, wären zusätzliche personelle und finanzielle Ressourcen notwendig; das neue Bundesamt könnte seine erweiterten Aufgaben nicht einfach mit den bestehenden Strukturen und Mitteln übernehmen, sondern müsste entsprechend ausgebaut werden.

Im Nachfolgenden wird diese zentrale Forderung um 20 weitere zu den drei Bereichen «Breitensport für alle», «Bewegungsfreundliches Umfeld» und «Früh bewegt» ergänzt.

Über die Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit

Am 7. September 2020 wurde die Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit als Verein gegründet. Das Thema der gesundheitsförderlichen Bewegung soll mit der Unterstützung von verschiedenen Organisationen nachhaltig in der Schweizer Politik verankert werden. Die Allianz fordert, dass die Schweiz Lebensbedingungen bietet, unter welchen sich die gesamte Bevölkerung unabhängig ihres sozioökonomischen Status, ihrer Herkunft und Religion, ihres Geschlechts und ihrer körperlichen oder psychischen Einschränkungen ausreichend bewegt und dadurch ihre Gesundheit erhält und fördert.

Im Rahmen des Projekts «Sport- und Bewegungsförderung Schweiz 2040» steht die Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit dem Bund als «Critical Friend» beratend zur Seite, um die Weiterentwicklung der Sport- und Bewegungsförderung strategisch zu unterstützen.



«Breitensport für alle»

Der Breitensport mit seinem vielfältigen Angebotsspektrum kann zur Förderung eines aktiven Lebensstils einen wesentlichen Beitrag leisten, was sich insgesamt positiv auf die Lebensqualität auswirkt. Er hat das Potenzial, einen substanziellen Beitrag an die Minderung aktueller Gesellschaftsprobleme (psychische Gesundheit, nichtübertragbare Krankheiten, chronische Erkrankungen, Übergewicht, Integration etc.) zu leisten.

Der Breitensport hat gemäss der Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit das Ziel, die Sport- und Bewegungsförderung der gesamten Bevölkerung zu stärken.

I. Vernetzung und Koordination

Im Bericht des Bundesrats zur zukunftsorientierten Breitensportförderung wird darauf hingewiesen, dass das Bundesamt für Sport schrittweise ein «Kompetenzzentrum Sport für alle» aufbaut, das der Bündelung von Wissen, der Förderung der Vernetzung und der Sicherstellung des Wissenstransfers dienen soll.

Die Herausforderungen für die Sportvereine steigen stetig – es kommen immer neue Aufgaben auf sie zu, welche nur im Verbund mit anderen Akteuren, namentlich den kommerziellen Anbietern für Bewegungsförderung, bewältigt werden können. Es braucht Vernetzung und Koordination, um neue Kooperationen auf- und bestehende auszubauen.

Forderung 1: Wir fordern, dass das BASPO ein «Kompetenzzentrum für Sport und Bewegung für alle» im Rahmen seiner Strategie Bewegungs- und Sportförderung 2040 aufbaut.

Seitens der Breitensport-Akteure besteht ein Bedarf für verbesserte Vernetzung, Koordination und Austauschgefässe unter den Verbänden, aber auch zwischen dem BASPO und den Verbänden. Ein «Kompetenzzentrum Sport für alle» bietet die Möglichkeit, Rollen zu klären, Kooperationen und Netzwerke (bestehende und neue) zu fördern, breitensportübergreifende

(Querschnitts-)Themen und Anliegen nachhaltig zu pflegen sowie Synergien (regional, lokal) besser zu nutzen. Das Kompetenzzentrum stellt zudem einen Raum für kreative und innovative Ansätze sowie Wissens- und Erfahrungsaustausch im Bereich der Breitensportförderung dar.

II. Erwachsenensport

Aufgrund der bereits hohen Krankheitslast durch Bewegungsmangel und der weiteren demographischen Entwicklung wird das Thema «Lebenslanges Sporttreiben von Erwachsenen» an Bedeutung gewinnen.

Forderung 2: Wir fordern im Sportförderungsgesetz unter «2. Kapitel: Unterstützung von Programmen und Projekten» einen neuen Abschnitt zum Erwachsenensport.

Im aktuellen Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung wird der Erwachsenensport unter «2. Kapitel: Unterstützung von Programmen und Projekten» nicht erwähnt. Um Projekte und Programme des Erwachsenensports zu fördern, gilt es, diesen gesetzlich stärker zu verankern. Nebst dem Abschnitt zu «Allgemeine Sport- und Bewegungsförderung» und «Jugend und Sport» soll deshalb ein Abschnitt «Erwachsenensport» eingefügt werden. Die positiven Erfahrungen im Jugendsport zeigen, dass eine Stärkung des Erwachsenensports dazu beitragen kann, dass sich insbesondere junge Erwachsene und erwachsene Personen, die bisher zu wenig aktiv sind, mehr bewegen und sportlich betätigen. Die Förderung des Erwachsenensports ist auch (indirekte) Förderung des Jugendsports: Je mehr Eltern regelmässig Sport treiben, desto mehr Kinder erfahren einen gesunden Lebensstil; die Begeisterung für Sport und Bewegung wird über Generationen weitergegeben.

III. Ehrenamtlichkeit

Rund ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz engagiert sich freiwillig. Freiwilligenarbeit ist sehr vielfältig: Die Mitarbeit in karitativen, sozialen und kirchlichen Organisationen gehört dazu wie auch das Engagement in Sport, Kultur und in Interessengemeinschaften. Ehrenamtlich tätige Personen verrichten ihre gute Arbeit nicht aufgrund finanzieller Absichten, sondern engagieren sich im Sinne der Sache.

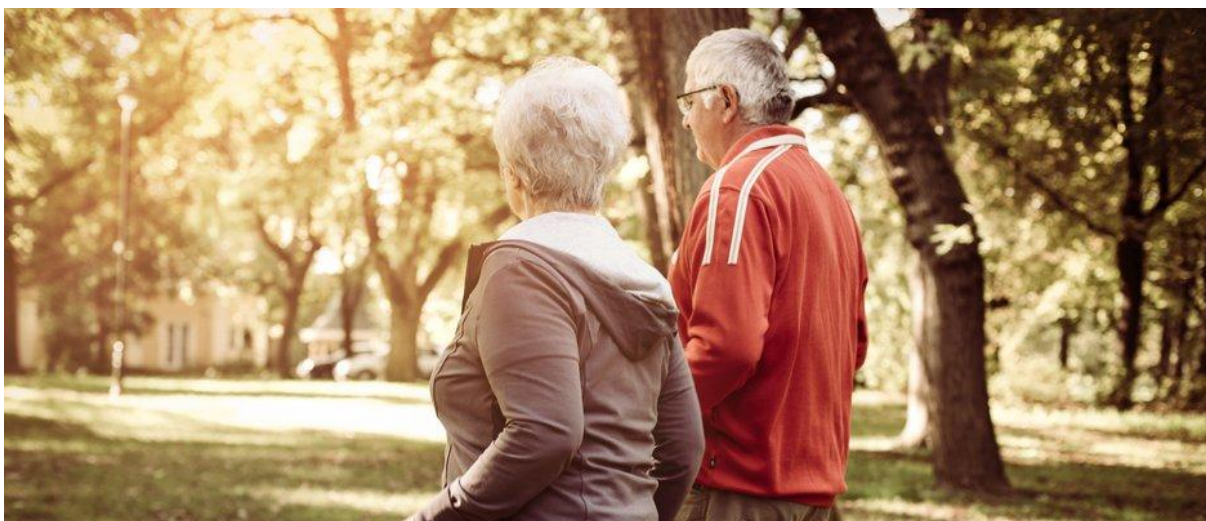
Der Bereich der ehrenamtlichen und freiwilligen Tätigkeiten im Breitensport lässt sich in drei Bereiche aufteilen, welche gleichermassen wichtig sind:

