



ER  
NE  
P  
L

Ausgabe 1/2016

# info

## Gesundheit und Sport

- Fachstelle Gesundheitsförderung
- Sportförderung

*Gesund und motiviert auch in anspruchsvollen Zeiten* 4

*Ein Leben lang lernen* 8

*Schulsporttage sind bei Jugendlichen beliebt* 17

- 3 **«Die Angebote sind langfristig ausgerichtet»** – Programm «Gesundes Körpergewicht» wird zu «Ernährung und Bewegung»
- 4 **Gemeinsam stark und leistungsfähig** – Gesund und motiviert auch in anspruchsvollen Zeiten
- 5 **Herausforderungen in jeder Lebensphase** – Veranstaltung über psychische Gesundheit im Alter in Malers
- 6 **Fünf Stempel und ein Pass für mehr Bewegung** – Menznau motiviert Jugendliche mit einem Wettbewerb zur Teilnahme an Sportveranstaltungen
- 7 **Ausgewogene Menüs für Gross und Klein** – Menüplanung leicht gemacht
- Sozial benachteiligte Familien stärken** – Frühe Förderung in der Stadt Luzern

- 8 **«Der Schaukelstuhl ist gefährlich ...»** – Ein Gespräch mit dem Lernforscher Willi Stadelmann
- 10 **«Ich will das weitergeben, was ich gelernt habe»** – Paul Müller und seine Vision vom «Beruf nach dem Beruf»
- 11 **«Zäme gsond onderwägs»** – Auszeichnung für Gesundheitsprojekt der Stadt Luzern
- 12 **Hochleistungssport fürs Gehirn** – Marion Reichert Hutzli erklärt, weshalb Tanzen die Hirnleistung steigert
- 13 **«Wippen, eins, zwei und Step!»** – Die Kampagne «Luzern tanzt» lockt alle Generationen auf die Tanzfläche
- 14 **Neugierig und aktiv bleiben, bis ins hohe Alter** – Pro Senectute bietet verschiedenste Anreize für Seniorinnen und Senioren
- 15 **Spass am Sport in jeder Lebenslage** – Auch im hohen Alter oder trotz Krankheit ist Sport möglich
- 16 **Lebenslanges Lernen im Sport** – Lernforschung für den Sport nutzen

- 17 **Orientierungslauf, Volleyball, Tanzen und Rollstuhlfahren** – Schulsporttage sind Fixpunkte im freiwilligen Schulsport
- 18 **Für sicheren, fairen und gesunden Sport** – Ethik-Charta, Verhaltenskodex, Sicherheit, Integration und Prävention
- 19 **«Es ist ein unglaubliches Erlebnis»** – Sportlehrer Reto Eichenberger über seine Erfahrungen im Tenero-Lager
- 20 **«Schweigen ist Gift»** – «cool and clean»-Botschafter auf Friedensmission im Juniorsport
- 21 **Auf die Bretter, fertig, los!** – Verein «Schneesportinitiative» bringt Kinder auf die Piste
- 22 **«Ohne dich kein mich»** – Auch der Turnverband ist auf die Mitarbeit von Freiwilligen angewiesen
- In der Turnhalle zu Hause** – Ehrenamtliche Arbeit macht Spass
- 23 **Splitter**  
Anlässe, Informationen

## Liebe Leserin Lieber Leser



«Wer rastet, der rostet.» Dieses altbekannte Sprichwort gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness. In dieser Ausgabe des «info Gesundheit und Sport» widmen wir uns dem lebenslangen Lernen.

Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung formulierte 1986 die Bedingungen für lebenslanges Lernen: «Es gilt, Menschen zu lebenslangem Lernen zu befähigen und ihnen zu helfen, die verschiedenen Phasen ihres Lebens sowie eventuelle chronische Erkrankungen und Behinderungen angemessen zu bewältigen. Dieser Lernprozess muss sowohl in Schulen als auch zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Gemeinde erleichtert werden. Öffentliche Körperschaften, die Privatwirtschaft und gemeinnützige Organisationen sind hier ebenso zum Handeln aufgerufen wie traditionelle Bildungs- und Gesundheitsinstitutionen.»

Der Kanton Luzern setzt sich deshalb für Rahmenbedingungen ein, die ein lebenslanges Lernen in jeder Lebensphase ermöglichen. Zusätzlich braucht es aber auch Eigeninitiative, wobei schon Kleinigkeiten im Alltag viel bewirken: Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, bewegen Sie sich in der Natur, interessieren und informieren Sie sich!

Lebenslanges Lernen ist insbesondere auch im Alter eine Notwendigkeit, um gesund zu bleiben. Der Wissenschaftler und Pädagoge Willi Stadelmann mahnt denn auch: «Der Schaukelstuhl ist gefährlich!» Ich bin der Ansicht, dass es ein gesundes Gleichgewicht braucht zwischen wohlverdientem Ruhe(zu)stand und körperlicher und geistiger Aktivität, die Freude macht!

Bleiben Sie gesund – und lernen Sie nie aus!

*Guido Graf*

**Guido Graf**

Regierungsrat  
Gesundheits- und Sozialdepartement

# «Die Angebote sind langfristig ausgerichtet»

Programm «Gesundes Körpergewicht» wird zu «Ernährung und Bewegung»



Neu wird der Zusammenhang zwischen Bewegung und psychischer Gesundheit gezielt vermittelt. Foto: Sarah Setz

**Seit 2008 engagiert sich der Kanton Luzern zusammen mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz für mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Seit März 2011 leitet Sarah Menegale das Programm «Gesundes Körpergewicht» und darf es nun unter dem Namen «Ernährung und Bewegung» weiterführen. Fünf Jahre: eine gute Zeit für einen Rück- und einen Ausblick.**

**Was gefällt Ihnen am Programm «Ernährung und Bewegung» am meisten?**

Was mich besonders motiviert, ist die Möglichkeit, mit unseren Angeboten in ganz verschiedenen Feldern tätig zu sein. Begriffe wie «interkulturelle Zusammenarbeit», «Frühe Förderung» oder «Lebensraum» werden auf einmal konkret. Nehmen wir zum Beispiel «Miges Balù», ein Angebot für Mütter- und Väterberatungsstellen, das den Zugang zu Migrantenfamilien dank interkultureller Vermittler erleichtert. Die 77 Luzerner Gemeinden, die heute «Miges Balù» umsetzen, leisten einen

wichtigen Beitrag zur Integration von Migrantenfamilien und zur Frühen Förderung.

Schön ist auch, dass unsere Angebote langfristig ausgerichtet sind. Kindergarten-Lehrpersonen, die zum Beispiel bei «Purzelbaum» mitgemacht haben, dürfen nach Projektabschluss weiterhin Material bestellen und an Austauschtreffen teilnehmen. So profitieren Jahr für Jahr neue Kinder von einem bewegten Kindergartenalltag.

**Welches war die grösste Herausforderung in den letzten Jahren?**

Für mich ganz klar, den Überblick über alle unsere Projekte und Angebote zu behalten und die verschiedenen Zeitpläne aufeinander abzustimmen. Unsere Aktivitäten reichen von halbtägigen Weiterbildungen für Spielgruppenleitende über zweijährige Projekte für Kindergarten-Lehrpersonen bis hin zur Erhebung von Daten für das Monitoring des Body-Mass-Indexes von Kindern und Jugendlichen. Bei jedem Projekt müssen andere Akteure an

Bord geholt und von der Bedeutung von Bewegung und ausgewogener Ernährung für die kindliche Entwicklung überzeugt werden.

**Bei so unterschiedlichen Aktivitäten brauchen Sie sicher ein gutes Netzwerk ...**

Tatsächlich, die richtigen Fachpersonen zu kennen, erleichtert die Arbeit stark. Das Programm lässt sich nur mit externen Partnern umsetzen. Die besten Konzepte bringen nichts, wenn Kitas ihr Personal nicht weiterbilden oder Schulen die Bedeutung des Pausenplatzes für die Bewegung nicht erkennen. Der Kanton und Gesundheitsförderung Schweiz stellen den Rahmen zur Verfügung, als Programmleiterin mache ich diesen bekannt und passe ihn bei Bedarf an, aber gefüllt wird er durch unsere Partner in Gemeinden, Fachstellen, Schulen, Kindertagesstätten und Horten.

