

# Dossier Sportkanton Zürich

---

# Sport. Immer. Überall.

Sportverhalten und -bedürfnisse in der Rushhour des Lebens

## **Chance und Herausforderung**

Sporttreibende sind überall aktiv – auch im öffentlichen Raum

## **Innovative Sportprojekte**

Vereine, Organisationen und Gemeinden animieren zum Sporttreiben

## **Fit bleiben im Berufsalltag**

Mit dynamischen Angeboten Arbeit und Sport verbinden



**Kanton Zürich  
Sportamt**

**ZKS** Zürcher  
Kantonalverband  
für Sport



## Inhalt

### Ausgangslage

- 4 Sporttreiben in der Rushhour des Lebens
- 6 Sportbedürfnisse ermitteln und kennen
- 8 Sport braucht nicht nur normierte Anlagen
- 10 Eine starke Partnerin der Sportförderung
- 12 Welche Bedürfnisse Sportlerinnen und Sportler hier und jetzt beeinflussen

### Vereine öffnen sich

- 14 Wie Tausende Studierende bewegt werden
- 16 Der Schweizerische Turnverband macht Winterfit
- 18 Der SC Stäfa engagiert sich für den Breitensport

### Ungebundene Sportangebote

- 20 Wer Outdoor Fitness betreibt und weshalb
- 22 Im Team trainieren – ohne Verpflichtungen einzugehen
- 24 Sportangebote rund um die Arbeitsstelle sind gefragt

### Infrastruktur

- 26 Wie dem Bedürfnis nach Bewegung in der Natur nachkommen
- 28 Städte und Gemeinden schaffen Raum für Sport

- 30 Tipps und Informationsquellen

# «Ein Freibad ist mehr als nur eine Badi»

**Wer in der Rushhour des Lebens steht mit Beruf und Familie, treibt dann Sport, wenn es in den Kalender und Tagesablauf passt. Neben den Vereinen werden andere Organisationsformen und Räume interessant. ZKS-Geschäftsführerin Josy Beer und Stefan Schötzau, Chef Sportamt Kanton Zürich, diskutieren, wie sich diese Sportbedürfnisse auf Sportanbieter wie Vereine und Gemeinden auswirken.**

**Was meinen Sie mit «Sport. Immer. Überall.»?**

**Beer:** Heutzutage ist es möglich, überall und jederzeit Sport zu treiben. Es gehört zum Alltag, wenn jemand in einem Park Yoga- oder Stretchingübungen macht.

**Schötzau:** Wenn ich morgens mit der S-Bahn zur Arbeit fahre, sehe ich auf dem See Ruderer, am Abend sehe ich Tennisspieler und über Mittag mitten in der Stadt Bootcamper. Egal wo man sich bewegt, überall sieht man Menschen, die Sport machen. Insbesondere die erwachsene Bevölkerung nutzt den öffentlichen und privaten Raum 24/7, um sich körperlich fit zu halten.

**Wie manifestiert sich das, wenn der Sport vermehrt öffentliche Räume in Beschlag nimmt?**

**Beer:** Aufgrund der zunehmenden Verdichtung wird heute quasi bis an die Seitenlinie des Fussballplatzes gebaut; es gibt Fitnesscenter, die rund um die Uhr geöffnet sind.

**Schötzau:** Parks und Treppen sind zu Sportanlagen geworden. Eine Sportlerin, die auf der Bank Kraftübungen macht, und ein älterer Mann, der daneben ein Buch liest, sind ein normales Bild.

**Beer:** Mittlerweile haben sich Mountainbiker und Wanderer aneinander gewöhnt und nun kommen die Elektrobikes. Es ist wichtig, proaktiv zu kommunizieren. Es geht auch um Respekt: Wie weit geht die eigene Freiheit und wo wird die Freiheit von anderen eingeschränkt.

**Schötzau:** Die Gemeinden sollten sich bewusst sein, dass die Bevölkerung Bedarf an Freiraum für Sport hat, Spiel- und Schulhausplätze können hier an Bedeutung gewinnen.

**Beer:** Ein Freibad ist eben mehr als nur eine Badi. Das Beachvolleyballfeld oder die Grünflächen könnten auch ausserhalb der Saison zur Verfügung stehen.

**«Sport. Immer. Überall.» bedeutet auch lebenslanges Sporttreiben. Welche Anspruchs- respektive Altersgruppe geht dem Sport besonders häufig verloren?**

**Schötzau:** Aus Studien wissen wir, dass dies meist junge Erwachsene sind, die mit ihrer Erstsportart aufhören und ihre aktive Turnier- und Wettkampfkariere beenden.

**Beer:** Der Wiedereinstieg geschieht individualisiert und ist meistens nicht wettkampfgetrieben. Die Zeit am Wochenende wird lieber mit der Familie verbracht oder für berufliche Weiterbildung eingesetzt.

**Das Sportverhalten verändert sich mit den verschiedenen Lebensphasen. Was bedeutet dies für die Vereine oder die Gemeinden?**

**Beer:** Heute ist eine flexiblere Art von Mitgliedschaft gefragt. Es ist eine Herausforderung für die Vereine, dass sich nicht mehr alle Mitglieder vollumfänglich zu Helfereinsätzen verpflichten wollen.

**Schötzau:** Das Bedürfnis, Freundschaften zu pflegen, ist gross. Es braucht jedoch eine Vereinskultur, in der man nicht erwartet, dass alle Mitglieder in jedem Training anwesend sind. Mehrfachbelastungen von Beruf, Familie, Weiterbildung führen dazu, dass sich Prioritäten bei den Mitgliedern verschieben. Es braucht Vereinsangebote, in denen nicht der Wettkampf- oder der Meisterschaftsbetrieb im Vordergrund stehen.

**Beer:** Vereine sollen Sporttrends aufnehmen. Turnvereine, aber auch Vereine in anderen Sportarten, machen das clever. Die Angebote sollen, wenn möglich, offen gestaltet werden, sodass man nicht gleich Mitglied werden muss.

**Schötzau:** Wichtig ist, dass sich die Vereine mit den Bedürfnissen der eigenen Mitglieder auseinandersetzen. Man sollte seine Mitglieder fragen, wie sie sich die Zukunft im Verein vorstellen, bevor sie diesen verlassen, weil das Angebot für sie nicht mehr passt. Wenn ein neues Angebot aufgebaut wird, muss man Werbung machen und möglichst genau kommunizieren, welchen Fokus das Angebot hat. Damit hat man beste Chancen, neue Mitglieder zu gewinnen und bestehende Mitglieder zu behalten. Gleichzeitig soll ein Verein nicht zu einem Fitnessstudio werden, sondern seine typische Charakteristik behalten.

**Sportvereine sind die wichtigsten Sportanbieter, welche Rolle kommt den Gemeinden zu?**

**Schötzau:** Gemeinden haben eine bedeutende Rolle in der kommunalen Nutzungsplanung (Raumplanung: Gestaltungsplan). Wichtig ist, dass insbesondere in Zeiten des verdichteten Bauens genügend bedarfsgerechte und attraktive Freiräume für Sport eingeplant werden.



## Josy Beer

*«Da ich im ZKS-Team an der SOLA-Stafette teilnehme, absolviere ich regelmässig über Mittag ein Lauftraining. Ich mag es, auf den verkehrsfreien Wegen der Glatt entlangzulaufen und draussen zu sein. Es ist zudem ein perfekter Ausgleich zum vielen Sitzen im Büro und kann ohne grossen Aufwand in die Wochenagenda eingeplant werden. Für das Gesellige nutze ich das offene Spieltraining, das an mehreren Abenden in meinem Handballverein angeboten wird. Das gemeinsame Schwitzen und Lachen tut gut und ich bleibe so im Verein verankert.»*

## Stefan Schötzau

*«In den Sommermonaten fahre ich regelmässig mit dem Rennvelo ins Büro und verbinde so den Arbeitsweg mit Sport. Es ist für mich aber weit mehr als das. Insbesondere die Hinfahrt bietet immer wieder grandiose Morgenstimmungen und lassen mich beflügelt in den Tag starten. Mein Fixpunkt ist mein Volleyballteam, mit dem ich an der regionalen Meisterschaft teilnehme. Vor allem das Zusammensitzen nach dem Training schätze ich sehr. Ansonsten halte ich es eher situativ variabel: Einmal pro Woche mache ich mich über Mittag auf eine Joggingrunde oder besuche das Indoor-Rudern im ASVZ – je nach Agenda.»*

**Beer:** Es ist wichtig, einerseits die Sportbedürfnisse der Bevölkerung zu erfragen, und andererseits die Sportvereine respektive Sportorganisatoren in der Präsentation der Angebote zu unterstützen – zum Beispiel mit einer Sportmappe mit den Angeboten für Neuzuzüger.

**Was können Vereine tun, damit ihre Mitglieder auch nach dem Ende ihrer Wettkampf- und Meisterschaftskarriere als Aktivmitglieder erhalten bleiben?**

**Schötzau:** Die Vereine betreiben einen immensen Aufwand für die Mitgliedergewinnung. Es ist ratsam, wie in der Berufswelt, ein Austrittsgespräch zu führen. Es gilt zu akzeptieren, wenn jemand nicht mehr in die Vereinstrainings kommen möchte.

**Beer:** Vereine könnten für Anlässe Ehemalige einladen und per Newsletter über Aktuelles informieren. Die Digitalisierung macht vieles möglich.

**«Sport. Immer. Überall.» heisst auch Sport rund um die Arbeit. Welche Tendenzen gibt es hier?**

**Beer:** Flexiblere Arbeitszeiten ermöglichen Sport über Mittag sowie vor oder nach der Arbeit. Es ist in vielen Betrieben auch gerne gesehen, wenn die Mitarbeitenden Sport treiben.

**Schötzau:** Es braucht entsprechende Angebote über Mittag. Dies bedeutet wiederum für die Gemeinden, dass Bedarf an Hallen oder zumindest Garderoben und Duschen ebenfalls in dieser Zeit besteht. Perfekt ist es natürlich, wenn der Betrieb eigene Duschen hat.

# Eine erfolgreiche Sportförderung berücksichtigt die verschiedenen Bedürfnisse

**Wo, wie oft und wann Menschen Sport treiben, hängt davon ab, ob Sportangebote den sportbezogenen Motiven und Zielen entsprechen.**

Draussen in der Natur sein, die Gesundheit fördern, Spass haben, Freude an der Bewegung und abschalten können. Das sind die fünf wichtigsten Motive, weshalb Menschen in der Schweiz Sport treiben. Zu diesem Schluss kommt die Studie «Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteressen der Schweizer Bevölkerung», die das Bundesamt für Sport BASPO in Auftrag gegeben hatte. Die Analysen bringen Erstaunliches zutage: Die wichtigsten Motive des Sporttreibens bleiben nicht nur über die Jahre stabil, sondern erhalten von allen Altersgruppen auch dieselbe hohe Bedeutung.