- Vorstandsarbeit leisten (strategische, gesetzliche und organisatorische Verantwortung)

- Vereinsaktivitäten leiten (Organisation und Durchführung von Trainings und Wettkämpfen)
- Support leisten (Mithilfe bei Vereinsanlässen, Vereinsaktivitäten oder Wettkämpfen)

Forderung 3: Wir fordern, dass das BASPO Voraussetzungen schafft, um Ehrenamtliche und Freiwillige im Breitensport stärker anzuerkennen und wertzuschätzen.

Der Löwenanteil der Organisationen und Veranstaltungen im Breitensport existiert ausschliesslich dank vieler Stunden ehrenamtlicher Arbeit oder ist zumindest auf ehrenamtliches Engagement angewiesen. Die Bereitschaft, unentgeltlich Aufgaben zu übernehmen, ist weiterhin hoch: Über 858'000 Freiwillige wenden jährlich rund 74 Millionen Arbeitsstunden für den Schweizer Sport auf. Gemäss Sorgenbarometer der «Vereinsstudie 2022» von Swiss Olympic sind allerdings die Gewinnung und Bindung von Ehrenamtlichen eine der Hauptsorgen der Schweizer Vereine. Bestehende Strukturen (offizielles J+S-Abrechnungstool) könnten etwa zur Erfassung der ehrenamtlichen Tätigkeiten/Einsätze ausgebaut und für die Registrierung genutzt werden.



«Bewegungsfreundliches Umfeld»

Die grösste Wirkung für die Gesundheit aller Bevölkerungsgruppen kann dadurch erzielt werden, dass es Menschen ermöglicht wird, sich in ihrem Alltag möglichst einfach, sicher und ohne zusätzliche Kosten oder zusätzlichen Zeitaufwand regelmässig zu bewegen. Die Qualität des Umfelds dort, wo Menschen wohnen, arbeiten, lernen oder ihre Freizeit verbringen, ist eng verbunden mit der Art und dem Umfang der Bewegung im Alltag. Ein bewegungsfreundliches Umfeld stellt deshalb einen äusserst wichtigen Einflussfaktor dar: Gemischte Siedlungsstrukturen, gut gestaltete Freiräume und Grünflächen, allgemein zugängliche und barrierefreie Sport- und Freizeitanlagen, eine gute Anbindung an den öffentlichen Verkehr sowie sichere und attraktive Velo-, Fuss- und Wanderwege tragen dazu bei, dass sich Menschen aus allen Bevölkerungsgruppen mehr bewegen.

Der Förderung dieser Alltagsbewegung wird in der Schweiz jedoch zu wenig Gewicht beigemessen. Die Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit hat daher das «bewegungsfreundliche Umfeld» als einen der drei wichtigsten und vielversprechendsten Interventionsbereiche identifiziert und will diesen weiter stärken. Im Zentrum sollen dabei diejenigen Personen stehen, die sich weiterhin zu wenig bewegen.

I. Raumplanung

Die Raumplanung, Landschaftsarchitektur und Architektur spielen über ein bewegungsfreundliches Umfeld – oder dessen Mangel – eine bedeutsame Rolle für die Bewegung und Gesundheit der Bevölkerung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert deshalb im Globalen Aktionsplan Bewegung und Gesundheit (GAPPA) Länder dazu auf, in mehreren Aktionsfeldern zum bewegungsfreundlichen Umfeld aktiv zu werden. Die Massnahmen des Bundes in diesem Bereich sind jedoch ungenügend, wie auch eine Standortbestimmung für die Schweiz 2021 ergeben hat. Zudem wurde Ende 2024 die Koordinationsstelle für nachhaltige Mobilität, bisher getragen von fünf Bundesämtern des

UVEK sowie dem BAG, aus Spargründen eingestellt. Lediglich einer von fünf Themenbereichen der «Modellvorhaben nachhaltige Raumentwicklung» beinhaltet im Jahr 2025 auch das Thema Bewegungsfreundlichkeit. Die Projektfinanzierung ist zudem limitiert. Im Programm Agglomerationsverkehr (PAV) werden zwar Projekte für Fuss- und Veloinfrastruktur unterstützt. In der Wirkungsmessung wird aber auf den Anteil des motorisierten Individualverkehrs fokussiert, während der Gesundheitsnutzen der aktiven Mobilität nicht berücksichtigt wird. Dadurch werden Projekteingaben unvollständig bewertet, so dass die Beurteilung zu Ungunsten der Förderung aktiver Mobilität ausfallen kann, welche hohe Gesundheitsnutzen mit sich bringt. An sich nützliche Veranstaltungen wie das Forum «Landschaft bewegt die Schweiz» und das Leitbild für bewegungsfreundliche Freiräume der Arbeitsgruppe Bundeskoordination Sport, Bewegung, Raum, Umwelt entfalten noch zu wenig konkrete Wirkung auf die Priorisierung und den Planungsalltag zur systematischen Förderung eines bewegungsfreundlichen Umfeldes.

Forderung 4: Wir fordern, dass die Thematik «bewegungsfreundliches Umfeld» im Raumkonzept des Bundes stärker verankert wird.

Dafür muss insbesondere der Schwerpunkt im Raumkonzept darauf liegen, öffentliche Räume für die Gesellschaft zur Verfügung zu stellen. Infrastruktur wie Parkplätze sollte dabei prioritär unter die Erde verlegt werden. Zudem ist es notwendig, das Kriterium der Bewegungsfreundlichkeit systematisch in allen relevanten Bereichen des Raumkonzeptes zu verankern und zu operationalisieren. Die Wichtigkeit der Bewegungsfreundlichkeit sollte dabei besonders hervorgehoben werden, da sie eine Möglichkeit bietet, raumplanerische Lösungen zu fördern, die nicht nur der Gesundheit zugutekommen, sondern auch zahlreiche weitere positive Effekte mit sich bringen, etwa die Stärkung der Biodiversität, die Förderung der Klimaresilienz und die soziale Teilhabe aller Bevölkerungsgruppen. Zudem muss die besondere Problemlage im ländlichen Raum berücksichtigt werden, wo eine gute Anbindung an den öffentlichen Verkehr entscheidend dafür ist, dass aktive Mobilität zu einer echten Alternative zum motorisierten Individualverkehr wird.

Forderung 5: Wir fordern, dass der Gesundheitsnutzen als fünftes Wirkungskriterium in die Richtlinien des Programms Agglomerationsverkehr (PAV) aufgenommen wird.