**Das Programm geht weiter. Welches sind die Schwerpunkte der nächsten Jahre?**

Wir verfolgen drei Schwerpunkte: Erstens geht es darum, unsere Angebote zu verankern. Mittelfristig sollen unsere Partner einzelne Projekte selbständig umsetzen. Das Berufsbildungszentrum «Natur und Ernährung» bietet zum Beispiel schon heute einen Kurs für Küchenverantwortliche in Kitas, Mensen und von Mittagstischen an, der selbsttragend ist.

Zweitens öffnen wir unsere Gefässe für verwandte Themen; unter anderem, indem wir die Bedeutung von Bewegung für die psychische Gesundheit gezielt vermitteln und nicht nur nebenbei erwähnen.

Drittens wollen wir unsere Partner für die Zusammenhänge zwischen gebautem Umfeld, Bewegung und Gesundheit sensibilisieren. Bei der Gestaltung von Freiräumen wie Plätzen, Sportanlagen oder Velowegen haben Gemeinden viele Möglichkeiten, die Gesundheit ihrer Bevölkerung positiv zu beeinflussen.

Meine Arbeit dürfte spannend bleiben.

**Renate Metzger-Breitenfellner**

**Weitere Informationen:**

[www.fi.lu.ch](http://www.fi.lu.ch)

# Gemeinsam stark und leistungsfähig

**Gesund und motiviert auch in anspruchsvollen Zeiten**



**7. KMU-TAGUNG ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG**  
DONNERSTAG, 23. JUNI 2016, 9.45 – 16.15 UHR  
SCHWEIZER PARAPLEGIKER-ZENTRUM IN NOTTWIL

**Anspruchsvolle Zeiten verlangen Unternehmen und deren Mitarbeitenden viel ab. Deshalb setzen erfolgreiche KMU auf leistungsfähige Mitarbeitende, die motiviert sind, mitdenken und die Möglichkeit für selbständiges Handeln haben. Damit dies gelingt, sind zusätzliche Anstrengungen nötig, um die Gesundheit sowohl des Kaders als auch der Mitarbeitenden dauerhaft zu erhalten und zu fördern. Darum geht es an der KMU-Tagung von Ende Juni.**

Zeitdruck, Stress, Umstrukturierungen und die Unsicherheit, den Arbeitsplatz behalten zu können – wirtschaftlich schwierige Zeiten fordern den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einiges ab. Veränderungen am Arbeitsplatz können mit negativen Folgen verbunden sein und sogar krank machen. Dies sagt Andreas Krause, Dozent für Arbeit und Gesundheit an der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW. Er berät Unternehmen in Gesundheitsfragen und ist einer der Referenten an der KMU-Tagung der Dienststelle Gesundheit und Sport, der Suva und der Industrie- und Handelskammer Zentralschweiz.

#### **Veränderungen transparent kommunizieren**

Die erfolgreiche Umsetzung von Veränderungen im Arbeitsumfeld sei eng verbunden mit gesunden, motivierten Mitarbeitenden, sagt

Krause. «Für Betriebe ist es deshalb wichtig, die Bedürfnisse und Stärken der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ernst zu nehmen.» Er rät Führungskräften, ihren Mitarbeitenden den Sinn der Veränderungen transparent und glaubhaft aufzuzeigen. Wichtig sei zudem, den Mitarbeitenden Freiheiten zu geben: «Mitarbeitende, die im Verlauf einer Reorganisation Freiheiten erwarten dürfen und sich weiterentwickeln können, stehen dieser Veränderung positiv gegenüber und sind motiviert.»

#### **Kunden und Mitarbeitende sollen sich wohlfühlen**

Diese Erfahrungen bestätigt auch Max Renggli, CEO und Verwaltungsratspräsident der Renggli AG, der ebenfalls an der KMU-Tagung referiert. Das Thema «sich wohlfühlen» sei ihm wichtig, sagt der Holzbauspezialist. Die Kunden sollen sich nicht nur in den neu gebauten Räumen wohlfühlen, sondern bereits in der Bauphase. Dafür brauche es Mitarbeitende, die sich ebenfalls wohlfühlen. Max Renggli erklärt: «Für unsere Firma ist es zentral, dass jeder am richtigen Ort eingesetzt wird – gemäss seinen Stärken und Talenten. So sind die Mitarbeitenden motivierter und meistern Veränderungen leichter.» Gegenseitiger Respekt, Wertschätzung und Raum zur Eigeninitiative seien die Basis der Zusammenarbeit im Team.

#### **Verlässliche Signale und Kontinuität vermitteln**

Diese Werte in die Praxis umzusetzen, sei dennoch eine «Knacknuss» im Alltag, sagt Max Renggli. In herausfordernden Zeiten sei es besonders wichtig, den Mitarbeitenden verlässliche Signale zu geben und Kontinuität zu vermitteln. «Ich bin überzeugt, dass die Zeiten einer hierarchischen Führung nur beschränkt zukunftsfähig sind. Ich befürworte Teamarbeit, basierend auf einer interdisziplinären Orientierung an der Gesamtstrategie.» Die Führung sei verantwortlich für die Rahmenbedingungen, in denen sich die Mitarbeitenden persönlich und unternehmerisch entwickeln könnten. Dieser Weg sei sicher anspruchsvoll, führe aber dazu, ein rundum gesundes Arbeitsklima zu schaffen.

#### **Eigenverantwortung – Rahmenbedingungen**

Gian Gilli, CEO Infront Ringier und ehemaliger Sportdirektor Swiss Olympic, ist überzeugt: Wenn es einem Sportler an Energie und Motivation fehlt, nützt der beste Trainer nichts. Der Trainer setze nur den Rahmen für ideale Bedingungen und unterstütze den Athleten. Das heisst für KMU, Höchstleistungen zu fordern, ohne die Mitarbeitenden zu überlasten. So ist beispielsweise wie im Sport auch im Berufsleben eine ausgewogene Erholungsphase unumgänglich.

*Veronika Bühler-Voney*

#### **7. KMU-Tagung zur betrieblichen Gesundheitsförderung vom 23. Juni 2016 in Nottwil**

Eine Veranstaltung der Dienststelle Gesundheit und Sport, Fachstelle Gesundheitsförderung, in Zusammenarbeit mit der Suva sowie der Industrie- und Handelskammer Zentralschweiz.

Anmeldung: [www.bgf-luzern.ch](http://www.bgf-luzern.ch)

#### **Weitere Informationen:**

Dienststelle Gesundheit und Sport  
[gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)  
[www.bgf-luzern.ch](http://www.bgf-luzern.ch)

# Herausforderungen in jeder Lebensphase

## Veranstaltung über psychische Gesundheit im Alter in Malters

**Mitte Januar luden die Kommission für Altersfragen der Gemeinde Malters und «immomänt – Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz» zu einer Veranstaltung über psychische Gesundheit im Alter ein. Ein gelungenes Beispiel, wie die Bevölkerung für das Thema sensibilisiert werden kann.**

Viele Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens die Fähigkeit, Krisen zu meistern und Probleme als Herausforderung zu betrachten: Menschen ab 65 Jahren sind gelassener, erleben mehr Glücksgefühle. Trotzdem steigt mit dem Alter die Wahrscheinlichkeit, erstmals psychisch zu erkranken. Jede dritte Luzernerin und jeder sechste Luzerner über 65 Jahre ist von depressiven Symptomen betroffen. Speziell gefährdet sind Menschen, die sich einsam fühlen, alleinstehende, finanziell benachteiligte, gebrechliche und fragile Personen oder frisch Pensionierte.