Während die Sportmotive konstant geblieben sind, hat sich das Bewegungsverhalten verändert. So ist der Anteil jener, die sich ausreichend bewegen, seit 2002 von 62 auf 72 Prozent angestiegen, wogegen sich besonders der Anteil der Inaktiven verringert hat (von 19 auf 8 Prozent), wie die Schweizerische Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2017 zeigt. «Das ist der Beleg dafür, dass sich die Bedeutung des Sports in der Gesellschaft verankert hat», erklärt Urs Mäder, Rektor der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM.

Die Krux: «Die Menschen wollen zeit- und ortsunabhängig bleiben – auch beim Sport», sagt Anja Kirig, die Stuttgarter Trend- und Zukunftsforscherin. Diesem Bedürfnis ist Rechnung zu tragen – oder wie es Achim Conzelmann, Leiter Abteilung Sportwissenschaft I und Vizerektor Entwicklung an der Universität Bern, auf den Punkt bringt: «Spezifische Anreize einer Sportart und die diversen Sportbedürfnisse müssen zusammenpassen, ansonsten wird diese Freizeitaktivität nicht nachhaltig verfolgt.» Entscheidend ist laut Urs Mäder, den Zugang zu den Sporttreibenden zu finden: «Ich muss wissen, was die Menschen antreibt. Die Motive sind bei der Angebotsgestaltung zu berücksichtigen.»

Achim Conzelmann fügt einen weiteren Aspekt hinzu: «Die Vereine und Verbände müssen sich zum einen die Frage stellen, welche Motive sie mit ihrer Sportart ansprechen, zum anderen sollten sie sich fragen, wie sie durch unterschiedliche Inszenierungen ihre Sportart auch bislang nicht interessierten Menschen zugänglich machen.» Beispielsweise könnte eine Mountainbike-Tour als geselliges und kulturelles Erlebnis konzipiert respektive die Fitnessverbesserung oder das Wettkampferlebnis in den Vordergrund gestellt werden.

Für die Stuttgarter Trend- und Zukunftsforscherin Anja Kirig ist klar, dass die Menschen weiter nach Gemeinschaft suchen. «Sie finden diese in Sportcommunitys im Internet und kommunizieren dort, treffen sich aber real.» Das ist vor allem in der Rushhour des Lebens der Fall. Die Gruppe von arbeitenden 35- bis 50-Jährigen steht wegen Beruf, Weiterbildung und Familie speziell unter Zeitdruck, weshalb ihnen flexible Sportclub-Mitgliedschaften besonders entgegenkommen. «Fakt ist, dass dieser Community-Gedanke in das Selbstverständnis der Vereine integriert werden muss», betont sie. Klubs sollten sich für Gäste und Menschen öffnen, die nur kurzfristig vor Ort sind, und diese am Vereinsleben teilhaben lassen. Das gehe etwa über Kooperationen mit anderen Klubs. «Früher kam der Mensch zum Sport, heute muss der Sport zum Menschen kommen», zieht Anja Kirig Fazit.

Wo, wie oft und wann Menschen letztlich Sport treiben, hängt von verschiedenen Aspekten ab. Zu diesen zählt Urs Mäder unter anderem die positive Erwartung gegenüber dem Thema Bewegung und Sport, die spezifischen Fähigkeiten und das soziale Umfeld. Aber auch die strukturierten Angebote, die gute Zugänglichkeit von Landschaft und Natur, bewegungsfreundliche Aussenräume sowie eine gute, sichere Nachbarschaft sind entscheidend. «Viele Faktoren, die das Sporttreiben erleichtern und begünstigen, betreffen das Umfeld», erläutert der Rektor der EHSM. «Eine erfolgreiche Sportförderung berücksichtigt dies.»



**Urs Mäder**  
Rektor der Eidgenössischen  
Hochschule für Sport  
Magglingen EHSM

#### Quellen:

- Dossier Sportkanton Zürich «Herausforderung Sportverein», 2018
- Dossier Sportkanton Zürich «Alles Roger?!», 2019
- Machst du noch Sport oder lebst du schon Sport?!, Präsentation und Referat Urs Mäder, 9. Sportforum Zürich, 2019
- Beschreibung der Sporttypen, Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft, 2014
- <https://www.ispo.com/maerkte/die-zukunft-des-sports-5-thesen-von-trendforscherin-anja-kirig>

## Aktiv – immer und überall: Chance und Herausforderung zugleich

**Die Freiräume im Siedlungsgebiet und in der Natur werden von der Bevölkerung zunehmend für Bewegung und Sport im Alltag genutzt. Wie sich diese Entwicklung auf den öffentlichen Raum auswirkt und wie Nutzungskonflikte verhindert werden können.**



**Stadtforscherin Gabriela Muri**  
vom Departement Soziale Arbeit an der Zürcher  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW

Ob Outdoor-Fitness, Radfahren oder Ballspiel: Es gibt kaum eine Fläche im öffentlichen Raum, die nicht zum Bewegen oder zum Sporttreiben genutzt wird. Freiräume nehmen immer mehr die Funktion einer kleinen oder grossen Sportarena ein. «Es braucht nicht nur die typische Sporthalle für den Vereins- und Schulsport oder den klassischen Sportplatz, sondern auch Bewegungsräume, die nicht auf den ersten Blick als Sportraum zu erkennen sind», brachte es Stefan Eckl vom Stuttgarter Institut für Kooperative Planung und Sportentwicklung auf den Punkt.

Dass der Raum vor der Haustüre zunehmend als Sportstätte genutzt wird, hat unter anderem mit dem gestiegenen Gesundheitsbedürfnis zu tun. Die Menschen möchten sich fit fühlen, gut aussehen und ihre Leistungsfähigkeit verbessern – ja vielleicht sogar ihren gestählten Körper in den sozialen Medien präsentieren. Zudem gehört Sport zu jenen gesellschaftlichen Trends, welche die urbane Lebensweise ebenso auszeichnen wie das Bedürfnis, Sport heute zeitlich und örtlich unabhängig auszuüben. Die Anfänge reichen bis in die 1980er-Jahre zurück, als sich in den Städten das Street-Skateboarding verbreitete. Eine stark urbane Bewegung nahm ihren Lauf, die mit den Jahren durch weitere Aktivitäten wie Inlineskating oder Parkour zu einer festen Grösse wurde.

Doch welche Konsequenzen bringt die gesellschaftliche Entwicklung «Sport. Immer. Überall.» für den öffentlichen Raum mit sich? Die Antworten kennt Stadtforscherin Gabriela Muri vom Departement Soziale Arbeit an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. «Im Zuge des verdichteten Bauens werden Freiräume zu Leistungsträgern», erklärt sie. Dieses Phänomen eröffnet einerseits grosse Chancen. «Freiräume werden trotz digitalen Kommunikationskanälen zu Gesellschaftsräumen. Junge, Alte, Fremde oder Bekannte: Hier begegnen und bewegen sich Menschen aus allen Bevölkerungsgruppen. Es entsteht ein lebhaftes Umfeld, das sowohl gesundheitliche als auch soziale Bedürfnisse abdeckt», erläutert Gabriela Muri. Die Nutzung des öffentlichen Raums bringe auch Innovation in die Raumplanung. Beispielsweise, indem ein Freiraum der Bevölkerung zur Zwischennutzung zur Verfügung gestellt wird.

«Andererseits», gibt die Stadtforscherin zu bedenken, «bringt das Immer-und-überall-Aktivsein sein Herausforderungen mit sich.» Wenn verschiedene Bedürfnisse im öffentlichen Raum aufeinandertreffen, können Nutzungskonflikte entstehen: Von Lärmemissionen über Littering bis



hin zu Auseinandersetzungen zwischen Menschen, die sich bewegen wollen, und Menschen, die Ruhe suchen. «Will man Konflikte vermeiden, sind mögliche Spannungsfelder zu antizipieren», betont Gabriela Muri. Für Gemeinden und Städte bedeutet dies, dass diese ressortübergreifend denken und zusammenarbeiten müssen. «Sei es im Bereich Soziales, Schule, Jugend, Sport, Freizeit oder Raumplanung: Um Sport, Sportvereine, Bewegung und Freizeit fördern zu können, müssen alle Parteien an einen Tisch geholt und in den Prozess integriert werden.» Dazu gehörten auch die Personen, die sich durch die Nutzung des öffentlichen Raums gestört fühlen. Hierbei sei es wichtig, einen «Kümmerer» zu definieren, der im Prozess eingebunden ist, so Gabriela Muri. «Diese Person ist für die Kommunikation zuständig und schafft Verständnis. Sie fungiert als Drehscheibe und tritt als Ansprechperson auf.»

Damit Menschen den öffentlichen Raum für ihre Bedürfnisse überhaupt nutzen, sind keine bestimmten Voraussetzungen nötig – oder wie Stefan Eckl sagt: «Sporttreibende erkennen, ob sich ein Raum eignet oder nicht.» Für Gabriela Muri stellt sich vielmehr die Frage, wie die weniger aktiven Gesellschaftsgruppen, die mit beruflichen Herausforderungen oder einem sportunfreundlichen Wohnumfeld zu tun haben, an den Sport herangeführt werden. Als Lösungsansatz bringt die Stadtforscherin wiederum die Partizipation ins Spiel. Insbesondere den Jugendlichen sei Gehör zu verschaffen, seien sie doch am Puls der Zeit. «Werden die verschiedenen Bedürfnisse in die Prozesse integriert, kann eine benutzerorientierte Bewirtschaftung der Freiräume sichergestellt werden.» Sie appelliert, bei der Planung Wert darauf zu legen. Denn: «Hier geht es auch um gesundheitspolitische Investitionen in die Zukunft. Sport ist mittendrin, in der Gesellschaft. Sport bringt Innovation in den Alltag, aber auch in die Stadtentwicklung.»

# Starke Sportförderung dank starker Zusammenarbeit

**Die heutigen Sportbedürfnisse fordern Gemeinden und Städte in vielerlei Hinsicht heraus – zum Beispiel aufgrund von Lärm- und Lichtemissionen oder durch die Littering-Problematik. Die Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Sportämter ASSA setzt sich unter anderem dafür ein, dass übergeordnete Stellen wie Bund und Kantone für diese und weitere Themen sensibilisiert werden.**

Gemeinden, Städte und andere Sportanlagenbetreiber bei ihren Aufgaben rund um die Sportförderung zu unterstützen, hat sich die Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Sportämter ASSA auf die Fahne geschrieben. Zudem bietet die ASSA ihren Mitgliedern eine umfangreiche Datenbank an, über die Ideen, Projekte und Best-Practice-Beispiele aus dem Sportbereich ausgetauscht werden können und anderen als Inspiration dient.