Es liegen für die Schweiz verschiedene Optionen vor, mit denen der Gesundheitsnutzen aktiver Mobilität durch regelmässige Bewegung insbesondere zu Fuss und mit dem Velo quantifiziert werden kann. Im Rahmen der Berechnung der externen Kosten und Nutzen¹ des Verkehrs liegt eine Methode vor, die dafür angewendet werden kann. Sie zeigt, dass sich die

¹ Eine Auswirkung des Verkehrs, welche nicht im Preis enthalten ist, wird als Externalität bezeichnet. Externe Effekte des Verkehrs fallen als Schäden an der Umwelt, bei Unfällen und bei der Gesundheit an. Getragen werden sie nicht von den verursachenden Verkehrsteilnehmenden selber, sondern von Dritten, der Allgemeinheit oder zukünftigen Generationen. Externe Nutzen sind gesellschaftliche Vorteile, für die die Fussgänger:innen oder Velofahrenden nicht direkt entschädigt werden. Sie entstehen bei der aktiven Mobilität insbesondere, weil sich die körperliche Aktivität positiv auf die ganze Gesellschaft auswirkt: weniger Krankheiten und dadurch produktivere Mitarbeitende sowie weniger Kosten im Gesundheitswesen und in den Sozialversicherungen. Quelle: ARE, 2024

externen Gesundheitsnutzen des Fuss- und Veloverkehrs auf 5.6 Mrd. CHF pro Jahr belaufen, was fast dem 7-fachen an externen Kosten (v.a. Unfallkosten) entspricht, die durch diese verursacht werden. Andererseits kann das Gesundheitsökonomische Bewertungstool (HEAT) für das Zufussgehen und Velofahren der WHO als Grundlage dienen. Wir fordern, dass auf der Basis solcher validierten Methoden die Gesundheitsnutzen als 5. Wirkungskriterium in die Richtlinien des PAV aufgenommen werden.

Forderung 6: Wir fordern, dass in allen Studiengängen für Städtebau, Landschaftsarchitektur, Verkehrsplanung, Landschaftsgärtnerei und Architektur verbindliche Lernziele zum bewegungsfreundlichen Umfeld verankert werden.

Eine kürzlich für die Schweiz durchgeführte Analyse aller Studiengänge für Architektur, Landschaftsarchitektur und Städtebau hat gezeigt, dass nur eine Minderheit Inhalte zu Bewegungsförderung und Gesundheit enthält. Wir fordern deshalb, dass sich der Bund und die Kantone dafür einsetzen, in diesen Ausbildungslehrgängen formale Lernziele zu den Zusammenhängen zwischen gebauter Umwelt, Bewegungsförderung und Gesundheit einzuführen. Um bereits praktizierende Fachpersonen zu erreichen, fordern wir, dass Bund und Kantone die Entwicklung geeigneter Weiterbildungsangebote unterstützen; entscheidend ist jedoch die Aufnahme dieser Inhalte in die verpflichtende Grundausbildung.

II. Aktive Mobilität

Die aktive Mobilität wie das Zufussgehen oder Velofahren kann einen wichtigen Beitrag zur Bewegung der Bevölkerung leisten: Im Durchschnitt ist die Schweizer Bevölkerung rund 35 Minuten pro Tag zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs. Da rund die Hälfte der Bevölkerung aber nicht regelmässig zu Fuss geht oder Velo fährt, leistet die aktive Mobilität bei denjenigen, die sie nutzen, einen grossen Beitrag zur regelmässigen Bewegung, während bei der anderen Hälfte der Bevölkerung viel Potenzial brachliegt. Es besteht insbesondere beim Velofahren noch Steigerungspotenzial. Dies zeigt auch der seit Jahrzehnten praktisch gleiche Anteil sehr kurzer Autowege, von denen viele zu Fuss, mit dem Velo oder E-Bike zurückgelegt werden könnten: Knapp 10% sind nicht länger als 1 km, rund ein Drittel höchstens 3 km und gut 40% nicht länger als 5 km. Dabei geben knapp drei Viertel der Bevölkerung an, dass sichere, durchgängige und attraktive Fuss- und Velowege sie dazu motivieren, vermehrt zu Fuss zu gehen oder das Velo zu benutzen.

Seit 2023 ist das Bundesgesetz über Velowege in Kraft. Einer der wichtigsten Punkte des Gesetzes betrifft die Verpflichtung der Kantone, bis Ende 2027 Velowegnetze zu planen und bis 2042 zu realisieren. Der Stand der Velonetzplanung (2025) ist insgesamt erfreulich: Die meisten Kantone sind bezüglich Wegnetzen für den Alltag im vorgesehenen Zeitplan; bezüglich Wegnetzen für die Freizeit wird mehr Zeit nötig sein. Der Stand der Umsetzung ist jedoch sehr unterschiedlich und wird eine Prioritätensetzung und Durchhaltewillen erfordern.

Forderung 7: Wir fordern, dass der Velo- und Fussverkehr bei verkehrspolitischen Entscheiden, in der Verkehrsplanung und in der Verwaltung oberste Priorität erhalten – und dass sich diese Priorisierung klar in der Gesetzgebung widerspiegelt.

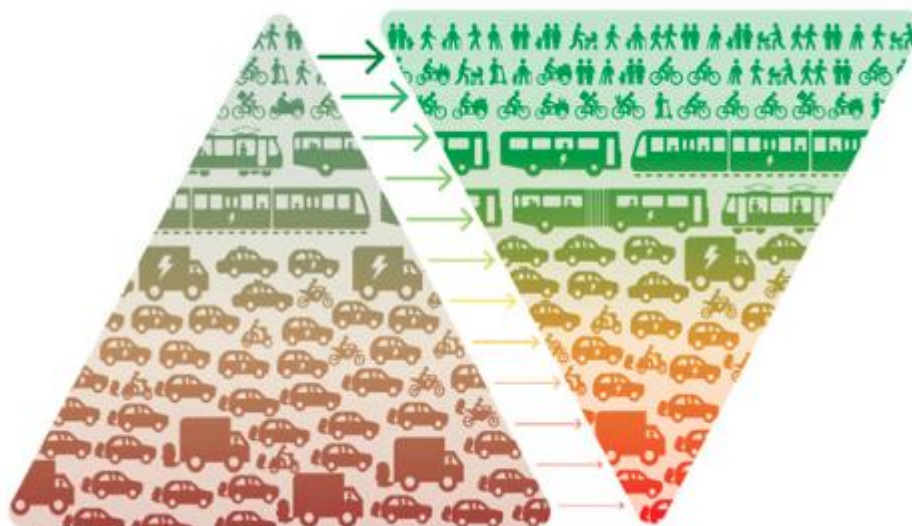


Abbildung 3: Nachhaltige Mobilitätspyramide nach WHO

Getreu der nachhaltigen Mobilitätspyramide der WHO fordern wir, dass der Velo- und Fussverkehr in der Verkehrsplanung wie auch in Politik und Verwaltung höher priorisiert wird. Es muss mehr Platz im Strassenraum für den nicht motorisierten Verkehr geschaffen werden. Wir fordern, dass Knoten und Querungsstellen und Veloabstellplätze optimiert und generell der Strassenraum und das Geschwindigkeitsregime so gestaltet werden, dass die Belange des Fuss- und Veloverkehrs höher gewichtet werden. Auch die Verkehrssicherheitspolitik muss konsequent auf die schwächsten Verkehrsteilnehmenden ausgerichtet werden.