### Grosses Interesse

Um das Tabuthema «psychische Erkrankungen im Alter» zu durchbrechen und ältere Menschen, Angehörige, Bezugs- und Schlüsselpersonen für die Problematik zu sensibilisieren, luden die Kommission für Altersfragen der Gemeinde Malters und «immomänt – Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz» in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung des Kantons Luzern Mitte Januar zu einer öffentlichen Veranstaltung ein. Das Interesse war gross: 130 Besucherinnen und Besucher liessen sich informieren und lernten konkrete Angebote aus Malters kennen, die dazu beitragen, dass die Bewohnerinnen und Bewohner psychisch gesund bleiben: das Alterswohnheim Bodenmatt, das Begegnungsnetz, «immomänt», «mALTERs AKTIV», die Pro Senectute, die reformierte Kirche, den spirituellen Seniorenkreis und die Spitex.

### Theorie und Praxis

Für kompetente Fachinformationen sorgte Marion Reichert, leitende Ärztin ambulante Alterspsychiatrie der Memory Clinic Zentralschweiz. «In jeder Lebensphase hält der Alltag besondere Herausforderungen bereit. Im Alter müssen wir uns mit vielen Verlusterlebnissen auseinandersetzen wie dem Tod des Partners, dem Auszug der Kinder, dem Verlust der körperlichen Gesundheit, der Mobilität,



Wer sein Leben lang neugierig ist, hat gute Chancen, psychisch gesund zu bleiben.

der Autonomie», sagte Reichert. Und im Alter müsse man lernen, die Ziele den Möglichkeiten anzupassen. «Je besser das gelingt, umso gesünder bleiben wir», erklärte die Ärztin und zählte die Schutzfaktoren auf: eine positive Lebenseinstellung, Selbstbewusstsein, körperliche Aktivität wie Tanzen, Freundschaften und finanzielle Sicherheit. Der Mensch brauche neue Eindrücke, sagte sie, einen strukturierten Tagesablauf und Treffen mit Freunden. «Wer sein Leben lang neugierig ist, hat gute Chancen, psychisch gesund zu bleiben.»

Im Anschluss an das Fachreferat diskutierten Ulrike Kaiser, ausgebildete Peer-Mitarbeiterin mit eigener Erfahrung, und Bruno Zaugg, Hausarzt aus Malters, das Thema mit Marion Reichert. Abschliessend wurden die von Reichert erwähnten persönlichen Schutzfaktoren mit der konkreten Situation in der Gemeinde verknüpft – und Sozialvorsteherin Christine Buob bedankte sich bei allen Organisationen und Institutionen, die in Malters mit ihrem freiwilligen Engagement dazu beitragen, dass die Bevölkerung auch im Alter gesund bleibt.

*Tamara Estermann Lütolf*

### «PiA – Psychische Gesundheit im Alter»

Das Projekt «PiA» vermittelt Basiswissen zu psychischer Gesundheit im Alter und Depression. Wichtig dabei ist die Sensibilisierung für das Thema. Die Fachstelle Gesundheitsförderung unterstützt interessierte Gemeinden bei der Suche nach Referentinnen und Referenten, bei der individuellen Anpassung des Veranstaltungsformats und bei der Koordination.

### Weitere Informationen:

Dienststelle Gesundheit und Sport  
Telefon: 041 228 65 78  
[tamara.estermann@lu.ch](mailto:tamara.estermann@lu.ch)  
[www.gesundheit.lu.ch/alter](http://www.gesundheit.lu.ch/alter) > Schwerpunkte > Psychische Gesundheit im Alter

# Fünf Stempel und ein Pass für mehr Bewegung

**Menznau motiviert Jugendliche mit einem Wettbewerb zur Teilnahme an Sportveranstaltungen**



Der «Bewegungspass» entwickelt sich zum Geheimrezept für mehr Bewegung in Menznau.

**Mit Beginn des Schuljahres 2015/2016 hat die Gemeinde Menznau einen «Bewegungspass» eingeführt. Sie hat damit erreicht, dass wieder mehr Kinder und Jugendliche an Sportveranstaltungen teilnehmen.**

Ein Pass, in dem auf fünf Sportwettkämpfe hingewiesen wird, an denen Schülerinnen und Schüler teilnehmen und einen Stempel holen können, entwickelt sich zum Geheimrezept für mehr Bewegung in Menznau: Korbballturnier und Ferienpass registrierten steigende Teilnehmerzahlen, der Wettbewerb «der schnellste Menznauer» verzeichnete gar eine Rekordbeteiligung. Die Motivation: Diejenigen drei Klassen, die am Schluss im Gesamtdurchschnitt am meisten Stempel gesammelt haben, erhalten einen Beitrag in die Klassenkasse. Ausgewertet wird am 18. Juni im Rahmen des Schülerfussballturniers, das von der Männerriege organisiert wird.

Kinder, Jugendliche und Eltern finden den «Bewegungspass» toll, Lehrerinnen und Lehrer (die bei der Abwicklung eine zentrale Rolle

spielen) sind mit von der Partie und die Vereine freuen sich, dass ihre Veranstaltungen wieder besser besucht sind. «Unsere Gemeinde hat viele sehr gut organisierte Sportvereine. Diese bieten neben dem normalen Trainingsbetrieb immer wieder Wettkämpfe an, so zum Beispiel ein Handball-, ein Korbball- und ein Fussballturnier oder den «schnellsten Menznauer», sagt Sozialvorsteherin Helen Schurtenberger. Es sei schade, wenn diese Angebote immer weniger genutzt würden – und parallel dazu über Bewegungsmangel, Übergewicht und zu viel Fernsehkonsum gejammert werde.

Seit 2008 leitet Helen Schurtenberger, selbst sportbegeistert und Mutter von zwei Kindern, das Sozialamt. Sie freut sich über die positive Wirkung des «Bewegungspasses». Toll sei auch die gute Zusammenarbeit mit Sportvereinen (sie beteiligen sich an Organisation und Preisgeld), Schulleitung und Lehrpersonen. Schurtenberger ist davon überzeugt, dass es sich lohnt, auf diese Art die Bewegungsfreude der Jugendlichen zu steigern. «Sportvereine sind sehr wichtig im Bereich «Prävention und

Gesundheitsförderung» und für das soziale Leben in der Gemeinde», sagt sie. Und: «Die Jugendlichen lernen, in einer Gruppe auf etwas hinzuwirken – und sie lernen mit Niederlagen umzugehen. Erfahrungen, die ihnen im Leben sicher nützen.»

*Renate Metzger-Breitenfellner*

## «Sensor Menznau»

Der «Bewegungspass» ist ein Teilprojekt des Programms «Sensor Menznau». Dieses will die gesamte Bevölkerung für eine gesunde Lebensweise sensibilisieren, zu verantwortungsvollem Umgang mit Suchtmitteln motivieren und dazu, Gewalt und Littering zu vermeiden. Nicht nur das Gesundheitsverhalten der Einzelnen stehe dabei im Fokus, sagt Helen Schurtenberger, auch der Lebensraum und gute Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben seien wichtige Anliegen.

Mit diesem Programm wurde Menznau von der Gesundheitsstiftung Radix für die Wahl der «Gesunden Gemeinde 2015» nominiert. Für die Auszeichnung selbst reichte es zum Schluss dann doch nicht, ausgezeichnet wurden die Städte Genf und Prilly in der Romandie, die Gemeinde Stäfa am Zürichsee sowie ein Gemeindeverband in Appenzell Ausserrhoden. «Es ist schade, dass wir das Label nicht erhalten haben», sagt Helen Schurtenberger, denn «solche Auszeichnungen sind immer wieder eine Bestätigung dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind.» Zudem, so die Sozialvorsteherin, «gibt das auch politisch Rückendeckung». Dies vor allem dann, wenn in der Behörde Ausgaben verantwortet werden müssen. Immerhin gab von Radix eine Tafel für die Nomination – und damit einen sichtbaren Beweis dafür, dass sich der Einsatz für eine gesunde Gemeinde lohnt.