Seit der Gründung des Schweizer Dachverbands der Sportämter und Sportanlagenbetreiber im Jahr 1979 haben sich die Rahmenbedingungen wesentlich verändert. «Früher fokussierte sich die Gemeinde darauf, der Bevölkerung Sportinfrastrukturen zur Verfügung zu stellen», erklärt ASSA-Geschäftssekretär Sébastien Reymond. Das reiche nicht mehr. «Heute muss die ganze Raumplanung sportfreund-

lich sein.» Konkret heisse dies, dass eine Gemeinde zwar weiterhin für ein vereins- und clubfreundliches Umfeld sorgen sollte. Jedoch müsse sie auch in der Lage sein, die Bedürfnisse der Menschen abzuholen, die beispielsweise keine Zeit haben, abends Sport zu treiben oder ein Clubtraining zu besuchen.

Die Ausgangslage, wonach Sport immer und überall getrieben wird, stellt die rund 130 Mitglieder (Kantone, Gemeinden und Sportanlagenbetreiber) der ASSA vor ähnliche Herausforderungen, wie Sébastien Reymond konstatiert. «Egal ob in der Stadt oder auf dem Land, ob 500 oder 400 000 Einwohner: Weil der Druck auf den Raum steigt, werden beispielsweise Lärm- und Lichtemissionen zunehmend zu einem Problem.» In solchen Fällen ist die ASSA gefragt. «Sehen wir, dass eine Problematik vielerorts verbre-

tet ist, sind wir bemüht, übergeordnete Stellen zu sensibilisieren und das Thema aufs politische Parkett zu bringen.» Ein Beispiel hierfür sind die Regelungen der Lärmemissionen beim Betrieb von Sportanlagen. Diese waren bis anhin zu restriktiv. Nach intensiven Verhandlungen mit dem Bundesamt für Umwelt BAFU konnte 2017 ein Erfolg gefeiert werden: Die Vollzugshilfe für die Beurteilung der Lärmbelastung aus dem Jahr 2013 wurde überarbeitet und die Betriebszeiten wurden angepasst. Auch bei der Überarbeitung der Vollzugshilfe Lichtemissionen ist der Dachverband mit im Boot.

Indem die ASSA eng mit dem BASPO zusammenarbeitet, bleibt sie auf dem Laufenden, was die Entwicklung von Konzepten, Gesetzen und Verordnungen im Sport betrifft. «Die Herausforderung für uns ist, auch dann den Überblick zu behalten, wenn es um Bereiche geht, die nicht direkt den Sport betreffen, aber Nebeneffekte auf den Sport haben können», sagt der Geschäftssekretär. Hierbei sei das Netzwerk von grosser Bedeutung. «Der Austausch ist für uns sehr wichtig. Je mehr Kontakte wir pflegen und Know-

how wir haben, desto mehr Einfluss können wir nehmen. Davon profitieren insbesondere die kleineren Gemeinden, die in der Regel weniger Ressourcen für die Sport- und Bewegungsförderung zur Verfügung haben.»

Obwohl die Beschaffung der finanziellen Mittel vielerorts eine Herausforderung ist, setzen sich die Gemeinden für den Sport ein. «In den letzten Jahren wurden zahlreiche Sport- und Bewegungsprojekte initiiert – zum Beispiel auf der Basis von Sportleitbildern oder von Bewegungskonzepten», erklärt Sébastien Reymond. Auch würden bestehende Infrastrukturen heute vielseitiger genutzt als früher. Nicht zuletzt stellt die ASSA fest, dass vor allem kleinere Gemeinden immer mehr Synergien nutzen, um Bewegung und Sport in der Bevölkerung zu fördern. Als Beispiel erwähnt er das lokale Bewegungs- und Sportnetz «Bewegung und Sport Wehntal+», bei dem fünf Gemeinden, Schulen, Vereine und Private zusammenarbeiten. «All diese Entwicklungen sind äusserst positiv zu bewerten. Sie dienen uns als Best-Practice-Beispiele und spornen andere an, es gleich zu tun. Knappe

Ressourcen stellen kein Hindernis für die Sportförderung dar. Vielmehr geht es um die Frage der Priorisierung und wie offen Gemeinden sind, neue Wege einzuschlagen.»

## Sébastien Reymond



*«Als ehemaliger Skifahrer bin ich auch heute immer noch sehr gerne aktiv. So bin ich Teil einer U35-Fussballmannschaft, gehe regelmässig ins Gym und spiele Tennis. Um mein Wettkampfbedürfnis zu stillen, spiele ich neuerdings auch Interclub. Den Sport nutze ich als Ausgleich und um abzuschalten. Zugleich hat für mich das Training im Team auch eine soziale Komponente, die ich sehr schätze.»*

# Jeder Lebensabschnitt hat eigene Sportbedürfnisse

**Ob Beruf, Schule, Familie oder Freunde: In jedem Lebensbereich stehen andere Aufgaben und Herausforderungen an. Diese wirken sich auch auf die Vorlieben für eine Sportart und auf die Erwartungen an Freizeit und Bewegung aus. Fünf Personen unterschiedlichen Alters erzählen, wie ihre aktuellen Sportbedürfnisse aussehen und wodurch diese beeinflusst werden.**

Wer lebenslang Sport ausüben will, muss in jeder Lebensphase altersgerechte Angebote suchen. Denn: Form, Art und Umfeld des Aktivseins passen sich den Aufgaben und Herausforderungen der jeweiligen Lebensetappe an. Junge Erwachsene beispielsweise suchen vor allem vielfältige sowie herausfordernde Erlebnisse als Ausgleich zu Schule und Beruf. Erwachsene bewegen sich oft individuell. Sie treiben neben der Familie – so oft es geht – Sport, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ältere Menschen trainieren, damit sie sich auch künftig aktiv und unternehmenslustig fühlen. Bei Pensionierten werden unter anderem Gesunderhaltung, Abwechslung oder regelmässig wiederkehrende Treffen zu wichtigen Motiven. Melisa Demirayak, Philipp Messerli, Beat Luginbühl, Katharina Egli und Veronika Fehr geben Einblick in ihr Leben als Sporttreibende und erklären, wie sie ihre Bedürfnisse erfüllen und wer sie beeinflusst.

«Zeit wirkt sich leider aktuell limitierend auf meine Sportbedürfnisse aus. Dennoch schaue ich, dass ich zwischen den beruflichen beziehungsweise familiären Verpflichtungen zweimal pro Woche ins Vereinsturnen der Sektion Turnsport des TV Rütli gehen kann. Reicht es für mehr, absolviere ich individuelle Sporteinheiten wie zum Beispiel Snowboarden, Skifahren, Mountainbike oder Laufen. Zum einen treibt mich die abnehmende körperliche Fitness an, am Ball zu bleiben und regelmässig die Trainings zu besuchen. Zum anderen sind es die Kameradschaft im Verein sowie die vielfältigen Aktivitäten über das Vereinsleben hinaus, die mich motivieren. Nicht zuletzt sorgen die gemeinsamen sportlichen Erfolge und Misserfolge an Wettkämpfen für einen Energieschub.»

**Philipp Messerli, 48 Jahre, technischer Leiter Vereinsturnen Turnsport Rütli / TV Rütli sowie Ehrenmitglied TV Rütli und TV Männedorf**

«Aufgewachsen in einer Turnfamilie, war die Bewegung für mich bereits als Kind sehr wichtig. Bei meinem ersten Beruf als Krankenschwester war die Leichtathletik mein Hobby. Später fand ich immer mehr Gefallen an Gymnastik und Tanz und liess mich zur diplomierten Bewegungspädagogin BGB ausbilden. Heute bin ich Fachleiterin bei Pro Senectute Fit/Gym und Esa-Expertin. Bewegung ist mir nach wie vor ein grosses Bedürfnis. So unterrichte ich wöchentlich rund zehn Lektionen, darunter Rückengymnastik, Nordic Walking und Seniorensport. Es sind die Freude an der Bewegung und die Begeisterung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an meinen Unterrichtslektionen, die mich motivieren und meine Sportbedürfnisse prägen. Ich bin sehr dankbar, dass mein Körper es mir erlaubt, heute noch Sport zu treiben.»

**Veronika Fehr, 78 Jahre, Fachleiterin Pro Senectute Fit/Gym, technische Leiterin kantonale Gruppe SenVital, Rückentrainerin STV, Leiterin FTV Illnau**



«Ich treibe Sport, weil ich fit und gesund bleiben will und meinen Bewegungsdrang ausleben möchte. Ich mache das mit den Sportarten, die ich schon in jüngerem Alter ausgeübt habe: Turnen/Gymnastik und Tanzsport. Gleichzeitig bin ich ein ehrgeiziger Mensch. Ich brauche den Wettkampf nach wie vor und motiviere und fordere mich gerne. Einerseits bin ich sehr lernbegierig, andererseits gebe ich auch gerne mein Wissen als Trainerin weiter. Zusätzlich sind mir Sportaktivitäten im familiären Rahmen sehr wichtig, wie Bergtouren und Skifahren. Beeinflusst werden meine Sportbedürfnisse von tollen Menschen um mich herum in all diesen Sportarten. Gleichgesinnte Sporttreibende spornen an, erfüllen das Bedürfnis nach Austausch untereinander sowie den sozialen Aspekt.»

**Katharina Egli, 56 Jahre, Trainerin Wettkampfgymnastik GymTeam Brütten und Turniertänzerin Standard Dance Unlimited Zürich**



«Sport ist seit je ein wichtiger Bestandteil meiner Freizeit. Bis vor wenigen Jahren war das Ziel, auf persönliche Bestleistungen zu trainieren. Heute stehen die Gesundheit, Fitness und der Genuss an der sportlichen Betätigung im Vordergrund. Das motivierende Wettkampffieber soll dennoch nicht zu kurz kommen und der persönliche Ehrgeiz treibt mich immer noch an, zumindest im Teamsport meine Höchstleistung abzuliefern. Ob Fachttest Allround, Fit+Fun, Gymnastik Kleinfeld, Faustball oder Winterfit: Meine sportliche Ausrichtung wurde bis heute vorwiegend durch meine Zugehörigkeit zum Turnverein STV Wetzikon geprägt. Vor 25 Jahren habe ich zusammen mit meiner Frau vom alpinen Skisport auf das Langlaufen gewechselt und damit die ideale Ergänzung zum Joggen, Radfahren und Schwimmen im See gefunden. Ich habe auch immer sehr gerne verschiedene andere Sportarten ausprobiert und bin auch heute noch für Neues zu begeistern. Meine Sportbedürfnisse werden insbesondere durch die verfügbare Freizeit, die berufliche Belastung, Familie, Vereinszugehörigkeit und nicht zuletzt auch durch meinen persönlichen Gesundheitszustand geprägt.»