Während in städtischen Gemeinden die meisten mit nichtmotorisierten Velos zurückgelegten Kilometer verzeichnet werden, besteht für E-Bikes nach wie vor ein erhebliches Nutzungspotenzial, insbesondere auch in Agglomerationen und dem ländlichen Raum. Besonders geeignet sind sie für mittlere Distanzen, bei denen Fuss- und Veloverkehr an ihre Grenzen stossen und der öffentliche Verkehr weniger dicht erschlossen ist. Eine gezielte Förderung durch Gemeinden sowie eine systematische Verknüpfung mit Angeboten des öffentlichen Verkehrs erscheinen daher sinnvoll und sollten geprüft werden.

Wir fordern zudem, dass die bestehenden gesetzlichen Grundlagen im Bereich Fussverkehr konsequent durchgesetzt werden. Das Tempo der Umsetzung des Veloweggesetzes muss hochgehalten werden, um das Ziel zu erreichen. Innerhalb von Agglomerationsprogrammen und Infrastrukturfonds muss der Velo- und Fussverkehr höher gewichtet werden. Wir fordern auch, dass das Velo dabei nicht zulasten des Fussverkehrs und der Fussverkehr nicht zulasten des Velos gefördert werden.

Forderung 8: Wir fordern, dass wo immer möglich getrennte Infrastrukturen für Fuss- und Veloverkehr geschaffen werden, um die Sicherheit zu erhöhen und ein komfortables sowie rücksichtsvolles Miteinander zu gewährleisten.

Trottoirs und Fusswege sind grundsätzlich den Fussgänger:innen vorbehalten (mit begründeten Ausnahmen wie kleinen Kindern, die Velo fahren). Wir fordern, dass für den Veloverkehr attraktive und sichere Verbindungen auf der Strasse, getrennt vom motorisierten und vom Fussverkehr, geplant werden. Wir fordern, dass gemeinsame, gemischte Flächen für den Fuss- und Veloverkehr innerorts die Ausnahme sind, wenn eine andere Erschliessung nicht möglich oder zumutbar ist. Mischflächen müssen so geplant und organisiert werden, dass Konflikte minimiert werden.

III. Zugängliche und barrierefreie Sport- und Freizeitanlagen

Forderung 9: Wir fordern, dass der Zugang zu öffentlichen Sport- und Freizeitanlagen und geeigneten Waldbereichen wo immer möglich kosten- und barrierefrei sichergestellt werden muss.

Öffentliche Sport- und Freizeitanlagen sind wichtige Ressourcen für Bewegung und Begegnung, insbesondere für Bevölkerungsgruppen, die aus finanziellen oder anderen Gründen nicht strukturierte Bewegungsangebote bevorzugen. Dazu zählen beispielsweise ältere Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund, Personen mit geringen finanziellen Mitteln, Menschen mit einer Behinderung oder diejenigen, die tagsüber keine freie Zeit für Sport und Bewegung haben oder lieber im Rahmen eines sozialen Austauschs an niederschweligen Bewegungsangeboten teilnehmen. Für diese Gruppen muss sichergestellt werden, dass der Zugang zu öffentlichen Anlagen erleichtert wird, unter besonderer Berücksichtigung der Barrierefreiheit.

Wir fordern, dass Sportanlagen für die informelle Nutzung für Sport und Bewegung geöffnet und für eine breite Bevölkerung zugänglich gemacht werden. Dafür braucht es in den Gemeinden und Städten neue Ideen und finanzielle Ressourcen für die Betreuung und Instandhaltung von Sportanlagen. Angebote wie «Midnightsports» oder offene Turnhallen sind sehr erfolgreich und sollen ausgebaut werden.

Auch der Wald bietet zahlreiche Möglichkeiten für die sportliche und bewegungsorientierte Nutzung. Hier soll ein gutes Nebeneinander der Interessen der Bevölkerung, der Tiere und der Ertragsnutzung gewährleistet werden. Zudem ist die Ausscheidung geeigneter Waldbereiche für die Intensivnutzung durch Freizeitaktivitäten vorzusehen.



«Früh bewegt»

Im Kleinkind- und Kindesalter wird der Grundstein für das spätere Aktivitätslevel und Bewegungsverhalten als Erwachsene gelegt. Im Kleinkindalter sind die Voraussetzungen für die motorische Entwicklung ideal. Eine altersgerechte motorische Entwicklung hat einen positiven Einfluss auf die kognitive Entwicklung, wie z.B. den Spracherwerb, sowie die sozial-emotionale Entwicklung, wie z.B. das positive Selbstbild und das psychische Wohlbefinden. Sport und Bewegung sind auch zentrale Faktoren im Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas. Eine Studie der University of Harvard von 2017 zeigte auf, dass mit andauerndem Übergewicht in der Kindheit und Jugend das Adipositasrisiko im Erwachsenenalter um über 80% steigt. Demgegenüber war das Adipositasrisiko im Erwachsenenalter umso geringer, je länger Kinder und Jugendliche normalgewichtig waren.

Aus diesen und weiteren Gründen ist es zentral, das Bewegungsverhalten so früh wie möglich positiv zu beeinflussen und Bewegung in den Alltag einzubinden. Wer im Kleinkindes- und Kindesalter körperlich aktiv ist, sich regelmässig und gerne bewegt, Sport treibt und positive Erfahrung damit macht, wird sich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Jugend- und Erwachsenenalter weiterhin sportlich betätigen und sich gerne bewegen. Wer so aufwächst, hat bessere Chancen, gesund zu bleiben. Die Wichtigkeit der frühkindlichen Bewegungsförderung zeigen auch die Resultate der Scoping-Studie des Marie Meierhofer Instituts für das Kind (Simoni et al., 2022).

I. Bewegung in der Familie

Kinder, insbesondere Kleinkinder, verbringen die meiste Zeit in ihrer Familie. Das Bewegungsverhalten der Familie hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie sich die Kinder bewegen. Das Bewegungsverhalten der Eltern wiederum wird beeinflusst durch ihre zeitlichen, finanziellen und anderen Ressourcen. Die Anreize für mehr Bewegung in der Familie

sollen auf struktureller Ebene optimiert werden, so dass es für Eltern und Familien einfacher, kostengünstiger und niederschwelliger wird, sich täglich zu bewegen und aktiv zu sein.

Forderung 10: Wir fordern, dass Gemeinden und Städte in allen Quartieren ein familien- und bewegungsfreundliches Umfeld schaffen – insbesondere für vulnerable Bevölkerungsgruppen.

Wie im Abschnitt „bewegungsfreundliches Umfeld“ ausführlich beschrieben, führt ein solches Umfeld zu mehr körperlicher Aktivität. Wir fordern, dass Gemeinden und Städte allen ihren Bewohner:innen die Möglichkeit bieten, innerhalb weniger Minuten einen Raum zu erreichen, in dem Bewegung und Sport möglich sind und gefördert werden. Dabei ist es wichtig, dass es gleichermassen attraktive Orte für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior:innen gibt. Ist dies gewährleistet, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder gemeinsam mit ihren Betreuungspersonen (Eltern, Grosseltern, ältere Geschwister, Jugendliche) diese Orte aufsuchen und sich dort idealerweise gemeinsam bewegen. Ausserdem soll der Weg dorthin sicher und bevorzugt bewegungsfreundlich gestaltet sein.