## Weitere Informationen:

**Sozialamt Menznau**  
**Telefon: 041 493 17 68**  
**[helen.schurtenberger@menznau.lu.ch](mailto:helen.schurtenberger@menznau.lu.ch)**



## Ausgewogene Menüs für Gross und Klein

### Menüplanung leicht gemacht

**Im Kurs «Gluschtig und gesund für Kinder und Jugendliche planen und kochen» werden Küchenverantwortliche von Kitas und Mittagstischen bei der Menüplanung unterstützt.**

Für Kinder und Jugendliche ausgewogen und schmackhaft kochen kann eine Herausforderung sein. Das wissen Mitarbeitende von Kindertagesstätten, Mittagstischen und Mensen. Die Herausforderung lässt sich aber auch meistern, wie der Kurs «Gluschtig und gesund für Kinder und Jugendliche planen und kochen» des Berufsbildungszentrums Natur und Ernährung (BBZN) zeigt.

Ende Januar fand dieser Kurs zum zweiten Mal statt. Einen Tag lang erhielten 16 Teilneh-

mende aus vier Kitas und von sieben Mittagstischen und Horten Tipps und Instrumente, um ausgewogene Mahlzeiten komponieren zu können. Anschliessend wurden eigene Menüpläne unter die Lupe genommen und anhand der Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung beurteilt. Die meisten Kriterien waren dabei erfüllt: Gemüse und Früchte werden mehrmals am Tag sowohl roh als auch gekocht angeboten; jede Hauptmahlzeit enthält eine Kohlenhydratbeilage, Süssgetränke kommen nur bei speziellen Anlässen auf den Tisch. Verbesserungsmöglichkeiten gab es vor allem bei den Proteinbeilagen, die regelmässig bei der Hauptmahlzeit fehlen. Die gewonnenen Erkenntnisse wurden sogleich praktisch umgesetzt. Beim Kochen tauschten die Teilnehmenden ihre Erfahrun-

gen und beliebte Rezepte aus, zum Beispiel Ebly-Risotto mit Gemüse, gefüllte Peperoni mit Hackfleisch, Pouletbrustwürfel süss-sauer, Tofu-Topf oder Bündner Gerstensuppe. Für spezifische Fragen bietet das BBZN ein «Praxis-Coaching» mit einer diplomierten Ernährungsberaterin an. Die Teilnehmenden bestimmen zusammen mit der Kursleitung, welche Themen vertieft werden. Bisher drehen sich die Fragen um Nahrungsmittelallergien, spezielles Essverhalten von Kindern oder Alternativen zu Kuchen bei Geburtstagsfesten.

Beatrix Arnold

#### Weitere Informationen:

[www.fi.lu.ch](http://www.fi.lu.ch) > Kursangebote



## Sozial benachteiligte Familien stärken

### Frühe Förderung in der Stadt Luzern

**Die früheste Phase im Leben der Menschen ist für die psychosoziale und gesundheitliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Das Programm «Frühe Förderung» der Stadt Luzern setzt deshalb bei den Kleinkindern an.**

Nicht alle Familien verfügen über dieselben Ressourcen. Deshalb setzt die Stadt Luzern auf Frühe Förderung. 2012 bis 2015 hat die Abteilung «Kinder, Jugend, Familie» vier Massnahmen umgesetzt, evaluiert und in die bestehenden Strukturen integriert: Sie vernetzte die Luzerner Fachstellen, förderte die Sprachkompetenz im Vorschulalter (und bildete dafür Spielgruppenleiterinnen gezielt aus), setzte interkulturelle Vermittlerinnen in der Mütter- und Väterberatung (MVB) ein und lancierte ein Hausbesuchsprogramm. Das al-

les innerhalb bestehender Strukturen. «Das hat die Kontaktaufnahme enorm erleichtert», sagt Ursula Zürcher, die das Hausbesuchsprogramm leitet. An die 140 Familien wurden bisher ins Programm aufgenommen, viele davon mit Migrationshintergrund. Ein Erfolg.

Die MVB erfasst mehr als 95 Prozent der Familien mit Neugeborenen. In der Beratung werden Familien mit erhöhten Risikofaktoren ins Programm aufgenommen. Während des ersten Lebensjahres des Kindes besuchen Eltern die MVB, im zweiten Lebensjahr wechseln Beratungen und Hausbesuche ab. «Wir wollen die Selbständigkeit der Familien fördern, aber auch die Verhältnisse abchecken», sagt Zürcher. Im dritten Lebensjahr besuchen geschulte Hausbesucherinnen alle fünf bis sechs Wochen die Familie zu Hause, fördern das Kind in

seiner Entwicklung – und wirken als Vorbilder, von denen sich die Eltern inspirieren lassen können. Daneben unterstützt die Hausbesucherin (die immer auch eine zweite Sprache spricht) die Familie dabei, ihr Lebensumfeld zu erweitern. Gemeinsam werden Kontakte im Quartier geknüpft, Spielplätze besucht, und der Eintritt in die Spielgruppe oder die Kita wird vorbereitet. «Die Beraterinnen müssen die Eltern von Anfang an motivieren, damit sie zum Wohl ihres Kindes einer engmaschigen Begleitung zustimmen und regelmässig zur Beratung kommen», sagt Ursula Zürcher.

Sarah Menegale

#### Weitere Informationen:

[www.kjf.stadt Luzern.ch](http://www.kjf.stadt Luzern.ch)

## «Ein Leben lang lernen»

# «Der Schaukelstuhl ist gefährlich ...»

Ein Gespräch mit dem Lernforscher Willi Stadelmann

**Der Mensch könne gar nicht anders als lebenslang lernen, sagt Willi Stadelmann, emeritierter Professor, Wissenschaftler und Pädagoge. Und: Auch im hohen Alter kann man noch Klavierspielen lernen.**

Eigentlich ist Willi Stadelmann selbst ein gutes Beispiel für lebenslange Aktivität, lebenslanges Lernen: 71 Jahre ist er alt und immer noch beschäftigt mit Lernforschung – er sieht keinen Grund dafür, diese Tätigkeit in nächster Zeit aufzugeben. «Ich bin fit und gesund, das Reisen macht mir keine Mühe, das Thema «Lernen» fasziniert mich ein Leben lang und lässt mich nicht los.» Stadelmann ist überzeugt davon, dass lebenslanges Lernen fit hält. «Der Mensch kann gar nicht anders, als zu lernen. Wenn keine Lernprozesse mehr stattfinden, ist das Leben beeinträchtigt», sagt er. Denn: Menschen seien gezwungen, zu lernen, um zu überleben, sich anzupassen an veränderte Gegebenheiten, an die Umwelt. Leben ohne Lernen sei unmöglich. «Die Evolution zum Menschen war nur durch Lernen möglich.»

### Sozialer Aspekt ist wichtig

Lernen sei stimulierend und anregend, sagt Willi Stadelmann. «Wir müssen uns zu Tätigkeiten bewegen lassen und uns selbst zu Tätigkeiten anregen. Ein Lernen ohne äusserliches und verinnerlichtes Tun ist nicht möglich.» Damit meint er motorische Aktivität – sich bewegen, etwas herstellen, erkunden, erasten und dadurch auch die Sinnesorgane (weiter)entwickeln, aber auch innerlich neue Erfahrungen mit den bisherigen verknüpfen, Zusammenhänge erkennen und neu schaffen, überlegen, vergleichen, sich in andere Menschen einfühlen. Der soziale Aspekt, so Stadelmann, gehöre zwingend zum Lernen dazu. «Lernen ist ein sozialer Prozess, es braucht ein Leben lang andere Menschen dazu; Computer können Menschen nicht ersetzen.» Wer von der Aussenwelt abgeschnitten ohne soziale Kontakte leben müsse, könne langfristig nicht überleben.