**Beat Luginbühl, 54 Jahre, Aktivmitglied, Leiter Kunstturnen und ehemaliger Präsident Turnverein STV Wetzikon**

«Ich spiele Fussball, weil ich mich vom Alltag als Studentin ausklinken möchte. Ich will einfach unbekümmert auf den Rasen gehen, die Probleme für einmal vergessen und den Ball an den Füßen haben. Ich mag es, wenn ich mich auspowern kann und am Ende nudelfertig bin. Dann weiss ich: Ich habe alles gegeben und starte mit mehr Elan und Tatendrang in den Folgetag. Ich bin gerne gefordert und versuche, an meine Grenzen zu gehen und diese auszuweiten. Wenn ich zurückblicke und eine Steigerung erkennen kann, ist das ein grossartiges Gefühl. Neben diesen Bedürfnissen ist mir der soziale Aspekt im Team enorm wichtig. Ich sehe meine Teamkolleginnen auch gerne neben dem Platz und finde es schön, wenn wir nach einem Spiel den Abend gemeinsam ausklingen und den Match Revue passieren lassen können.»

**Melisa Demirayak, 26 Jahre, Spielerin Frauen 1 des FC Kloten**



# Wie der ASVZ die Zürcher Studierenden bewegt

Unter den Sportanbietern nimmt der Akademische Sportverband Zürich (ASVZ) eine Sonderstellung ein. Dessen ist sich sein Direktor Lorenz Ursprung bewusst. Die Studierenden der Universität Zürich, der ETH Zürich und der Zürcher Fachhochschule bezahlen über die Semestergebühr einen Pflichtbeitrag an den ASVZ und dürfen dafür die Angebote in über 120 Sportarten nach Belieben nutzen – und das machen die Studierenden fleissig: 1,75 Millionen Trainingsbesuche weist die Statistik für das Jahr 2019 aus. «Der ASVZ ist trotz seiner Grösse nicht schwerfällig und verfügt über sehr gute Trainingsleitende, die recht schnell rekrutiert werden können», erläutert Ursprung. «Vor allem haben wir auch viele Räume, die verschiedene Nutzungen zulassen.»

Dazu erfasst der ASVZ das Sportverhalten seiner Klientel sehr genau. «Früher trugen wir jeweils Ende Semester Papierlisten mit Teilnehmerzahlen zusammen und konnten erst mit einer gewissen Verzögerung auf Tendenzen reagieren», erklärt Lorenz Ursprung. «Heute erfassen die Leitenden die Anwesenheiten über das Smartphone. So wissen wir sehr genau, welche Trainings wie besucht werden und können innert kurzer Zeit Anpassungen vornehmen.» Dabei helfe, dass der früher in 65000-facher Ausführung gedruckte Sportfahrplan nur noch online publiziert werde.

Dank der Beobachtung und der Expertise der Sportlehrerinnen und Sportlehrer sowie der rund 1200 Trainingsleitenden erkennt das ASVZ-Team auch frühzeitig Trends. «Wir haben nicht den gleichen ökonomischen Druck wie kommer-

zielle Fitnessanbieter und lassen bewusst auch Raum für Nischenangebote», so Ursprung. Dazu sei man auch im Austausch mit anderen grossen Anbietern – gerade im Bereich des individuellen Trainings. «Mehr als die Hälfte der Besuche entfällt auf die Kraft/Cardio-Räume – wir verzeichnen rund 900 000 Eintritte in diesem Bereich.» An zweiter Stelle folgt Kondi/Super Kondi mit über 200 000 Eintritten vor Yoga mit rund 80 000 Besuchen.

«Überhaupt», hält Ursprung fest, «spricht der nicht wett-kampforientierte Sport viele Studierende an.» So figurieren selbst populäre Sportspiele wie Volleyball oder Basketball nicht in den Top Ten der Eintritte. Hier stellt Ursprung den grössten Wandel in der 80-jährigen Geschichte des ASVZ fest: «Beim Start war der Wettkampfgedanke viel wichtiger als heute. Wir führen wohl in vielen Spielsportarten noch Turniere durch, immer wichtiger werden aber der Gesundheitsgedanke und vor allem der soziale Austausch.»

Der Wandel im Sportverhalten veränderte auch die Raumbedürfnisse. «Wir können in kleineren Räumen heute viel mehr Leute bewegen», sagt Lorenz Ursprung. Der Trend zu Kraft/Cardio, Group Fitness und BodyMind trug wesentlich zu dieser Entwicklung bei. «Weniger als 20 Prozent unserer Trainings finden noch in einer klassischen Sporthalle statt.» Gewisse Angebote werden von über 400 Studierenden genutzt – dafür braucht es dann aber die klassische Dreifachhalle. Eine Entwicklung der anderen Art ist der Online-Schalter mit der dazugehörigen, personalisierten App.



## Lorenz Ursprung



*«Ich integriere Sport so gut wie möglich in meinen normalen Alltag: Ich fahre beispielsweise mit dem E-Bike zur Arbeit – das sind rund 60 km pro Arbeitstag. In der Mittagspause nutze ich die Infrastruktur des ASVZ und am Abend spiele ich Hallen- und Beachvolleyball. Ich bin ursprünglich ein Vereinsmensch. Die Gemeinschaft und der Wettkampf sind mir wichtig.»*



«Zwar braucht es für den grössten Teil unserer rund 650 Angebote pro Woche keine Anmeldung, aber gerade bei raum- oder materialkritischen Angeboten ist das Einschreiben eine Notwendigkeit», erklärt Ursprung. «Unsere Auslastungen sind so deutlich besser und es ist komfortabel für die Nutzenden, weil sie bei der Reservation nicht auf Schalteröffnungszeiten angewiesen sind.»

Erkenntnisse aus dem ASVZ-Alltag, so ist Lorenz Ursprung überzeugt, lassen sich auch auf Vereine und weitere Sportanbieter übertragen. «Es lohnt sich, in Qualität zu investieren», hält er fest. Dies gilt im Besonderen für Trainerinnen und Trainer, «die mit Leidenschaft bei der Sache sind». Um

neue Leute anzusprechen, sollten die Angebote so niederschwellig wie möglich sein. «Die psychologische Eintrittsschwelle soll ebenso wie die physische Hürde tief sein», so Ursprung. «Ist das Angebot gleich vor dem Hörsaal, hat es grössere Chancen, als wenn es weit entfernt ist.» Dazu kommt der Zeitfaktor: Weil es morgens früh bis abends spät ein passendes Sportangebot gibt, fällt ein weiteres mögliches Hindernis weg. Dies verdeutlichen die Zahlen an den Zürcher Hochschulen. 95 Prozent der Studierenden sind auch dank des ASVZ-Angebots sportlich aktiv. Gesamtschweizerisch geben indes 25 Prozent an, keinen Sport zu treiben.



# Der nationale Verband als Impulsgeber der Vereine

**Mit Winterfit stellt der Schweizerische Turnverband seinen Vereinen ein kostenloses Angebot zur Verfügung, das sie in erster Linie bei der Trainingsgestaltung und Gesundheitsförderung unterstützt, in zweiter Linie bei der Mitgliederwerbung. Der Turnverein STV Wetzikon ist einer von rund 350 Vereinen, der das Programm erfolgreich durchführt.**

Schnupperangebote, Tage der offenen Tür oder Kuchenstände – Vereine haben diverse Möglichkeiten, neue Mitglieder zu gewinnen. Unterstützung bieten auch Verbände, so zum Beispiel der Schweizerische Turnverband STV. In Kooperation mit der Suva hat der STV im Jahr 2013 Winterfit lanciert. Das Angebot soll einerseits einen Beitrag zur Gesundheit leisten, andererseits für eine Mitgliedschaft im Verein begeistern. Aktuell umfasst das Angebot vier Programme für den Trainingsbetrieb von Oktober bis März: Training, Dance, Cross und Games.

Für die Durchführung von Winterfit wird den STV-Vereinen sämtliches Material kostenlos zur Verfügung gestellt: fertige Lektionen, passende Musik, Postenblätter, Videos, Fotos und Kommunikationsmittel wie Flyer- und Postervorlagen. «Um die Durchführung für die Vereine möglichst einfach zu halten, haben wir darauf geachtet, dass die Lektionen in der Turnhalle umgesetzt werden können und dafür nur wenig Material benötigt wird», sagt Nicole Hitz, beim Turnverband verantwortlich für Winterfit.

Rund 350 Vereine in der Schweiz bieten Winterfit an, darunter der Turnverein STV Wetzikon. «Wir legen Wert auf polysportive Betätigung. Insbesondere das Turnen aller Alters- und Fähigkeitsstufen ist uns ein grosses Anliegen. Winterfit entspricht diesem Bestreben und passt deshalb gut in unser Angebot», erläutert Dennis Mannhart, Präsident des STV Wetzikon. Knapp 20 Teilnehmende besuchten in der Saison 18/19 die Winterfit-Lektionen, davon waren gut die Hälfte Nichtmitglieder. «Das Feedback ist durchweg positiv. Die Anzahl der Teilnehmenden steigt von Saison zu Saison leicht an», konstatiert Renate Morneault, Winterfit-Leiterin beim STV Wetzikon.

## Nicole Hitz



«Als ich 2016 meinen Rücktritt aus dem Kunstturn-Nationalkader gab, wusste ich, dass ich weiterhin aktiv bleiben will. Deshalb bin ich heute neben meinem Sportmanagementstudium und Job beim Turnverband regelmässig in der Turnhalle des TV Rütli anzutreffen und trainiere mit der Sektion Vereinsturnen. Ich bewege mich, weil es mir Spass macht und ich in diesem Verein, der mich in meiner Karriere stets unterstützt hat, zuhause bin.»

## Renate Morneault



«Für mich sind die Winterfit-Programme ideal. Da Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstrainings sonst eher zu kurz kommen, bietet Winterfit eine gute Ergänzung zum Ausdauersport, den ich vor allem im Sommerhalbjahr betreibe, insbesondere Laufen und Schwimmen.»

## Dennis Mannhart



«Als ehemaliger Kunstturner habe ich immer noch das Bedürfnis und den Wunsch, mich turnerisch zu betätigen. Aus diesem Grund trainiere ich einmal pro Woche mit meinen ehemaligen Vereinskollegen der Barrensektion und unterstütze sie.»



Für den über 200 Mitglieder zählenden Verein ist Winterfit eine Win-win-Lösung. «Mit dem Programm können wir zum einen unseren eigenen Mitgliedern attraktive Trainings anbieten. Zum anderen haben wir die Möglichkeit, den STV Wetzikon auch Nichtmitgliedern zu präsentieren», betont Dennis Mannhart, selbst ehemaliges Mitglied der Kunstturn-Nationalmannschaft. Mit Erfolg: Nebst dem sportlichen und sozialen Gewinn für jeden Teilnehmenden konnte der Verein mit den Programmen bereits neue Mitglieder gewinnen.