Forderung 11: Wir fordern, dass Kantone und Gemeinden bestehende Strukturen und Angebote gezielt nutzen, um Familien und Eltern für das Thema «früh bewegt» zu sensibilisieren und die Bedeutung von Bewegung für Kinder von Anfang an zu vermitteln.

Wir fordern, dass Kantone und Gemeinden bestehende Strukturen und Angebote gezielt nutzen, um das Thema «früh bewegt» bei Familien stärker in den Fokus zu rücken und Eltern, Grosseltern sowie weitere Betreuungspersonen aktiv dazu einladen, gemeinsam mit ihren Kindern körperlich aktiv zu sein. Auf diese Weise erhalten die Erwachsenen praxisnahe Anregungen und konkrete Hinweise, wie Bewegung zu Hause, unterwegs oder draussen einfach in den Alltag integriert werden kann. Beispiele hierfür sind aktiv gestaltete Elternabende, die Organisation eines Bewegungsmorgens im Kindergarten oder in der Schule sowie Berücksichtigung in den Elternberatungsstellen und weitere niederschwellige Angebote, die Familien zur gemeinsamen Bewegung motivieren.

Forderung 12: Wir fordern, dass das BASPO 0-4-Jährige in der nationalen Sport- und Bewegungsförderstruktur einbindet.

Das Sportförderprogramm des Bundes soll auch Kinder von 0-4 Jahren einbinden. Es sollen Angebote für Kleinkinder geschaffen werden, die niederschwellig und kostengünstig sind.

II. Bewegung in der Freizeit und mit Gleichaltrigen

Im Laufe der Zeit verbringen Kinder und Jugendliche mehr Zeit mit Gleichaltrigen, wodurch neue Vorbilder und Gewohnheiten entstehen. Während in der frühen Kindheit die Familie der wichtigste Bezugspunkt ist, verlagert sich dieser später auf Peers und Gleichaltrige. Neue Institutionen, Organisationen und Programme gewinnen an Bedeutung, zum Beispiel

Jugendtreffs, offene Jugendarbeit, freiwilliger Schulsport, informelle Sportangebote, kommerzielle Sport- und Bewegungsangebote sowie Sportvereine. Häufig mangelt es dabei weniger an der Zahl der Angebote als an deren Koordination und teilweise an der Qualität.

Forderung 13: Wir fordern, dass jede grössere Gemeinde bzw. jede Region eine:n Sport- und Bewegungskordinator:in hat, welche:r die Koordination und die Zusammenarbeit der verschiedenen Sport- und Bewegungsangebote fördert und unterstützt. Im Speziellen soll die Zusammenarbeit mit den lokalen Vereinen und den kommerziellen Anbietern für die freiwilligen Schulsportangebote gefördert werden.

Angebote für Kinder und Jugendliche müssen besser koordiniert und die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteur:innen wie Gemeinden, Schulen, Jugendeinrichtungen, kommerziellen Anbietern und Sportvereinen soll aktiv gesucht und gefördert werden. Evidenz beispielsweise aus Holland zeigt, dass dies ein sehr erfolgreicher Ansatz ist, um insbesondere bisher weniger Aktive zu erreichen. Deshalb sollen die vereinzelt vorhandenen Strukturen (Sportkoordinator/-in, Bewegungs- und Sportnetz) systematisch in jeder grösseren Gemeinde bzw. in jeder Region verbreitet und vervielfältigt werden.

Forderung 14: Wir fordern, digitale Medien gezielt einzusetzen, um Bewegungsangebote zu erweitern und leichter zugänglich zu machen.

Kinder und Jugendliche sollen digitale Kompetenz im Bereich Bewegung erwerben, wobei gleichzeitig die Gesundheitskompetenz gestärkt werden soll. Sie müssen lernen, digitale Medien gezielt so einzusetzen, dass diese ihre körperliche Aktivität fördern – etwa durch Fitness-Apps, Bewegungs-Challenges oder Sportvideos –, und gleichzeitig ihren Medienkonsum kritisch zu reflektieren, um Bewegungsmangel zu vermeiden.

III. Bewegung in öffentlichen und privaten Einrichtungen

Nahezu jedes Kind geht in der Schweiz in den Kindergarten und in die Schule; viele Kinder gehen in Spielgruppen, Kindertageseinrichtungen (Kita) oder andere Einrichtungen für Babys, Kleinkinder und Kinder. Diese Orte eignen sich deshalb ideal, um Bewegung zu fördern, zu verankern sowie um für Bewegung zu sensibilisieren. Gemäss Art. 49 der Sportförderungsverordnung (SpoFöV) sollen in den ersten zwei Primarstufen (1. und 2. Kindergarten) Bewegung und Sport in den täglichen Unterricht integriert werden. Ab der 3. Primarstufe (1. Klasse) bis zum Ende der Sekundarstufe I (9. Klasse) sollen wöchentlich 3 Lektionen Sportunterricht erteilt werden. An den Mittelschulen sollen regelmässig über das Jahr verteilt 110 Lektionen Sport unterrichtet werden. Gemäss dem Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (SpoFöG, SR 415.0) sind die Kantone verpflichtet, den Zugang zum Sportunterricht in allen Bildungseinrichtungen sicherzustellen – auch in den Berufsfachschulen.

Neben diesem obligatorischen Teil gibt es viele weitere Projekte und Angebote, welche die Bewegung und den Sport fördern, wie z.B. die Projekte «Purzelbaum» oder «schule bewegt» sowie der freiwillige Schulsport und weitere.

Trotzdem besteht vonseiten der Kleinkinder, Kinder und Jugendlichen mehrheitlich das Bedürfnis nach mehr Bewegung. Daneben gibt es weiterhin viel Potenzial, mehr Bewegung zu integrieren und fördern.

In dem Zusammenhang ist wichtig zu erwähnen, dass Sport und Bewegung neben der positiven kognitiven Entwicklung auch einen positiven Einfluss auf das Selbstbild der Kleinkinder, Kinder und Jugendlichen haben.

Aufgrund dieser Überlegungen fordern wir:

Forderung 15: Wir fordern, dass das Pensum im Fach Bewegung und Sport während der obligatorischen Schulzeit von 3 auf 5 Lektionen erhöht wird.

Die Sportförderungsverordnung (SpoFöV) schreibt für die ersten zwei Primarstufen vor, Bewegung und Sport in den täglichen Unterricht zu integrieren. Wir fordern, dass dies auf die ganze Volksschulzeit angewandt wird. Die Umsetzung soll je nach personellen, finanziellen und strukturellen Ressourcen standortspezifisch geplant und umgesetzt werden.

Forderung 16: Wir fordern, dass die Schulinstitutionen «bewegten Unterricht» systematisch in die Aus- und Weiterbildung aller Lehrpersonen und Fachpersonen Betreuung sowie weiterer in der Betreuung von Kleinkindern und Kindern tätiger Personen aufnehmen und konsequent ausbauen.