Die Behauptung, mit dem Ende der Pubertät nehme die Lernfähigkeit rapide ab, stimme so nicht, sagt er. Menschen jeden Alters könnten Neues erlernen. «Bis ins höhere Alter können im normalen Alterungsprozess abnehmende plastische Fähigkeiten des Gehirns weitgehend kompensiert werden, wenn



Das Spielen eines Instrumentes regt die Hirnaktivität intensiv an.

Menschen tätig bleiben.» Klavierspielen mit 80 Jahren zum Beispiel? «Natürlich. Es dauert länger, geht nicht so schnell, nicht gleich gut, nicht gleich nachhaltig. Aber es ist in eingeschränktem Rahmen möglich und kann Freude machen.»

### Bewegung und Musik

Wichtig sei aber auch, sich körperlich fit zu halten, um die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Grundsätzlich könne man sagen: «Was dem Herz gut tut, ist auch für das Gehirn gut.» Körperliche Aktivität sei für das Lernen wichtig; besonders aerobe Ausdauer und etwas Krafttraining sollten altersgerecht trainiert werden. «Das führt nicht nur zu einer besseren Durchblutung des Gehirns, sondern bewirkt auch, dass sogar im Alter noch neue Hirnzellen gebildet werden.» Willi Stadelmann erzählt von Studien, die belegen, dass sich das tägliche Spazierengehen mit einem Hund bereits

nach kurzer Zeit positiv auf die Hirntätigkeit auswirke. «Ein Hund kann die Lebensqualität stark verbessern.» Auch das Spielen eines Instrumentes beispielsweise rege die Hirnaktivität intensiv an. «Wer ein Instrument spielt, soll um Himmels willen nicht damit aufhören. Das ist viel wichtiger als Sudokus und Kreuzworträtsel!» Auch Tanzen sei eine gute Möglichkeit, sich körperlich und geistig fit zu halten: «Tanzen kombiniert Bewegung mit Musik, Emotionen und sozialen Kontakten.»

### Ungenutzte Talente gehen verloren

Willi Stadelmann hat sich nach der Emeritierung nicht zur Ruhe gesetzt. Das wäre auch nicht gesund, sagt er. «Es ist erwiesen, dass Frühpensionierungen das Risiko auf einen früheren Tod erhöhen, wenn deren Ziel das Abschalten, das Nichtstun ist.» Natürlich plädiere er damit nicht dafür, dass man sich auch nach Erreichen des AHV-Alters im Hamsterrad





drehen müsse, sich keine Ruhe gönnen dürfe. «Das Leben ruhiger angehen und etwas anderes tun» sei gut. «Aber Pensionierte müssen sich eine sinnvolle Beschäftigung suchen, aktiv bleiben», sagt er. «Mit anderen Worten: Der Schaukelstuhl ist gefährlich.» Wer seine Fähigkeiten nicht mehr trainiere – die körperlichen oder die geistigen –, verliere sie. Seine Mutter zum Beispiel, die kürzlich im 101. Altersjahr gestorben sei, habe weit über das 90. Lebensjahr hinaus noch Gedichte rezitiert und neue Gedichte gelernt.

#### **Eigenverantwortung betont**

In der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986 steht, Menschen müssten zu lebenslangem Lernen befähigt werden, damit sie die verschiedenen Phasen ihres Lebens sowie eventuelle chronische Erkrankungen und Behinderungen angemessen bewältigen. Und: Dieser Lernprozess müsse sowohl in Schulen

als auch zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Gemeinde erleichtert werden. Willi Stadelmann stimmt dem prinzipiell zu, stellt aber fest, dass es beim lebenslangen Lernen vor allem um selbständiges Handeln und um Eigenverantwortung der Lernenden gehe. «Lernen muss jeder Mensch selbst. Das kann ihm niemand abnehmen. Man kann ein Kamel zur Tränke führen – aber trinken muss es selbst.» Doch es sei klar, dass dieses Lernen durch gute Bildungsinstitutionen, Bildungs-, Kultur- und Sportangebote und – vor allem – durch motivierte, anregende und charismatische Lehrpersonen, ein gutes soziales Netzwerk und im Alter durch eine aktivierende Altersbetreuung erleichtert werde.

#### **Die ersten Jahre ...**

Obschon es durchaus möglich ist, sich im hohen Alter noch neues Wissen und neue Fertigkeiten anzueignen, plädiert Willi Stadelmann für eine umfassende Förderung von (Klein-) Kindern, für kindgerechte Frühförderung, nicht für aufgezwungene «Frühstressung» von Kindern. Die ersten zwei bis vier Jahre seien vorentscheidend, sagt er. «Kinder brauchen eine kindgerechte, vielseitige, anregende Umgebung, Liebe, Emotionalität, Geborgenheit – und die Gelegenheit, selbst tätig zu werden. Sie müssen alles lernen können und dürfen, was es zum Leben braucht.» Es sei erwiesen, so der Forscher, dass Kinder, denen diese Erfahrungen aus irgendwelchen Gründen verwehrt bleiben, ein hohes Risiko tragen, Defizite aufzuweisen, die sie nie mehr ganz aufholen können. «Natürlich sind Potenziale – wie zum Beispiel für Musikalität – genetisch angelegt. Aber die Gene wirken nicht quasi automatisch von selbst, sie müssen angeregt werden, damit sie Wirkung zeigen. «Förderung von Kindern heisst also, ihnen die Gelegenheit zu geben, ihre Potenziale auszuschöpfen.» Ein musikalisch veranlagtes Kind, das in eine Familie geboren werde, in der Musik keine Rolle spiele, nie gesungen oder musiziert werde, könne seine musikalische Veranlagung nicht entwickeln. Für Stadelmann ist klar: «Kein Kind wird begabt, intelligent oder gar als Genie geboren. Intelligent werden Menschen erst durch Lernen.» Dazu brauchen Kinder Vorbilder, eigene Erfahrungen in der Natur und soziale Kontakte. Sie müssen sich mit Menschen identifizieren, Emotionen austauschen können. Bildschirme

bieten diese Möglichkeiten nicht. Sie seien Gift für Kleinkinder, sagt der Pädagoge, und plädiert für einen sehr restriktiven Umgang mit Fernsehen, Smartphone und Tablet in den ersten Lebensjahren.

#### **Anregungen sind lebensnotwendig**

Willi Stadelmann ist überzeugt davon, dass geistige und körperliche Anregungen wichtig sind, dass Unterforderung ebenso Stress bedeutet wie Überforderung. Und das nicht nur bei (hoch)begabten Kindern und Jugendlichen, die in der Schule auffällig werden, weil ihnen langweilig ist, weil sie nie genügend Stoff erhalten, um ihre Neugier und ihren Lerneifer zu befriedigen. Auch bei Erwachsenen sehe man dieses Phänomen immer häufiger, sagt er. «Es gibt in den Kliniken Patientinnen und Patienten, die ein Leben lang unterfordert worden sind, sich nicht ihren Fähigkeiten und Interessen entsprechend entfalten konnten. Man spricht hier von Bore-out-Patientinnen und -Patienten, da sie sich ein Leben lang gelangweilt haben.» Für Stadelmann ein Beweis dafür, dass Menschen unbedingt ihren Potenzialen und Fähigkeiten entsprechend gefördert werden und die Möglichkeit erhalten sollten, ihre Fähigkeiten auch zu zeigen und umzusetzen. «Das wirkt motivierend, und Motivation ist äusserst wichtig als Anreiz zum Lernen. Ein Leben lang.»

#### **Renate Metzger-Breitenfellner**



**Willi Stadelmann** ist Naturwissenschaftler und Pädagoge, emeritierter Direktor der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz; er hat Pädagogik, Psychologie und kognitive Neuropsychologie studiert,

Lernforschung betrieben, sich intensiv mit Lernprozessen beschäftigt. Gegenwärtig ist er unter anderem als wissenschaftlicher Beirat des österreichischen Zentrums für Begabtenförderung und Begabungsforschung in Salzburg tätig und lehrt an verschiedenen Hochschulen.