Der STV entwickelt Winterfit von Jahr zu Jahr weiter. Nicole Hitz: «Nach jeder Saison führen wir in Zusammenarbeit mit der Suva eine Evaluation durch. Dabei erhalten die teilnehmenden Vereine einen Fragebogen mit allgemeinen sowie spezifischen Fragen zu den Programmen.» Anhand der Antworten erkennt der Turnverband die aktuellen Bedürfnisse, kann so Massnahmen treffen und das Angebot anpassen und weiterentwickeln. Zusätzlich stattet die Projektleiterin Besuche bei Vereinen ab und bekommt so einen Einblick, wie Winterfit vor Ort umgesetzt wird. Per Winter 20/21 ist der STV daran, ein fünftes Winterfit-Programm zu lancieren, das spezifisch für die Zielgruppe 60+ ausgerichtet ist.

Der STV Wetzikon engagiert sich ebenso, mit seinem Angebot verschiedene Zielgruppen anzusprechen: Neben Winterfit holt er den Breitensport unter anderem mit Hausfrauenturnen, Frauen-Plausch-Volleyball oder Fitness für alle ab. «Indem wir verschiedene Bedürfnisse abdecken, folgen wir dem Trend zu mehr Individualismus. So wählt man gezielt ein Angebot, das gender- oder altersbedingt zu einem passt. Vielleicht will man nicht mehr unbedingt einem Verein beitreten und freut sich gleichwohl darüber, in einer Gruppe Gleichgesinnter Sport zu treiben», erläutert Renate Morneault. Entscheidend, ob ein neues Angebot lanciert werde, sei letztlich, dass engagierte Aktivmitglieder den Vorstand mit einem neuen Konzept überzeugen können, sagt Dennis Mannhart. Auch müsse eine Nachfrage innerhalb sowie ausserhalb des Vereins vorhanden sein. «Und: Es müssen sich genügend Vereinsmitglieder bereit erklären, die Organisation und die Leitung zu übernehmen.»

# Lifetimesport anbieten und fördern

**Der Seeclub Stäfa bietet Erwachsenen und Jugendlichen ein umfangreiches Breitensportangebot an – von Ruderkursen, freien Trainings, geführten Ausfahrten bis hin zu Wanderfahrten im In- und Ausland. Der passionierte Ruderer Werner Merz erzählt, weshalb es sich als Verein lohnt, sich für den Breitensport zu engagieren.**

Technik, Kraft und Rhythmus: Rudern ist eine Sportart, die Körper und Geist fordert. Gleichzeitig sorgt sie für ein unvergleichliches Naturerlebnis. Während der Breitensport in den 1980er- und 1990er-Jahren noch überwiegend aus ehemaligen Regattierenden bestand, öffneten sich die Ruderclubs in den darauffolgenden Jahren für den Fitnesssport.

Rudern ist ein Lifetimesport, der bis ins höhere Alter betrieben werden kann. Deshalb hat der Breitensport im Seeclub Stäfa neben dem Leistungssport seinen festen Platz. Bis in die 1980er-Jahre war Rudern ein reiner Männersport, Frauen waren in den Clubs nicht zugelassen. «Heute beträgt der Frauenanteil bei den erwachsenen Neueinsteigenden über 50 Prozent. Dadurch erhielt der Breitensport zusätzlichen Auftrieb», erklärt Werner Merz, der von 2005 bis 2018 Präsident des SC Stäfa war. Rund 120 000 Kilometer haben die knapp 200 Mitglieder im Ruderboot im Jahr 2019 zurückge-

legt. Davon entfallen gut 100 000 Kilometer auf den Breitensport – Tendenz steigend, wie Merz sagt.

Rudern als Fitnesssport sei beliebt, weil der ganze Körper beansprucht und keine einseitigen Belastungen auftreten würden, so Werner Merz. «Auch die besondere Stimmung auf dem Wasser mit Sonnenauf- und -untergang und die Sicht auf die Berge machen das Rudern zu einer attraktiven Sportart.» Nicht zuletzt trägt zum Erfolg bei, dass der SC Stäfa weitere Breitensportangebote organisiert, wie zum Beispiel Mondscheinfahrten zur Lützelau, Wanderfahrten im In- und Ausland und eine jährliche Clubregatta für alle.

Das Breitensportangebot des SC Stäfa nutzen Erwachsene, die sich in der Natur sportlich betätigen möchten. Etliche haben in jüngeren Jahren schon gerudert (meistens wettkampfmässig regattiert) und sind nach einer Ausbildungs- oder Familienpause wieder eingestiegen, eine wachsende Anzahl haben erst als Erwachsene zum Rudern gefunden. Neben den organisierten Ausfahrten gibt es freie Trainingszeiten. «Die Ruderinnen und Ruderer treffen sich je nach ihren zeitlichen Möglichkeiten früh am Morgen, tagsüber oder abends», sagt Werner Merz.

Den Breitensport zu fördern, ist für den SC Stäfa auch aus betriebswirtschaftlicher Sicht wichtig. «Eine grössere Mitgliederzahl vergrössert auch die finanziellen Möglichkeiten für den Regatta- und Jugendsport», unterstreicht Werner Merz. Dieser benötige rund 40 Prozent des Budgets für Trainingsleitung und Boote. «Somit bildet der Breitensport die finanzielle Basis für den Regatta- und Jugendsport.» Um den Rudersport auszuüben, muss ein Ruderkurs – beim SC Stäfa oder anderswo – besucht werden und die

Bereitschaft, sich rudertechnisch weiterzuentwickeln, vorhanden sein. Nach Abschluss des Kurses im Frühling unter der Leitung des Leistungssporttrainers kann man bis Ende Jahr beim Verein rudern. «Die Kandidierenden haben also die Möglichkeit, diesen Sport und den Club zuerst kennenzulernen, um später allenfalls Mitglied zu werden.» Einmal im Verein, ist die Mitarbeit bei der Pflege der Boote, des Boothauses und des Geländes Pflicht. «Sie fördert die Gemeinschaft und wird deshalb – überwiegend – gerne geleistet», so Werner Merz.

Rudern als Lifestylesport ist gefragt: Nicht nur sind die Kurse des SC Stäfa jeweils schnell ausgebucht, sondern es bleiben auch über die Kurse hinaus zwischen 60 und 100 Prozent der Teilnehmenden dem Verein treu. Eine hohe Zahl. «Wichtiger für uns ist, wie viele Personen nach zwei bis drei Jahren immer noch regelmässig rudern, weil sie Freude am Sport gefunden und sich im Club vernetzt haben», betont Werner Merz.

## Werner Merz



*«Ich bin aktiv im Rudersport und nutze verschiedene Möglichkeiten: allgemeine Ausfahrten im Breitensport, um die Einsteigerinnen und Einsteiger zu unterstützen, ebenso wie Ausfahrten mit routinierten Kolleginnen und Kollegen. Da ich zeitlich flexibel bin, kann ich oft dann rudern gehen, wenn die Wasser- und Wetterverhältnisse angenehm sind.»*



# Über Mittag Power tanken

**Outdoor-Fitnessanlagen sind ein Beispiel von Sportangeboten, die es erlauben, jederzeit Sport zu treiben. Ein Augenschein auf der Zürifit-Anlage auf dem Hardhof.**

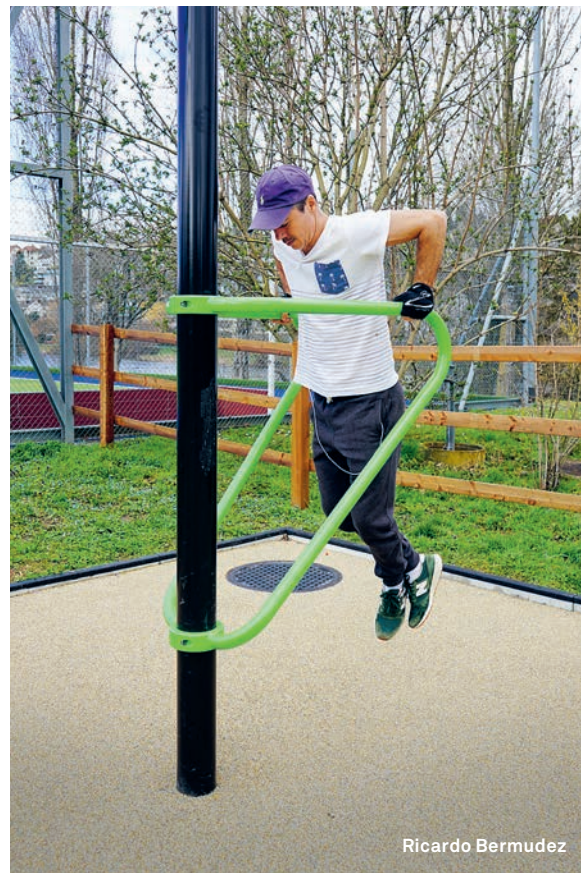
Sport treiben, ohne an eine Mitgliedschaft oder an Öffnungszeiten gebunden zu sein. Menschen, die in der Rush-hour des Lebens stehen, haben oft nur diese Option, wenn sie fit bleiben möchten. Diesem Bedürfnis kommen verschiedene Angebote nach. Beispiele hierfür sind Yoga im Park, Buggy-Fit oder Freeletics. Letztere ist eine Trainingsform, bei der jederzeit und überall Übungen mit dem eigenen Körpergewicht praktiziert werden. Alles, was es dafür braucht, ist eine Matte und eine App, die durch die Einheit führt. Wer das Krafttraining lieber an einer dafür vorgesehenen Infrastruktur absolviert, kommt bei einer Outdoor-Fitnessanlage auf die Kosten. In den letzten Jahren sind zahlreiche solcher Infrastrukturen im urbanen Raum entstanden.

Eine dieser Anlagen befindet sich an der Limmat auf der Sportanlage Hardhof. Egal ob morgens, über Mittag oder am Abend, in der Gruppe oder allein: Die Zürifit-Anlage wird rege besucht. Zu den Nutzern gehört **Marc Engelhardt**. «Im Fitnesscenter zu trainieren, mag ich nicht besonders. Deshalb finde ich eine Anlage im Freien wie diese hier super. Ich trainiere, um fit und gesund zu bleiben. Zudem ist es ein guter Ausgleich zum Arbeitsleben. Da ich eine Familie habe, nutze ich insbesondere die Mittagspause, um Sport zu treiben. An der Zürifit-Anlage bin ich ein- bis zweimal in der Woche für jeweils rund 45 Minuten anzutreffen. Das Training kombiniere ich mit Jogging von und zu meinem Arbeitsplatz. Wenn es die Zeit zulässt, spiele ich auch gerne Unihockey oder gehe biken.»



Marc Engelhardt

Auch **Ricardo Bermudez** ist ein regelmässiger Nutzer der Zürifit-Anlage. Er schätzt, dass er das Krafttraining an der frischen Luft und kombiniert mit einer schönen Aussicht absolvieren kann. «Die Anlage ist toll und liegt nahe am Arbeitsplatz. Meine Agenda gibt mir vor, wann ich hierherkommen kann. Manchmal ist es über Mittag, manchmal am Abend. Ich trainiere hier, weil ich meine Fitness aufrechterhalten will. Die Auswahl der Geräte ist sehr gut, sodass ich Abwechslung ins Training bringen kann. So konzentriere ich mich einmal auf Brust-Übungen, ein anderes Mal liegt der Fokus auf dem Rücken, auf dem Bauch und so weiter. Den Weg hierher nutze ich als Aufwärmen, meist joggend oder auf dem Velo.»