Wir fordern, dass alle Lehrpersonen und Fachpersonen Betreuung sowie andere in der Betreuung von Kleinkindern und Kindern tätige Personen im Planen und Durchführen von Bewegungseinheiten und -lektionen aus- resp. weitergebildet werden. Sie sollen insbesondere dafür sensibilisiert werden, Bewegung in den alltäglichen Unterricht zu integrieren und Bewegungspausen einzubauen. Die Zusammenarbeit mit spezialisierten Fachpersonen für Bewegung, z.B. Sportlehrpersonen, Bewegungspädagog:innen u.a., soll institutionalisiert werden.

Forderung 17: Wir fordern, dass Kantone und Gemeinden die Infrastruktur sowie die Raumplanung von Schulen, Kindergärten und Betreuungseinrichtungen bewegungsförderlich gestalten.

Bei der Ausschreibung von Neu- und Umbauten von Schulen, Kindergärten und Betreuungseinrichtungen sollten die Bewegungsfreundlichkeit und -förderung für die Projektträger in Kantonen und Gemeinden ein zentrales Kriterium sein – dabei ist besonders auf die Barrierefreiheit zu achten. Bewegung und Sport benötigen nicht zwingend eine Turnhalle oder ein Rasenfeld – sie können in jedem Raum und zu jeder Zeit stattfinden. Voraussetzung dafür ist jedoch eine entsprechende Gestaltung der Gebäude, Innen- und

Aussenräume, so dass diese niederschwellig und in kürzester Zeit in Bewegungsräume umgewandelt und genutzt werden können. Bereits bestehende Einrichtungen und Räumlichkeiten sollen im Rahmen der Möglichkeiten umgebaut bzw. umgestaltet werden.

IV. Bewegung auf dem Weg zur Schule, zum Kindergarten, zur Kita

Täglich machen sich Kinder auf den Weg in den Kindergarten, die Schule oder die Kita. Diese Alltagswege bieten wertvolle Chancen für mehr Bewegung – zu Fuss, mit dem Trottinett oder dem Velo. Eine vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützte Studie zeigt: Kinder schätzen den Schulweg, weil sie dort Freiheit erleben und Zeit mit Freund:innen verbringen können.

Doch es gibt Hürden: Jedes zehnte Kind wird mit dem Auto zur Schule gebracht – aus Sorge um seine Sicherheit, aus Zeitgründen oder aufgrund fehlender Informationen. Auch kulturelle Unterschiede oder sprachliche Barrieren spielen eine Rolle. Zusätzlich verbieten manche Schulen Kindern der Unter- und Mittelstufe die Velonutzung, obwohl der Schulweg in der Verantwortung der Eltern liegt. Gemäss Schweizer Strassenverkehrsgesetz (Art. 19 SVG) dürfen Kinder ab sechs Jahren auf der Strasse Velo fahren, bis zwölf Jahre auch auf dem Trottoir, sofern keine Velowege vorhanden sind.

Das bereits erwähnte Bundesgesetz über Velowege (Veloweggesetz) schafft die Grundlage für eine Infrastruktur, die es Kindern ermöglicht, ihren Schulweg sicher und eigenständig zurückzulegen. Initiativen wie «Pedibus» oder «Velobus» fördern das gemeinsame und sichere Zurücklegen des Schulwegs. Wichtig ist, dass Eltern, Schulen und Gemeinden gemeinsam Verantwortung übernehmen und sichere, bewegungsfreundliche Schulwege ermöglichen.

Aufgrund dieser Überlegungen und des klaren Bedürfnisses nach mehr Bewegung stellen wir folgende Forderungen:

Forderung 18: Wir fordern, dass Kantone und Gemeinden Schulwege sicher, übersichtlich und kindgerecht gestalten, so dass Kinder selbstständig und unfallfrei zur Schule gelangen können.

Die Umsetzung des Veloweggesetzes muss insbesondere rund um Schulhäuser, Kitas und Kindergärten konsequent vorangetrieben werden. Es braucht sichere Übergänge, durchgehende Velowege, Tempo-30-Zonen und verkehrsberuhigte Schulumfelder, damit Kinder ihren Schulweg eigenständig und sicher zurücklegen können. Gleichzeitig sollen Schulen finanzielle Anreize erhalten – etwa für Projekte wie Mobilitätstage, eine eigene Flotte an Bewegungsfahrzeugen oder die Teilnahme an Programmen, wie z.B. «Pedibus» oder «Velobus».

Forderung 19: Wir fordern, dass der Bund eine nationale Sensibilisierungskampagne für Eltern und Betreuungspersonen initiiert, die darauf abzielt, Kinder selbstständig und sicher zur Schule gehen zu lassen.

Eltern sollen über die positiven Auswirkungen von Bewegung auf dem Schulweg informiert und darin bestärkt werden, ihren Kindern eigenständige Mobilität zuzutrauen. Die Kampagne soll mehrsprachig, niederschwellig und kultursensibel gestaltet sein und gezielt auch Eltern mit Migrationshintergrund ansprechen. Sie kann über Schulen, Kitas, Gemeinden und Gesundheitsakteure verbreitet werden.

Forderung 20: Wir fordern, dass die Schulgemeinden den Zugang zu aktiver Mobilität für alle Kinder sicherstellen.

Alle Kinder sollen unabhängig von ihrer sozialen oder finanziellen Situation die Möglichkeit haben, ihre Wege aktiv zurückzulegen: zu Fuss, mit dem Trotтинett oder dem Velo. Gemeinden sollen niederschwellige Angebote schaffen, wie z.B. Verleihsysteme, Gutscheine oder Unterstützungsbeiträge für entsprechende Ausrüstung. Dazu braucht es einen Ausbau von geschützten Geh- und Velowegen für Kinder, um eigenständige Mobilität zu fördern.

Die «Agenda für ein Bewegungsland Schweiz» wird unterstützt von:



**B
G B Schweiz**



Ein besonderer Dank geht an:



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag
Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale
Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Anhang: Übersicht der 20 Forderungen

Wir fordern ...

Breitensport für alle

1. ..., dass das BASPO ein **«Kompetenzzentrum für Sport und Bewegung für alle»** im Rahmen seiner Strategie Bewegungs- und Sportförderung 2040 aufbaut.
2. ... **im Sportförderungsgesetz** unter «2. Kapitel: Unterstützung von Programmen und Projekten» einen neuen **Abschnitt zum Erwachsenensport**.
3. ..., dass das BASPO Voraussetzungen schafft, um **Ehrenamtliche und Freiwillige im Breitensport stärker anzuerkennen** und wertzuschätzen.