«Ein Leben lang lernen»

# «Ich will das weitergeben, was ich gelernt habe»

**Paul Müller und seine Vision vom «Beruf nach dem Beruf»**



Paul Müller macht die Auseinandersetzung mit Veränderungen zum Beruf, weil sie für ihn Berufung ist.

**Er ist ausgebildeter Buchdrucker, gab im Alter von 57 Jahren eine Führungsposition auf, ging zurück in den Verkauf – und wechselte statt in den Ruhestand als Coach und Trainer in die Selbständigkeit: Paul Müller.**

«Wer aufgehört hat zu lernen, ist alt. Er mag zwanzig oder achtzig sein.» Dieses Zitat von Henry Ford hat Paul Müller auf seine Website gestellt. Paul Müller ist denn auch nicht alt, sondern offen, neugierig, wissensdurstig, lernwillig. Als Buchdrucker arbeitete er in einem Beruf, der sich in den letzten Jahrzehnten rigoros gewandelt hat. Für den gebürtigen Entlebucher war das kein Problem: Neuerungen faszinierten ihn, Veränderungen empfand er stets als positiv.

Aufgewachsen ist Paul Müller in Schöpfheim gemeinsam mit vier Geschwistern; die Eltern

führten den Dorfladen. Da gab es viel zu tun, auch die Kinder halfen mit. Nach Primar- und Sekundarschule folgte die Buchdruckerlehre, danach die Ausbildung zum Offsetdrucker. Müller war von der modernen Technik fasziniert, arbeitete in verschiedenen Druckereien, suchte immer wieder neue Herausforderungen und kehrte schliesslich als Leiter Print in seinen ehemaligen Lehrbetrieb zurück. Doch dann wurde umstrukturiert, ein neuer Verwaltungsratspräsident eingesetzt. Einer, der keinen Stein auf dem anderen liess. «Da passierten Dinge, die ich nicht mittragen konnte und wollte», sagt Müller, damals immerhin Chef von 35 Mitarbeitenden. Müller nahm eine Woche Ferien, fuhr ins Lötschental. 57 Jahre alt war er, an einem neuen Wendepunkt angekommen, mit einem Lernprozess konfrontiert, den er nicht gesucht hatte. Nach dieser Woche – allein mit sich, der Natur und seinen Gedanken – entschied er sich, neu anzufangen: ganz

unten an der Basis, im Verkauf. Er kündigte seinen Job, trat eine Stelle als Verkäufer bei der SWS Medien AG Print an. Müller drückte erneut die Schulbank, liess sich ausbilden; zum Integral-Coach, zum Business-Coach und zum Persolog-Trainer. Mit diesen Ausbildungen im Rucksack – und mit der Überzeugung, dass er mit seinem Wissen und seiner Erfahrung dazu beitragen kann, dass Führungskräfte und Verkäuferinnen und Verkäufer Herausforderungen effizient meistern – will er sich nächstens selbständig machen.

«Vision 70» nennt Paul Müller seine Pläne. 63 Jahre ist er alt; parallel zu seiner Verkaufstätigkeit baut er sein eigenes Unternehmen auf, seine freiberufliche Tätigkeit als selbständiger Coach und Trainer für Einzelpersonen oder Gruppen. Eine neue Herausforderung sei das, sagt Müller, eine, auf die er sich freut, die er gerne annimmt. Dass er sich eigentlich in einem Alter befindet, in dem andere sich auf die nahende Pensionierung vorbereiten, spielt dabei keine Rolle. «In den letzten fünf Jahren habe ich meinen inneren Frieden gefunden», sagt Müller. Die Arbeit mache ihm Spass, er könne sich durchaus vorstellen, bis 70 – oder noch länger – berufstätig zu sein. Bei seiner Arbeit als Coach gehe es ihm darum, Menschen – auch in der beruflichen Veränderung – darin zu unterstützen, das eigene Potenzial erkennen, bei Bedarf abrufen und optimal ausschöpfen zu können.

Wenn Paul Müller von seiner künftigen Arbeit spricht, leuchten seine Augen. Menschen interessieren ihn, Zusammenhänge will er erforschen und aufzeigen. Er macht die Auseinandersetzung mit Veränderungen zum Beruf, weil sie für ihn Berufung ist. Eine Lebensvision, die er weiterentwickeln will. «Ich will bei dem, was ich mache, noch besser werden, will meine Arbeit optimieren, will dazulernen.» Vielleicht wird Paul Müller das Zitat von Henry Ford in ein paar Jahren «umschreiben»: «Wer nicht aufhört, zu lernen, ist jung. Er mag zwanzig oder achtzig sein.»

**Renate Metzger-Breitenfellner**

**Weitere Informationen:**

[www.muellerpaul.ch](http://www.muellerpaul.ch)

# «Zäme gsond onderwägs»

## Auszeichnung für Gesundheitsprojekt der Stadt Luzern

**Dank dem Projekt «zäme gsond onderwägs» haben die Mitarbeitenden des Tiefbauamts der Stadt Luzern ihr Gesundheitsbewusstsein verbessert. Das Projekt der betrieblichen Gesundheitsförderung ist mit dem «Grand Prix Suisse – Gesundheit im Unternehmen» 2016 ausgezeichnet worden.**

Ob bei Sonne oder Schnee: Sie schneiden Bäume und Hecken, säubern die Strassen von Laub und Abfall. Die Arbeit der Angestellten des Strasseninspektorats und der Stadtgärtnerei ist körperlich anstrengend und hinterlässt bei Rücken, Knien und Händen ihre Spuren. Unter körperlichen Beschwerden leiden aber auch Mitarbeitende mit administrativen Tätigkeiten, dies wegen falsch eingestellter Büroinfrastruktur oder mangelnder Bewegung. Dies waren einige der Rückmeldungen in einer Befragung der rund 300 Mitarbeitenden des Tiefbauamts der Stadt Luzern im Jahr 2011. Daraus folgte das Projekt «zäme gsond onderwägs», welches das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeitenden präventiv stärken sollte, um die Anzahl Fehltag zu senken.

### **Bessere Ernährung, Morgenturnen und gemeinsamer Sport**

Fünf Jahre später ist das Projekt mit dem ersten Preis des Grand Prix Suisse 2016 der AEPS, der europäischen Vereinigung für die Förderung der Gesundheit, ausgezeichnet worden. Die Jury würdigte insbesondere das vorbildliche methodische Vorgehen. Auf der Basis einer Gesundheitsanalyse seien für die einzelnen Bereiche der Dienstabteilung gezielte Massnahmen abgeleitet worden. Die Mitarbeitenden wurden unter anderem auf eine gesunde Ernährung sensibilisiert, einzelne Teams führten ein Morgenturnen ein, andere wurden in Ergonomiefragen beraten, weitere Mitarbeitende trafen sich zum gemeinsamen Sport in der Mittagspause und Führungskräfte wurden spezifisch geschult.

### **Verbesserungen in vielen Bereichen**

Für die Verantwortlichen der Stadt Luzern hat sich das Projekt «zäme gsond onderwägs» gelohnt; die Bilanz fällt positiv aus. In vielen Bereichen seien Verbesserungen erzielt worden, sagt Bernhard Jurt, Leiter ad interim des Tiefbauamts der Stadt Luzern. «Die Mit-



Mitarbeitende des Tiefbauamts der Stadt Luzern lernen, körperlich schwere Arbeiten richtig durchzuführen.  
Foto: Stadt Luzern

arbeiterinnen und Mitarbeiter haben eine höhere Sensibilität für das Thema «Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz» entwickelt. Körperlich schwere Arbeiten führen sie nun automatisch so durch, dass Beschwerden verhindert werden.» In einigen Teams sei zudem Frühturnen zur Gewohnheit geworden, berichtet Jurt. Dank dem Projekt «zäme gsond onderwägs» sei ihm einmal mehr bewusst geworden, welchen hohen Stellenwert die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden für den Arbeitgeber hätten. Auch er persönlich habe sein Verhalten verändert und bewege sich mehr zu Fuss oder mit dem Velo,

### **Positive Erfahrungen nutzen**

Auch nach Abschluss des Projekts bleibt das Thema «Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz» für die Stadt Luzern aktuell. Die posi-

tiven Erfahrungen sollen wenn möglich auf andere Abteilungen ausgeweitet werden, sagt Eveline Bucheli von der Fachstelle Gesundheitsmanagement der Dienstabteilung Personal der Stadt Luzern. Dabei gehe es nicht darum, das bestehende Projekt zu kopieren. «Wir möchten in den einzelnen Abteilungen genau hinschauen, welche die gesundheitlichen Herausforderungen sind, und für diese dann spezifische Massnahmen erarbeiten.»