Ricardo Bermudez



Yvan Gilla

Ob Sommer oder Winter: **David Bieber** ist ein Sportler, der das ganze Jahr hindurch an der Zürifit-Anlage trainiert. «Auf die Anlage gestossen bin ich, als ich mit Kollegen einmal laufen ging. Ich dachte sofort: cool! Ich bin froh, gibt es sie. So kann ich Kraft- und Ausdauertraining kombinieren. Denn nur an der Limmat joggen, finde ich etwas monoton. Als Pendler kommt mir die Mittagspause sehr entgegen. Ich trainiere, um fit zu bleiben und Spass zu haben. Freude bereiten mir auch die Trainings mit dem lokalen Turnverein, bei dem ich Mitglied bin. Insgesamt versuche ich, drei- bis viermal pro Woche Sport zu treiben.»



David Bieber

**Yvan Gilla** trainiert dreimal die Woche an der Zürifit-Anlage. «Sie ist sehr gut gelegen – rund eine Viertelstunde Jogging für mich entfernt. Was mich auch fasziniert, ist die Aussicht auf die Limmat. Ich komme hierher, wenn es mir die Arbeit erlaubt, also entweder morgens, mittags oder abends. Meist versuche ich, dreimal die Woche auf der Anlage zu trainieren. Dabei höre ich gerne Musik. Zur Abwechslung gehe ich auch schwimmen und spiele Fussball. Ich treibe Sport, weil es fit hält und dem Kopf und der Seele guttut.»

# Sporttreiben – eigenständig und doch nicht allein

**Wer im Sport keine Verpflichtungen eingehen will und trotzdem das Wir-Gefühl sucht, dem stehen verschiedene Angebote zur Verfügung. Die Community des ungebundenen Team- und Wettkampfsports bietet für jeden Geschmack etwas: vom Fussballspielen in der Plauschgruppe bis hin zum Turnier für challengefreudige Squasher.**

Beruflich und familiär eingebunden, ist die Zeit eingeschränkt. Man bewegt sich, wenn es grad passend ist. Mannschaftssport? Fehlanzeige. Das muss nicht sein: Auch Menschen, die sich gerne gemeinsam bewegen möchten, können auf ihre Kosten kommen. Der FC Wallisellen, die Racket Trophy, das Basketball-Frauenplauschteam Opfikon/Kloten und das Bergzeitfahren Buchenegg Ostwand bieten entsprechende Angebote.

## Kicken, ohne sich zu verpflichten

Wer Spass am Fussballspielen, aber keine Lust auf Meisterschaft hat, der fühlt sich in der Plauschgruppe des FC Wallisellen gut aufgehoben. Das Team trifft sich einmal pro Woche auf dem Sportplatz des Fussballvereins, es werden zwei Mannschaften gebildet und es wird gegeneinander gespielt. «Jedes Wochenende sende ich die Einladung für die darauffolgende Woche. Bei mindestens zehn Anmeldungen findet das Training statt», erklärt Riccardo Casella, ehemaliger Juniorentrainer und Koordinator der Plauschgruppe. Die wöchentliche Fussballektion wird nicht nur von trainingsfleissigen Spielern der Senioren 30+- und -40+-Teams oder von Vereinsfunktionären besucht, die einfach gerne ein bisschen kicken. Der Plauschgruppe werden auch Spieler zugewiesen, die sich beim FC Wallisellen neu anmelden, aber keinen Platz in einem Team finden. Nicht zuletzt steht das Training auch Nichtmitgliedern und Interessierten aller Altersklassen offen. Diese müssen für die Umtriebe lediglich einen kleinen Unkostenbeitrag pro Einheit bezahlen. Das Format hat Erfolg: Über 20 Spieler gehören zur Gruppe, wobei bis zu 16 Spieler das Training regelmässig besuchen.



## Die Squash-Turnierserie, die allen offensteht

Rund 15 Clubs und Center, zirka 400 Spielerinnen und Spieler und bis zu 80 Turniere pro Jahr: Das sind die Eckdaten der nationalen Plauschturnier-Serie Racket Trophy. Egal ob jung oder alt, ob im Club oder nicht, für eine Teilnahme gibt es keine Einschränkungen. «Es sollen alle mitmachen dürfen, die Freude am Squashen haben», sagt Diego Staub, Initiator der Racket Trophy und ehemaliger Squash-Nationalspieler. Pro Teilnahme gibt es einen Punkt, pro Sieg ebenfalls. Als «Zückerchen» qualifizieren sich die besten und fleissigsten 24 Spieler der Turnierserie für die Plausch-Schweizer-Meisterschaft, die Ende Saison im Juli stattfindet. «Die Racket Trophy soll den Clubs und Centern die Möglichkeit geben, die Menschen für den Squashsport zu motivieren und neue Mitglieder zu gewinnen.» Alle Informationen wie Turnierdaten und Resultate sind auf racket-trophy.ch ersichtlich. Die Durchführung der Turniere obliegt den Clubs und Centern, welche die Daten unkompliziert und direkt auf der Plattform erfassen. «Der Aufwand für den lokalen Organisator hält sich in Grenzen. Alles, was es braucht, sind freie Courts und eine Person, die motiviert ist, ein Turnier zu organisieren – und zwar regelmässig.» Denn: Gefällt es den Spielern, wollen sie gerne wiederkommen.

## Wenn die Liebe zum Basketball auch nach der Karriere bleibt

Ein Angebot, das sich exklusiv an weibliche Sportinteressierte richtet, ist das Basketball-Frauenplauschteam Opfikon/Kloten. Der Grundstein dafür wurde Anfang der Nullerjahre gelegt, als mehrere NLB-Spielerinnen der 1. Frauenmannschaft Opfikon Basket zurückgetreten waren. Da die Liebe zum Basketball geblieben war, nicht aber die Lust am Meisterschaftsbetrieb, entschieden sie, sich einmal pro Woche zu treffen. «Das Basketballspielen am Montagabend steht bei vielen von uns fix in der Agenda», sagt Sonia Carecci, die zu den Gründerinnen gehört und die Aktivitäten der Plauschgruppe koordiniert. Rund 14 Frauen sind im Team, allesamt mit einem Basketball-Hintergrund. «Neue Mitglieder sind aber herzlich willkommen. Eine Vereinsangehörigkeit ist nicht nötig; Voraussetzung ist jedoch, dass man ein gewisses Niveau hat, sprich, schon einmal Basketball gespielt haben muss.» Die Organisation erfolgt via Doodle-Umfrage, kurzfristige Absagen werden per WhatsApp mitgeteilt. Das Training selbst sieht ein Aufwärmen vor, dann wird gespielt. «Im Vordergrund steht die Freude am Spielen und das Zusammengehörigkeitsgefühl.»



## Wie aus einer Bieridee ein beliebtes Rennen für Gümmeler entstand

Was 2005 von Oliver Schramm als Bieridee ins Leben gerufen wurde, hat sich bis heute zu einem angesagten Rennen der Zürcher Radfahrerinnen und Radfahrer entwickelt: das Bergzeitfahren Buchenegg Ostwand. Während zu Beginn noch 4 Teams mit insgesamt 28 Personen teilnahmen, sind es heute rund 150 Velofahrerinnen und -fahrer, die in 16 Gruppen an den Start gehen. Und es könnten locker mehr sein. «2014 hat die Teilnehmerzahl erstmals das Limit erreicht. Seither müssen wir für interessierte Teams eine Warteliste führen», sagt Christophe Beil vom OK Bergzeitfahren Buchenegg Ostwand. Er führt den Erfolg auf verschiedene Faktoren zurück: «Das Zeitfahren hat sowohl den Charakter eines coolen Hipster-Events als auch eines etablierten Velorennens. Diese Kombination macht den Anlass so speziell.» Damit dieses Flair nicht verloren geht sowie aus bewilligungs- und organisations-technischen Gründen, will das OK die Teilnehmerzahl nicht erhöhen. «Das Bergzeitfahren soll seinen Charakter behalten und ein Rennen für nicht lizenzierte Fahrerinnen und Fahrer bleiben, bei dem Plausch und Teamgedanke im Vordergrund stehen.»



# Wie man den Sportbedürfnissen von Berufstätigen gerecht wird

**Stets unter Strom und nur beschränkt Zeit für Bewegung: Die erwerbstätigen Sportlerinnen und Sportler von heute haben besondere Bedürfnisse. Organisationen wie der Schweizerische Firmen- und Freizeitsportverband Region Zürich oder Sportaktiv sorgen für Sportangebote rund um den Arbeitsplatz.**



Den Bedürfnissen Berufstätiger, die Sport treiben wollen, gerecht zu werden, ist nicht einfach. Denn wo, wann und was trainiert werden kann, das gibt der Terminkalender vor. Der Regionalverband Zürich des Schweizerischen Firmen- und Freizeitsportverbands SFFS und Sportaktiv versuchen mit ihren Angeboten, auf diese Bedürfnisse einzugehen: Während der SFFS Region Zürich den Breitensport und den Gemeinschaftsgedanken für neun Sport-Sparten in rund 100 Firmen- und Freizeitsportvereinen fördert, besuchen pro Jahr über 10 000 Sportbegeisterte die mehr als 500 Kurse von Sportaktiv.

Seit der Gründung der Organisation 1941 haben sich das Umfeld und die Bedürfnisse von berufstätigen Sportlern stark verändert, wie Ernst Roth, Präsident des SFFS Region Zürich, beobachtet hat. «Früher führten Firmen eigene Sport-Abteilungen und -Infrastrukturen. Heute gibt es dafür kaum mehr Ressourcen. Viel lieber werden Mitarbeitende direkt unterstützt. Zum Beispiel, indem Material zur Verfügung gestellt oder Geld für einen Team-Event gesprochen wird.» Die erwerbstätigen Sportler würden noch immer im Team Sport treiben wollen, aber mit weniger Verpflichtungen und mit einer individuellen Komponente. «Diese Tendenz hat die Firmen dazu bewogen, vermehrt Vereinigungen zu gründen – eine Organisationsform mit weniger starren Strukturen im Vergleich zu Vereinen.»