Bewegungsfreundliches Umfeld

4. ..., dass die **Thematik «bewegungsfreundliches Umfeld»** im Raumkonzept des Bundes **stärker verankert wird**.
5. ..., dass der **Gesundheitsnutzen als fünftes Wirkungskriterium** in die Richtlinien des Programms Agglomerationsverkehr (PAV) aufgenommen wird.
6. ..., dass in allen Studiengängen für Städtebau, Landschaftsarchitektur, Verkehrsplanung, Landschaftsgärtnerei und Architektur **verbindliche Lernziele zum bewegungsfreundlichen Umfeld** verankert werden.
7. ..., dass der **Velo- und Fussverkehr** bei verkehrspolitischen Entscheiden, in der Verkehrsplanung und in der Verwaltung **oberste Priorität erhalten** – und dass sich diese Priorisierung klar in der Gesetzgebung widerspiegelt.
8. ..., dass wo immer möglich **getrennte Infrastrukturen für Fuss- und Veloverkehr** geschaffen werden, um die Sicherheit zu erhöhen und ein komfortables sowie rücksichtsvolles Miteinander zu gewährleisten.
9. ..., dass der Zugang zu **öffentlichen Sport- und Freizeitanlagen** und geeigneten Waldbereichen wo immer möglich **kosten- und barrierefrei** sichergestellt werden muss.

Früh bewegt

10. ..., dass Gemeinden und Städte **in allen Quartieren ein familien- und bewegungsfreundliches Umfeld schaffen** – insbesondere für vulnerable Bevölkerungsgruppen.
11. ..., dass Kantone und Gemeinden bestehende Strukturen und Angebote gezielt nutzen, um **Familien und Eltern für das Thema «früh bewegt» zu sensibilisieren** und die Bedeutung von Bewegung für Kinder von Anfang an zu vermitteln.
12. ..., dass das BASPO **0-4-Jährige** in der nationalen **Sport- und Bewegungsförderstruktur einbindet**.
13. ..., dass jede grössere Gemeinde bzw. jede Region eine:n **Sport- und Bewegungskordinator:in** hat, **welche:r die Koordination und die Zusammenarbeit der verschiedenen Sport- und Bewegungsangebote fördert** und unterstützt. Im Speziellen soll die Zusammenarbeit mit den lokalen Vereinen und den kommerziellen Anbietern für die freiwilligen Schulsportangebote gefördert werden.
14. ..., **digitale Medien** gezielt einzusetzen, **um Bewegungsangebote zu erweitern** und leichter zugänglich zu machen.
15. ..., dass das Pensum im **Fach Bewegung und Sport** während der obligatorischen Schulzeit **von 3 auf 5 Lektionen** erhöht wird.
16. ..., dass die Schulinstitutionen **«bewegten Unterricht»** systematisch **in die Aus- und Weiterbildung aller Lehrpersonen** und Fachpersonen Betreuung sowie weiterer in der Betreuung von Kleinkindern und Kindern tätiger Personen aufnehmen und konsequent ausbauen.
17. ..., dass Kantone und Gemeinden **die Infrastruktur sowie die Raumplanung** von Schulen, Kindergärten und Betreuungseinrichtungen **bewegungsförderlich gestalten**.
18. ..., dass Kantone und Gemeinden **Schulwege sicher, übersichtlich und kindgerecht gestalten**, so dass Kinder selbstständig und unfallfrei zur Schule gelangen können.
19. ..., dass der Bund eine **nationale Sensibilisierungskampagne** für Eltern und Betreuungspersonen initiiert, die darauf abzielt, **Kinder selbstständig und sicher zur Schule** gehen zu lassen.
20. ..., dass die Schulgemeinden den **Zugang zu aktiver Mobilität für alle Kinder** sicherstellen.

Quellen

Einleitung (Agenda für ein «Bewegungsland Schweiz»)

Bundesamt für Gesundheit (BAG). (o. J.). *Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten*. Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten. URL: <https://www.bag.admin.ch/de/nationale-strategie-zur-praevention-nichtuebertragbarer-krankheiten>

Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Obsan. (2022, 10. Februar). *Volkswirtschaftliche Kosten von nichtübertragbaren Krankheiten (NCDs)*. MonAM-Indikator. Abgerufen am 22. August 2025, von <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/volkswirtschaftliche-kosten-von-ncds>

Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Obsan. (o. J.). *Mortalität durch Bewegungsmangel (Alter: 35+)*. MonAM-Indikator. Abgerufen am 22. August 2025, von <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/mortalitaet-durch-bewegungsmangel-alter-35>

HEPA Schweiz (Bundesamt für Sport BASPO). (2025, 3. April). *Bewegungsempfehlungen*. <https://www.hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen>. Zugegriffen am 12. Dezember 2025

Bürgi, R., Lamprecht, M. & Stamm H.P. (2021): Sport Schweiz 2020: Factsheets Sportarten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Bringolf-Isler B, Hänggi J, Kayser B., Suggs S., Probst-Hensch N. Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel; 2022.

Wälti, M., Sallen, J., Adamakis, M., Ennigkeit, F., Gerlach, E., Heim, C., Jidovtseff, B., Kossyva, I., Labudová, J., Masaryková, D., Mombarg, R., De Sousa Morgado, L., Niederkofler, B., Niehues, M., Onofre, M., Pühse, U., Quitério, A., Scheuer, C., Seelig, H., Vlček, P., Vrbas, J., & Herrmann, C. (2022). *Basic motor competencies of 6- to 8-year-old primary school children in 10 European countries: A cross-sectional study on associations with age, sex, body mass index, and physical activity*. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 804753. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.804753>

Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Obsan. (2025, 14. April). *Bewegungsverhalten (Alter: 18 +)*. MonAM-Indikator. Abgerufen am 22. August 2025, von <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/bewegungsverhalten-alter-18>

Bundesamt für Gesundheit (BAG). (2021, 7. Oktober). *Volkswirtschaftliche Kosten Inaktivität*. Indikator im Rahmen des Monitoringsystems Sucht und nichtübertragbare Krankheiten (MonAM). Abgerufen am 22. August 2025, von <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/volkswirtschaftliche-kosten-inaktivitaet>

Kapitel «Breitensport für alle»

Eidgenössisches Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport VBS (2016). Breitensportkonzept Bund.

<https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/45823.pdf>

Schweizerische Eidgenossenschaft (2024). Zukunftsorientierte Breitensportförderung. Bericht des Bundesrates in Erfüllung des Postulates 21.3971 WBK-S vom 17. August 2021.

<https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/91001.pdf>

benevol (2025). Freiwilligenarbeit. [Webseite], St. Gallen.

<https://www.benevol.ch/de/freiwilligenarbeit/allgemein.html>

Bürgi, R., Lamprecht, M., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2023): Sportvereine in der Schweiz. Entwicklungen, Herausforderungen und Perspektiven. Ittigen b. Bern: Swiss Olympic.

https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:e13bfb8d-92a6-41a3-89e4-b80d30c2d23c/Vereinsstudie%202022_DE_Web.pdf

Kapitel «Bewegungsfreundliches Umfeld»

Stamm et al. (2021): Global action plan on physical activity 2018-2030 (GAPPA): Standortbestimmung und Stakeholderanalyse Schweiz. Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG, Bern.

https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/forschungsberichte/forschungsberichte-e-und-b/gappa_global_action_plan_physical_activity_2018-2030.pdf.download.pdf/GAPPA_Schlussbericht_2021.pdf.

Bundesamt für Raumentwicklung (ARE): Richtlinien Programm Agglomerationsverkehr (RPAV). Bern, 2020.