**Veronika Bühler-Voney**

### **Weitere Informationen:**

[www.stadtluzern.ch](http://www.stadtluzern.ch)

«Ein Leben lang lernen»

# Hochleistungssport fürs Gehirn

Marion Reichert Hutzli erklärt, weshalb Tanzen die Hirnleistung steigert



Marion Reichert Hutzli

**Was soll ein Tanzkurs bringen? An dieser Frage sind schon viele gescheitert, als es darum ging, den Partner von der Couch hoch auf das Tanzparkett zu bringen. Marion Reichert Hutzli ist leitende Ärztin der ambulanten Alterspsychiatrie der Luzerner Psychiatrie (lups). Sie liefert im Interview bestechende Argumente. Denn: Tanzen ist Hochleistungssport für das Hirn!**

**Tanzen fördert das Gehirn und trainiert wichtige Fähigkeiten. Marion Reichert Hutzli, weshalb ist Tanzen so gut?**

Beim Tanzen muss das Gehirn sehr viel arbeiten. Es muss sich zeitgleich an Bewegungsabläufe erinnern und den Körper kontrollieren. Zudem ist das Gleichgewicht gefordert. Für das Hirn ist das Hochleistungssport! Tanzen hat auch viel mit Emotionen zu tun. Sind Emotionen dabei, lernen wir besser und das Gelernte bleibt länger haften. Für mich ein weiterer positiver Aspekt beim Tanzen ist das Soziale. Es stärkt uns, wenn wir gemeinsam mit anderen etwas Schönes erleben können.

**Kreuzworträtsel oder Sudokus lösen sei Gedächtnistraining, sagt der Volksmund. Trifft dies also auch auf das Tanzen zu?**

Auf jeden Fall. Ich bin der Meinung, wir sollten im Leben die Dinge üben, die wir im Alltag gebrauchen können. Sudokus braucht man im Leben nicht. Tanzen hingegen fördert das Gleichgewicht, die Koordination, ein gewisses Mass an Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Dies ist besonders bei älteren Menschen wichtig. Das Sturzrisiko sinkt, wenn man körperlich aktiv ist. Mit Tanzen haben wir also noch viel mehr gemacht als nur Gedächtnistraining.



«Luzern tanzt» mit der Musikgesellschaft Harmonie Sempach.

**Regelmässiges Tanzen soll sogar das Risiko verringern, später an einer Demenz zu erkranken, zeigen Studien. Was halten Sie von solchen Aussagen?**

Es scheint tatsächlich so, dass Tanzen jung hält. Das Gehirn ist der «grösste Muskel» im menschlichen Körper. Wir müssen es immer wieder fordern, genauso wie wir unsere Muskeln trainieren müssen, um kräftig und beweglich zu bleiben. Generell die beste Methode, sich vor einer Demenz zu schützen, ist Bewegung. Wenn ich das Tanzen gleichzeitig in den sozialen Kontext stelle, dann ergibt sich ein zweifach positiver Effekt.

**Wirkt sich Tanzen bei allen Altersgruppen positiv auf die Hirnleistung aus?**

Auf jeden Fall. Kinder, die tanzen, entwickeln ein gutes Körpergefühl. Sie fördern ihr Gleichgewicht, ihre koordinativen Fähigkeiten und lernen, Emotionen auszuleben. Auch im Erwachsenenalter ist Tanzen sehr hilfreich. Tanzen kann Stress abbauen und helfen, in eine andere Welt abzutauchen. Tanzen ist für jede

Altersgruppe sehr wertvoll. Für Musiker gilt übrigens dasselbe, da das Hirn beim Musizieren ebenfalls stark gefordert ist.

**Macht Tanzen sogar intelligenter?**

(Lacht) Das ist eine sehr heikle Frage. Aber ja, ich könnte mir das durchaus vorstellen. Bewegung fördert die Hirnleistung und ist positiv für die Vernetzung des Hirns. Aber ich denke, diese Frage müsste eher ein Hirnforscher beantworten.

**Was ist mit Menschen, die von sich behaupten, gar nicht tanzen zu können?**

Das glaube ich nicht. Ein einfacher Standardtanz ist für alle Menschen geeignet. Ist man mit Freude dabei, dann ist es egal, wie gut man tanzen kann, wichtig ist die Bewegung und der Spass beim Zusammensein, nicht die Perfektion. Man sollte sich getrauen, etwas auszuprobieren. Es muss nicht jeder gleich ein Fred Astaire sein.

**Interview: Veronika Bühler-Voney**

# «Wippen – eins, zwei und Step!»

**Die Kampagne «Luzern tanzt» lockt alle Generationen auf die Tanzfläche**

**Einige tausend Personen aus allen Bevölkerungsgruppen haben an den rund 40 Veranstaltungen von «Luzern tanzt» mitgetanzt. Die Verantwortlichen der Kampagne ziehen eine positive Bilanz.**

«Vor und zurück! Wippe zwei und Step.» Rund 60 Frauen und eine Handvoll Männer haben sich im Gemeindezentrum in Inwil aufgereiht und folgen den Anweisungen der Kursleiterin. Einige sind nicht zum ersten Mal beim Line Dance: jene mit den Westernstiefeln und den Karohemden. Die grosse Mehrheit aber sind Neulinge, die bereits nach kurzer Zeit im Gleichschritt die Choreografie tanzen.

Line Dance, Hip-Hop, Volks- und Trachtentanz, Salsa, Tango, Standardtänze – Vereine, Gemeinden und Privatpersonen haben im ganzen Kanton Luzern für «Luzern tanzt» ein vielseitiges Angebot bereitgestellt. Die Kampagne war zudem täglich an der Luga präsent. Tanzgruppen zeigten ihre Shows und forderten in einem Crashkurs die Zuschauerinnen und Zuschauer auf, mitzutanzten. Einer der Höhepunkte der Kampagne war der Tanzparcours von Mitte Mai unter dem KKL-Dach. Mehrere hundert Personen beteiligten sich an einem «Flashmob» im Line-Dance-Stil. Angeführt wurde dieser Tanz von Musiker KUNZ, dem Botschafter der Kampagne.

Die Bilanz von «Luzern tanzt» fällt positiv aus. An den rund 40 Veranstaltungen haben einige tausend Personen aktiv mitgetanzt. «Die Veranstaltungen waren gut besucht und bunt durchmischt. Es ist erfreulich, zu sehen, wie viele Menschen aus allen Generationen wir zum Tanzen animieren konnten», sagt die Kampagnenverantwortliche Claudia Burkard von der kantonalen Gesundheitsförderung.

«Luzern tanzt» soll auch 2017 durchgeführt werden und bei der Bevölkerung die Freude an der Bewegung fördern.

**Veronika Bühler-Voney**

## Weitere Informationen:

[www.luzerntanzt.ch](http://www.luzerntanzt.ch)  
[www.facebook.com/luzerntanzt](https://www.facebook.com/luzerntanzt)



«Luzern tanzt»-Botschafter KUNZ tanzt am Maibaumfest in Hochdorf.



# Neugierig und aktiv bleiben – bis ins hohe Alter

**Pro Senectute bietet verschiedenste Anreize für Seniorinnen und Senioren**



Die Pro Senectute bietet ein breit gefächertes Kursangebot an.