Beim Firmensport steht die Gruppe und der Meisterschaftsbetrieb im Vordergrund. «Das ist eigentlich konträr zu den heutigen Sportbedürfnissen von Berufstätigen», erklärt Ernst Roth. Und doch haben sich die Mitgliederzahlen in den letzten Jahren auf stabilem Niveau eingependelt. Das hat unter anderem damit zu tun, dass die Organisation einfacher geworden ist. So können Mitglieder heutzutage dank digitalen Tools rund um die Uhr untereinander kommunizieren oder nach dynamischen Trainingsplänen trainieren. Fussball ist besonders beliebt: Hier sind 25 Vereine mit 29 Mannschaften zusammengeschlossen. Es gibt eine Meister-

schaft, einen Cup-Wettbewerb und ein Hallenturnier. «Die Mitgliederzahlen zeigen, dass es die Menschen trotz aller Individualität mögen, für ein Team zu spielen, gemeinsam zu trainieren, Turniere zu bestreiten sowie zusammen Spass zu haben.»

Ob Workaholic, mit 9-to-5-Job, Teilzeit- oder Schichtarbeitende: Die berufstätigen Sportlerinnen und Sportler sind heutzutage vielseitig unterwegs, erläutert René Nötzli, Geschäftsführer von Sportaktiv. «Das ruft nach flexiblen Angeboten. Gleichzeitig müssen diese aber eine gewisse Beständigkeit aufweisen.» Beständig deshalb, weil der Mensch trotz Individualität eine gewisse Routine im Alltag mag und weil es mit einem mehr oder weniger gleichbleibenden Kursplan einfacher ist, Räumlichkeiten zu organisieren. Ein Spagat, der Sportaktiv herausfordert – und erfolgreich meistert. «Für uns als klassischen Kursanbieter ist es schwierig, Angebote rund um die Uhr bereitzustellen. Deshalb bemühen wir uns, den heutigen Bedürfnissen so weit wie möglich entgegenzukommen», sagt René Nötzli. Das gelingt beispielsweise, indem die Kursdauer von vier auf zwei Monate gekürzt wird, sodass die Teilnehmenden weniger lang gebunden sind. Es gibt Kompaktkurse in den Ferien und Angebote wie City Fitness, aus denen verschiedene Lektionen von Montag bis Freitag über Mittag und am Abend ausgewählt werden können.

Die digitalen Tools sind auch für Sportaktiv entscheidend, um erwerbstätige Sportler und andere Bewegungsfreudige zu erreichen. «Vor rund zehn Jahren erschien das Kursprogramm noch auf Papier», erinnert sich René Nötzli. Heute wird es ausschliesslich online publiziert. «Wir entwickeln die Plattform stetig weiter, auch in Bezug auf die Attraktivität.» Ein Beispiel: Heute kann man sich rund um die Uhr und kurzfristig für die Kurse anmelden. «Das stellt sowohl für die Teilnehmenden als auch für uns einen Effizienzgewinn dar.»

## Ernst Roth



*«Squash habe ich schon früher gespielt und spiele ich auch heute noch. Ich bin Teil des UBS-Squashclubs Zürich. Das Spielen im Team und das Zusammensein sind das, was mir am Firmensport gefällt. Ich bewege mich aber auch gerne allein. So bin ich beispielsweise oft auf dem Rennvelo oder auf dem Mountainbike unterwegs. Als Ausgleich zum Job brauche ich beides: Mannschafts- und Einzelsport.»*

## René Nötzli



*«Rückschlagsspiele sind meine Leidenschaft. Deshalb spiele ich einmal pro Woche regelmässig über Mittag mit einer Plauschgruppe Badminton. Weil ich abends häufig Sitzungen habe, passt das perfekt in meine Agenda. Ab und an spiele ich auch Tennis. Allerdings ist das bereits mit Aufwand verbunden, muss man doch erst einen freien Termin und Tennisplatz finden. Nebenbei gehe ich viel mit meinem Hund spazieren und an den Wochenenden wandern.»*

# «Trails fallen nicht vom Himmel»

**Sportangebote im öffentlichen Raum erfreuen sich grosser Beliebtheit. Valentin Bamert vom Verein Züritrails und Lukas Stadtherr von SchweizMobil erzählen, was es dafür braucht und welches die Herausforderungen beim Aufbau solcher Angebote sind.**

Rund 40000 Mal im Jahr fahren Bikerinnen und Biker den Triemlitrail hinunter. Damit ist der 3,5 Kilometer lange, sogenannte Antennentrail vom Uetliberg zur SZU-Station Triemli die beliebteste und meistgenutzte Strecke in der Stadt Zürich. Der offizielle Biketrail wurde im Jahr 2004 erstellt – als Reaktion auf damals wild gefahrene Pfade am Zürcher Hausberg.

Valentin Bamert, Präsident von Züritrails, ist Teil der Erfolgsgeschichte. Damit die Behörden einem solchen Projekt offen und positiv gegenüberstehen, braucht es Vereine wie Züritrails. «Wir agieren als Bindeglied und vertreten die Interessen der meist als Individualsportlerinnen und -sportler aktiven Biker gegenüber den Behörden», erklärt Valentin Bamert. «Wir schaffen Verständnis für die Sportart und für die Infrastrukturanforderungen.» Die Biketrails, nicht nur am Uetliberg, erfreuen sich steigender Beliebtheit. Aus diesem Grund hat die Stadt Zürich mit verschiedenen Organisationen, darunter auch Züritrails, ein Mountainbike-Konzept erarbeitet. Dieses soll als Grundlage dienen, damit die vorhandene Infrastruktur künftig bedarfsgerecht ausgebaut und die Bikerinnen und Biker besser gelenkt werden können.

Das Beispiel zeigt: Um dem Bedürfnis nach Sport und Bewegung im öffentlichen Raum nachzukommen, sind Lenkungsmaßnahmen notwendig. Doch welche Faktoren müssen berücksichtigt werden, damit solche Angebote entstehen können? Welches sind die Herausforderungen, die zu meistern sind? «Es muss eine spürbare Nachfrage vorhanden sein», erläutert Lukas Stadtherr, Mitglied der Geschäftsleitung von SchweizMobil. Ist das gegeben, gelten für die einzelnen Mobilitätsformen von SchweizMobil individuelle Kriterien: Während beim «Wanderland» unter anderem die gegenseitige Nutzungsverträglichkeit von Wanderwegen sowie Mountainbike-Routen zu prüfen sind, spielen beim «Veloland» insbesondere die Erschliessung, die Verkehrssicherheit, der Komfort und die Motorfahrzeugfreiheit der Routen eine entscheidende Rolle.

SchweizMobil koordiniert das einheitlich signalisierte Routennetz für die Bereiche Wandern, Velofahren, Mountainbiken, Skaten und Kanufahren in der Schweiz. Die Aufgabe von SchweizMobil ist es, ein Zusammenspiel zwischen allen Partnern sicherzustellen. So sitzen bei Workshops oder Planungssitzungen neben den Kantonen und Gemeinden auch Vertreterinnen und Vertreter von Fachorganisationen, wie beispielsweise Schweizer Wanderwege, des öffentlichen Verkehrs oder von Tourismusorganisationen am Tisch. «Die Herausforderung besteht darin, gemeinsam und möglichst ohne Kompromisse attraktive Routen zu finden, die ein breites Publikum ansprechen. Dabei müssen die Linien so definiert sein, dass andere Interessen wie zum Beispiel der Naturschutz nicht unzumutbar beeinträchtigt werden», führt Lukas Stadtherr aus. Letztlich massgebend, ob eine Langsamverkehrsrouten geplant, umgesetzt, unterhalten oder weiterentwickelt werden könne, seien die Kantone und Gemeinden. «Sie setzen unter anderem die Rahmenbedingungen – vom Formalen wie einer Bewilligung bis hin zum Finanziellen – und geben das Einverständnis dafür, dass die Linie durch ihr Gebiet führen darf.»

Grosse Unterstützung spürt der Verein Züritrails, der mittlerweile über 1000 Mitglieder zählt. «Die Stadt Zürich hat erkannt, dass Mountainbiken mehr als eine Modeerscheinung ist», freut sich der Präsident. Trotzdem gebe es noch viel zu tun. «Einerseits stösst die Infrastruktur an ihre Grenzen und muss ausgebaut werden.» Andererseits sagt Valentin Bamert, dass die Biker selbst in der Pflicht stünden: In Zürich herrsche allgemein eine grosse Selbstverständlichkeit über das Angebot an Infrastruktur, so auch in Bikerkreisen. «Wir möchten deshalb das Bewusstsein fördern, dass immer Aufwand hinter allem steckt und auch Trails nicht vom Himmel fallen.»



**Valentin Bamert**



«Ich bin begeisterter Mountainbiker und nutze vor allem die Trails in den Wäldern der Stadt Zürich. Ab und zu kann es vorkommen, dass man mich auch auf dem Pumptrack gleich hinter dem Sihlcity findet. So bin ich in der freien Natur und dennoch nur unweit des Stadtzentrums. Für mich stellt der Sport einen Ausgleich zum Arbeitsalltag dar. Deshalb bin ich meistens abends oder an den Wochenenden unterwegs.»

**Lukas Stadtherr**



«Im Alltag fahre ich viel Velo. Das ist nicht nur ökologisch, sondern auch ökonomisch sinnvoll, da es im Stadtverkehr viel Zeit spart und somit effizient ist. In meiner Freizeit wandere ich gerne, fahre Mountainbike oder schnüre mir die Inlineskates. Im Winter gehe ich Langlaufen oder Winterwandern. Der Sport ist für mich die perfekte Art, Bewegung und das Draussensein in der freien Natur zu kombinieren.»

# Bewegung und Sport vor der Haustür ermöglichen

**Indem Gemeinden und Städte Raum für Sport schaffen, können sie den Anteil der bewegungsaktiven Bevölkerung erhöhen und die Gesundheit positiv beeinflussen. Dass die Verdichtung dabei kein Hindernis darstellt, zeigen die Massnahmen in den Städten Kloten und Winterthur.**

Trotz verdichteten Bauens Sport im öffentlichen Raum fördern? Wer denkt, dass sich das in der heutigen Zeit nur schwer umsetzen liesse, liegt falsch. Die Städte Kloten und Winterthur geben mit bewegungsanregenden Massnahmen eine innovative Antwort auf die Verdichtung des öffentlichen Raums. Im Fall von Kloten ist es das Projekt Active City: An ausgewählten Standorten werden in der Stadt kostenlose Bewegungs- und Sportkurse durchgeführt – von Bootcamp über Yoga bis hin zu Dance & Fun. Active City wird durch die Schweizerische Gesundheitsstiftung Radix gemeinsam mit der Stadt Kloten durchgeführt. Ermöglicht wird das Projekt unter anderem mit finanzieller Unterstützung durch das kantonale Sportamt und die Beisheim Stiftung.