[www.are.admin.ch/dam/are/de/dokumente/verkehr/dokumente/agglomerationsprogramm_e/rpav_konsultation.pdf.download.pdf/Richtlinien%20Programm%20Agglomerationsverkehr%20\(RPAV\).pdf](http://www.are.admin.ch/dam/are/de/dokumente/verkehr/dokumente/agglomerationsprogramm_e/rpav_konsultation.pdf.download.pdf/Richtlinien%20Programm%20Agglomerationsverkehr%20(RPAV).pdf)

Bundesamt für Raumentwicklung ARE (ohne Jahr): Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs [Webseite], Bern. <https://www.are.admin.ch/are/de/home/mobilitaet/grundlagen-und-daten/kosten-und-nutzen-des-verkehrs.html>.

Methodik: Bundesamt für Raumentwicklung ARE: Externe Effekte des Verkehrs: Methodik. ARE: 2024.

<https://www.are.admin.ch/dam/are/de/dokumente/verkehr/dokumente/faktenblatt/fb-ee-methode.pdf.download.pdf/DE%20Faktenblatt%20Methodik.pdf>.

Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro Europa (2025): Health economic assessment tool (HEAT) for walking and cycling [Webseite], Kopenhagen. www.who.int/europe/tools-and-toolkits/health-economic-assessment-tool-for-walking-and-cycling.

Zedi and Kayser: Lack of Pregraduate Teaching on the Associations between the Built Environment, Physical Activity and Health in Swiss Architecture and Urban Design Degree

Programs. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 15.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18010015>.

Hierzu können auch die Ergebnisse eines früheren Projektes «Aktive Mobilität & Gesundheit» genutzt werden: zwischen 2017 und 2019 wurden in diesem Rahmen an 11 Schweizer Hochschule ca. 500 Studierenden von Gesundheitsförderung und Prävention, Sport und Raumplanung zum Thema der strukturellen Bewegungsförderung angesprochen. Das dafür entwickelte Material, u.a. ein [Unterrichtsskript](#) (auf Französisch), sowie Referenzen in dem Bereich sind auf der Webseite www.mobilitaet-gesundheit.ch erhältlich (Projektleitung: Fussverkehr Schweiz).

Zudem sind die Angebote von Espace Suisse zu berücksichtigen (<https://www.espacesuisse.ch/de/weiterbildung>).

BFS, ARE: Mikrozensus Mobilität und Verkehr (MZMV): Tagesdistanz, Tagesunterwegszeit und Anzahl Etappen nach Verkehrsmittel (Daten zu G3.3.1.3 des MZMV-Berichts 2021). Bern.

www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/mobilitaet-verkehr/personenverkehr/verkehrsverhalten.html.

Bundesamt für Statistik BFS: Dauer der täglichen Wegstrecken mit dem Velo oder zu Fuss. Verhalten / Körperliche Aktivität / TRAJVEPITS. Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017, Standardtabelle. BFS: Neuchâtel.

Summenhäufigkeit der Etappenlängen nach ausgewählten Verkehrsmitteln (G 3.3.1.7). In: Bundesamt für Statistik (BFS) (Hrsg.): Mobilitätsverhalten der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr 2021, Seite 29. Neuchâtel, BFS (<https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/24165261/master>)

Bundesamt für Gesundheit (BAG), Bundesamt für Statistik (BFS): Erhebung «[Gesundheit und Lifestyle](#)» In: Aktive Mobilität: Meinung der Bevölkerung zu strukturellen Massnahmen (Alter: 15+) [Webseite], 2025. Obsan, BFS, Neuchâtel.

<https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/aktive-mobilitaet-meinung-der-bevoelkerung-zu-strukturellen-massnahmen-alter-15>.

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (Hrsg.): Pan-European Master Plan on Walking. Entwickelt unter dem Pan-Europäischen Programm für Transport, Gesundheit und Umwelt (THE PEP, Transport, Health and Environment Pan-European Programme; gemeinsam geleitet von der WHO und UNECE) und dem Europäischen Umwelt und Gesundheitsprozess (EHP, European Environment and Health Process, geleitet von der WHO). Wien: 2024.

https://unece.org/sites/default/files/2024-12/BMK_THE_PEP_MP_Walking_UA.pdf.

Fuss- und Wanderweggesetz FWG. Bundesamt für Raumentwicklung (ARE) (2024): *Das Potenzial des Elektrovelos in Agglomerationen mit weniger als 100'000 Einwohnerinnen und Einwohnern*. Bern: ARE. Verfügbar unter:

https://www.are.admin.ch/dam/are/de/dokumente/agglomerationspolitik/dokumente/bericht/ebike-bericht.pdf.download.pdf/Potenzial_E-Bikes_Agglo_weniger_100000_Einwohn_Bericht_2024.pdf [Zugriff am: 18.08.2025].

Pro Velo Schweiz. (2025). *Zwischenbilanz zur Umsetzung des Veloweggesetzes in den Kantonen: Bericht zur Planungshalbzeit*. Pro Velo Schweiz. https://www.pro-velo.ch/fileadmin/user_upload/250707_VWG_Bericht_PV_de.pdf

Kapitel «Früh bewegt»

Lasner-Tietze, C., Borch, S., & Schulz, F. (2011). *Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Rahmen des Elternbildungsprogramms Starke Eltern – Starke Kinder* (Projektbericht). Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.

Ward, Z. J., Long, M. W., Resch, S. C., Giles, C. M., Cradock, A. L., & Gortmaker, S. L. (2017). Simulation of growth trajectories of childhood obesity into adulthood. *New England Journal of Medicine*, 377(22), 2145–2153. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1703860>

Bringolf-Isler B, Hänggi J, Kayser B., Suggs S., Probst-Hensch N. Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel; 2022.

Bundesrat. (2024). *Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsverordnung, SpoFöV)*. Änderung vom 19. Juni 2024. Amtliche Sammlung des Bundesrechts (AS 2024 304). Abgerufen von <https://www.fedlex.admin.ch/eli/oc/2024/304/deFedlex>

Moody, Z., Berchtold-Sedooka, A., Camponovo, S., Jaffé, P. D., & Darbellay, F. (Hrsg.). (2023). *School journey as a third place: Theories, methods and experiences around the world*. Anthem Press. ISBN 9781839986314.

Bundesrat. (2022). *Verordnung über die Änderung der Verordnung über die Organisation der Bundesverwaltung (OrgV)*. Änderung vom 18. März 2022. Amtliche Sammlung des Bundesrechts (AS 2022 790). Abgerufen von <https://www.fedlex.admin.ch/eli/oc/2022/790/de>

Grobet, C., Vinci, L., Carlander, M., Schliek, M., Kahlmeier, S., & Mattli, R. (2022, 7. März). *Erhebung wirksamer Sportfördermassnahmen für das Kindes- und Jugendalter in ausgewählten Ländern: Schlussbericht*. Bundesamt für Sport (BASPO); Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) & Fernfachhochschule Schweiz (FFHS). <https://backend.baspo.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-baspoch-files/files/2023/10/31/098c6723-bc98-4cab-a345-6a7da9f6d8f8.pdf>

Simoni, H., Ruiz Gallego, I., Butters, A., Kammerer, C., Gnägi, N., & Lannen, P. (2022). *Motorische Entwicklung bei den Kindern in der Schweiz – Eine Scoping Studie*. Marie Meierhofer Institut für das Kind. Zürich.