«Die Stadt Kloten nennt sich gerne Sportstadt. Das soll nicht nur ein Lippenbekenntnis sein, sondern wird auch entsprechend gelebt. Das Angebot Active City passt genau in unsere Strategie», betont Kurt Steinwender, Bereichsleiter Freizeit + Sport der Stadt Kloten. Mit dem Projekt werde ein klares Zeichen für einen aktiven Lebensstil und für die Breitensportförderung gesetzt. «Wir hoffen, dass viele Klotenerinnen und Klotener an den Angeboten partizipieren und dass neue Begegnungszonen im städtischen Raum entstehen.» Bei Active City steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. «Egal ob Anfänger oder geübte Sportlerin, ob jung oder alt, die Sportkurse richten sich an die ganze Bevölkerung», erklärt Yves Weber, Radix-Experte und Projektleiter von Active City. Die Projektleitung und die Mittelbeschaffung wird während der Pilotphase durch Radix wahrgenommen: «Auf diese Weise reduziert sich der Aufwand für die organisierende Gemeinde bei der ersten Durchführung und entspricht ungefähr dem Niveau, mit dem auch in Folgejahren gerechnet werden muss.»

In Winterthur ist das Engagement unter anderem im Handbuch «Raum für Bewegung und Sport» und in der Plattform sportplanet.ch sichtbar. Diese Produkte wurden departementsübergreifend entwickelt und enthalten Anregungen sowie Praxisanleitungen für laufende Tätigkeiten – mit dem Ziel, Winterthur als sport- und bewegungsfreundliche Stadt zu positionieren. Auf sportplanet.ch können sich Interessierte über Sport- und Bewegungsorte sowie über verschiedene Aktivitäten informieren. Es gibt rund 50 Rubriken, von American Football bis Zirkus, die direkt mit der Datenbank über Sportanbieter der Stadt gekoppelt sind. «Unsere Vision ist, dass sich jede Winterthurerin und jeder Winterthurer direkt vor der Haustüre bewegen kann», erklärt der Leiter des Sportamts, Dave Mischler. «Indem wir die Basis

legen und Gelegenheiten schaffen für alltägliche Bewegungsmöglichkeiten, können wir unsere Vision verwirklichen. Strukturelle Bewegungsförderung nimmt in der verdichteten Stadt eine zentrale Rolle ein!»

Dafür reiche es bereits, den Blickwinkel zu erweitern, unterstreicht Dave Mischler. «Wichtig ist, dass wir Wert auf Mehrfachnutzungen legen und beginnen, multifunktional zu denken.» Beispielsweise ein Schulhausareal so zu gestalten, dass auch Bocciabahn oder Pumptrack Platz haben. Eine weitere Massnahme: «Statt Plätze mit Rasen-gesperrt-Schildern zu versehen oder Freibäder während sieben Monaten zu schliessen, sollen diese Räume für bewegungsfördernde Angebote 365 Tage multifunktional genutzt werden können.» Diese Massnahmen würden sich insbesondere für kleinere Gemeinden eignen, da der Realisierungsprozess, anders als bei Städten, nur über wenige Verwaltungsstellen führe, so Dave Mischler.

Die Umsetzung von Active City basiert auf drei Säulen. So braucht es vonseiten der Gemeinde eine Person, die das Projekt koordiniert und Radix bei der Durchführung unterstützt. Es muss sichergestellt werden, dass öffentliche Plätze für Kurse genutzt werden dürfen. Nicht zuletzt müssen Sportanbieter Kursleiterinnen und Kursleiter zur Verfügung stellen. «Die Umsetzung erfordert zwar etwas Aufwand, doch die Vorteile überwiegen: Die Attraktivität der Gemeinde steigt, die Identifikation wächst und der Zusammenhalt wird gestärkt», unterstreicht Yves Weber. Und: «Indem lokale Sportvereine, Organisationen und Einzelpersonen ihre Angebote bei Active City vorstellen, können sie Mitglieder für den eigenen Verein oder ihre Kurse gewinnen.»

**Dave Mischler**



«Wegen meiner Kinder bin ich oft auf Schulhaus- und Spielplätzen anzutreffen oder auch auf Pumptracks, im Skillspark, in der Kletterhalle oder im Hallenband. Wenn ich mich selbst bewege, bevorzuge ich Sport über Mittag, indem ich beispielsweise im Wald laufen gehe. Damit lässt sich Beruf und Familie ideal vereinbaren. Für regelmässiges Sporttreiben im Verein reicht mir leider die Zeit nicht. Deshalb belasse ich es momentan bei der Passiv-Mitgliedschaft im Volleyballverein.»

**Yves Weber**



«Schon als kleiner Junge haben es mir Rückschlagsportarten angetan. So findet man mich einmal wöchentlich in der Badmintonhalle und ein- bis zweimal pro Monat beim Tennis. Ich kann nicht genau sagen, warum gerade diese Sportarten passen. Vielleicht ist es die Mischung von Geschwindigkeit und Technik. Vielleicht aber auch, weil ich so den Kontakt zu guten, langjährigen Kollegen aufrechterhalten kann.»

**Kurt Steinwender**



«Da ich nahe am Hardwald lebe, nutze ich diese Klotener Erholungszone für ausgedehnte Spaziergänge. Dabei kann ich abschalten und habe oftmals gute Ideen. Wer weiss, vielleicht könnte mich im Sommer das eine oder andere Active-City-Sportangebot zusätzlich motivieren.»

# Tipps und Informationsquellen

## Bundesamt für Sport BASPO

➔ [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)

## Leitfaden Sporthallen

Der Praxisleitfaden des Sportamts Kanton Zürich behandelt die ausser-schulische Nutzung von Sporthallen abends, an Wochenenden und während der Ferien.

➔ <https://sport.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/sport/de/Projekte/sportanlagen-gut-nutzen.html>

## Leitfaden für Sportvereine

Das Dokument «Grundlagen und Hinweise für die Entwicklung in Sportvereinen» zeigt Lösungswege auf, damit die Vereine auch in Zukunft für Herausforderungen gerüstet sind.

➔ <https://www.zks-zuerich.ch/flipbook-entwicklung-sportvereine-broschuere>

## Themeninseln ZKS

Inspirierende Hintergrundinformationen, Tipps, Tricks und Argumente aus bisherigen Dossiers sowie aus ZKS-Geschäftsberichten, geordnet nach Themenbereichen.

➔ <https://www.zks-zuerich.ch/themeninseln>

## SchweizMobil

➔ [www.schweizmobil.ch/de/sommer.html](http://www.schweizmobil.ch/de/sommer.html)

## Bundesamt für Umwelt BAFU

Das Bevölkerungs- und Mobilitätswachstum sowie die Verdichtung des Siedlungsraums verstärken die Lärmproblematik. Gleichzeitig steigt das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung. Das BAFU bietet Wissenswertes zum Thema.

➔ [www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/laerm.html](http://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/laerm.html)

## Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Sportämter ASSA

➔ [www.assa-asss.ch/](http://www.assa-asss.ch/)

## Akademischer Sportverband Zürich ASVZ

➔ [www.asvz.ch](http://www.asvz.ch)

## Firmen- und Freizeitsportverband SFFS Region Zürich

Der Regionalverband Zürich des Schweizerischen Firmen- und Freizeitsport SFFS ist die Dachorganisation für eine Vielzahl von Sport- und Freizeit-Aktivitäten in der Region Zürich.

➔ <https://sffs-region-zh.ch/>

## Sportaktiv

➔ [www.sportaktiv.ch](http://www.sportaktiv.ch)

## 9. Forum Sportkanton Zürich

Das Forum zeigte auf, wie Sportangebote und Sporträume gestaltet sein müssen, damit aktive Erwachsene zwischen 30 und 55 Jahren – in der Rushhour des Lebens – jederzeit und an jedem Ort Sport treiben können.

➔ [www.zks-zuerich.ch/forum-sportkanton-zuerich-2019](http://www.zks-zuerich.ch/forum-sportkanton-zuerich-2019)

## Winterfit

➔ [www.stv-fsg.ch/de/winterfit.html](http://www.stv-fsg.ch/de/winterfit.html)

## Active City

➔ [www.activecity.ch/](http://www.activecity.ch/)

## Street Workout-Anlagen

Das Sportamt Kanton Zürich unterstützt den Bau von Street-Workout-Anlagen im Kanton Zürich mit einem Pauschalbeitrag von 10 000 Franken.

➔ <https://sport.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/sport/de/Projekte/sportanlagen-gut-nutzen.html>

## Sportplanet

Entdecke die Sport- und Freizeit-Welt in Winterthur

➔ [www.sportplanet.ch](http://www.sportplanet.ch)

## Impressum

Dieses Dossier ist im Mai 2020 erschienen.

## Herausgeber

Sportamt des Kantons Zürich  
Neumühlequai 8, Postfach, 8090 Zürich  
Telefon 043 259 52 52  
info@sport.zh.ch, www.sport.zh.ch, www.facebook.com/sportamtkantonzuerich

ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport  
Gartenstrasse 10, 8600 Dübendorf  
Telefon 044 802 33 77, info@zks-zuerich.ch  
www.zks-zuerich.ch, www.facebook.com/zks-zuerich, www.instagram.com/zks\_1943

## Konzept und Redaktion

Sportamt des Kantons Zürich und  
ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport  
in Zusammenarbeit mit Viva AG für Kommunikation, Zürich

## Fotonachweis

Sportamt des Kantons Zürich: Umschlag  
Kurt Schorror, foto-net: Seite 5, 7, 8  
iStock: Seite 9, 10, 11, 24  
Alex Wydler: Seite 2, 14  
Carla Stampfli: Seite 16 (Porträt Nicole Hitz), 20, 21  
Martin Fröhlich: Seite 16 (Porträt Renate Morneault), 17  
SC Stäfa: Seite 19  
Alex Buschor: Seite 27  
Cecile Gmünder: Seite 15  
Michele Bollhalder: Seite 22  
Reto Klink: Seite 23  
Valentin Bamert: Seite 26, 27 (Porträt)  
Shutterstock: Seite 28  
z.Vg. Sébastien Reymond: Seite 11 (Porträt)  
z.Vg. Philipp Messerli: Seite 12 (Porträt)  
z.Vg. Veronika Fehr: Seite 12 (Porträt)  
z.Vg. Katharina Egli: Seite 13 (Porträt)  
z.Vg. Beat Luginbühl: Seite 13 (Porträt)  
z.Vg. Melisa Demirayak: Seite 13 (Porträt)  
z.Vg. Lorenz Ursprung (ASVZ): Seite 14 (Porträt)  
z.Vg. Dave Mischler: Seite 29 (Porträt)  
z.Vg. Yves Weber: Seite 29 (Porträt)  
z.Vg. Kurt Steinwender: Seite 29 (Porträt)  
z.Vg. Dennis Mannhart: Seite 16 (Porträt)  
z.Vg. Werner Merz: Seite 18 (Porträt)  
z.Vg. Ernst Roth: Seite 25 (Porträt)  
z.Vg. René Nötzli: Seite 25 (Porträt)  
z.Vg. Lukas Stadtherr: Seite 27 (Porträt)

## Druck

FO-Fotorotar, Egg/ZH

2020 © Nachdruck der Texte und Grafiken mit Quellenangabe und Belegexemplar an den  
ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport und das Sportamt des Kantons Zürich