**Ein Leben lang lernen, die Natur erkunden, Menschen kennenlernen, Sportarten ausprobieren, an Jassmeisterschaften teilnehmen oder sich in neuen Bereichen ehrenamtlich engagieren: Wer will, kann sich im reichhaltigen Angebot der Pro Senectute umsehen.**

Erich Gysling, bekannt als ehemaliger Leiter der «Tagesschau» und der «Rundschau» und als Experte für die politischen Ereignisse im Nahen Osten, ist 80 Jahre alt – und immer noch als Publizist, Referent und Reiseleiter unterwegs. Er spricht Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Schwedisch, Russisch, Persisch und Arabisch – und widmet sich eine Stunde täglich dem Sprachstudium. Ein Mann, der offen ist und neugierig, aktiv, reiselustig. Und geistig in Bewegung. Kein Wunder, zielt das Porträt dieses Mannes die

erste Ausgabe der Zeitschrift «Zenit» von Pro Senectute Kanton Luzern. Die Organisation regt mit einem reichhaltigen Programm die Wissbegier der Luzerner Seniorinnen und Senioren an.

### Die grauen Zellen fordern

Da werden die Fachtagung «Selbstbestimmung am Lebensende. Zwischen Palliative Care, Behandlungsverzicht und assistiertem Suizid» angeboten, eine Veranstaltungsreihe zum Thema «Gsond und zwäg is Alter», eine Vorabendveranstaltung mit dem Titel «Unterwegs sein – ein Leben lang», ein Tanznachmittag an der Luga, eine Begegnungsreihe im Luzerner Theater, das «cinedolce vita» im stattkino, ein Spezialprogramm für Seniorinnen und Senioren. Dazu gibts Denkfittness-Treffs, Gespräche am runden Tisch über aktuelle Themen, Tanznachmittage und Jass-Treffs.

«Immer wieder sonntags» werden neu Ausflüge, Filmnachmittage, Vorträge und Exkursionen angeboten. Gesellschaftliche Zusammenkünfte, die den Geist anregen, Spass machen, Wissen erweitern, Lernen ermöglichen. Auch das Kursangebot ist breit gefächert: Kräuter und Bienen stehen unter anderem auf dem Programm, Erbfolge und Testament, moderne Kommunikationsmittel, Feng-Shui und Autofahrkurse. Der Kurs «Stil und Make-up 60+» ist ausgebucht, jener für «Android-Handy Samsung/Sony/HTC» ebenfalls.

### Die Muskulatur anregen

Aber Pro Senectute kümmert sich nicht nur um das intellektuelle Lernen von Seniorinnen und Senioren, sondern auch darum, dass sie sich körperlich fit halten. Denn: Sport und Bewegung bringen Lebensfreude, fördern Gesundheit und geistige Fitness und haben zudem einen gesellschaftlichen Aspekt: Beim gemeinsamen Walken, Wandern, Schneeschuh- oder Skilaufen entstehen Kontakte. All das dient der Prävention und macht Spass, besonders in der Gruppe. Das aktuelle Kursprogramm im sportlichen Bereich umfasst Tai-Chi, Faszien-Fit und Yoga, dazu Pilates, Aktivitäten, NordicWalking und Wandern.

### Sich engagieren

Wer über all diese Tätigkeiten und Anregungen hinaus eine Herausforderung sucht oder Freiwilligenarbeit leisten möchte, findet an der Habsburgerstrasse 26 bei «win60plus» eine Anlaufstelle. Geführt wird sie von Ursula und Josef Barmettler-Daum – beide sind im Pensionsalter und hier ehrenamtlich tätig. Sie wollen die Freiwilligenarbeit der Generation 60plus fördern, unterstützen und damit deren Ressourcen und deren Know-how nutzbar machen. Auch «win60plus» ist ein Dienstleistungsangebot von Pro Senectute, eine Plattform für Menschen in der dritten Lebensphase. Und eine Möglichkeit, bis ins hohe Alter Neues kennenzulernen und sich in bisher unbekanntem Gebieten zu bewegen.

**Renate Metzger-Breitenfellner**

### Weitere Informationen:

[www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)  
[www.win60plus.ch](http://www.win60plus.ch)

# Spass am Sport in jeder Lebenslage

**Auch im hohen Alter oder trotz Krankheit ist Sport möglich**

## «Ich laufe anders als die im Fernsehen»

**Pino Pilotto liebt die Leichtathletik, den Mehrkampf, das Training. Nach schweren Operationen ist er auf den Sportplatz zurückgekehrt. Mit neuem Selbstbild und ungebrochenem Trainingseifer.**



Pino Pilotto

Pino Pilotto ist gelernter Architekt und vollamtlicher Berufsschullehrer für angehende Hochbauzeichnerinnen und -zeichner. Ein Lehrer mit Leib und Seele: «Ich will Neugier wecken, dazu beitragen, dass die Jungen interessiert und mit offenem Herzen durchs Leben gehen.» Der passionierte Lehrer ist aber auch leidenschaftlich gerne Sportler.

Zum Leistungssport kam Pilotto im Alter von 48 Jahren: «Ich hatte eine Lebenskrise, war übergewichtig, erinnerte mich an meine ehemalige Liebe zur Leichtathletik – und begann zu trainieren.» Exzessiv habe er trainiert, sagt Pilotto. Täglich eine Stunde joggen am Morgen, viermal wöchentlich Training am Abend. Und an den Wochenenden die Wettkämpfe. «Der Sport hat mir verdammt viel gegeben.» Pilotto war Präsident von Swiss Masters, fühlte sich körperlich gut, geistig leistungsfähig, genoss das Leben.

Dann kam die Krankheit, eine Niere musste entfernt werden, der Krebs breitete sich im Körper aus. Der Sport habe ihm in dieser schwierigen Situation geholfen, sagt Pino Pilotto. «Ich habe gelernt, die Diagnose zu akzeptieren, mit der Leistungseinbusse zu leben

und mich mit dem zu begnügen, was noch möglich ist.»

Jetzt trainiert Pino Pilotto wieder regelmässig, feilt an der Technik, um das auszugleichen, was ihm die Krankheit an Schnellkraft und Ausdauer geraubt hat. Auch im Sport könne man lebensbegleitend lernen, sagt Pilotto, «es dauert einfach länger». Und das Training mache ihm nach wie vor sehr viel Spass. «Ich backe jetzt einfach kleinere Brötchen. Aber immerhin backe ich noch.»

## Zita Bättig: «Das Training hält mich fit»

**Das Alters- und Pflegeheim Hochdorf heisst neu Residio AG und beherbergt auch ein Fitnesscenter. Dort trainiert Zita Bättig täglich. «Weil es mir guttut», wie sie sagt.**

87 Jahre alt ist Zita Bättig, sie lebt in der Residio AG in Hochdorf, in einem Zimmer im ersten Stock. Wenn ihr langweilig ist, sie Lust auf Bewegung hat oder einfach das Gefühl, Gesellschaft zu brauchen, zieht sie ihre Trainingskleider an und geht ins Fitnesscenter im Erdgeschoss. Die drei Physiotherapeutinnen und die zwei Fitnesstrainer braucht sie nicht, sie weiss selbst, wie sie ihren Körper in Schwung bringt, hat sich ihr eigenes Programm zusammengestellt. Sie übt mit dem Kabelzug, dem Gymnastikball, den Hanteln – oder beim konzentrierten Gehen auf der Linie. Schritt für Schritt, Fuss vor Fuss. «Mit dem Training halte ich Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht», sagt Zita Bättig – und ausserdem steigere die Bewegung den Appetit. Ein Dreimonatsabonnement habe sie gelöst, im Sommer turne sie dann im Freien, auf der Terrasse.

300 Quadratmeter gross ist das Medizinische Trainingszentrum (MTC) Pieter Keulen im Haus Sonnmatt in Hochdorf. Die Geräte seien einfach zu bedienen, sagt Christian Koller, Physiotherapeut und Fitness-Chef, das MTC gut ausgelastet. «Wir sprechen vor allem die Generation 40plus an, es geht nicht um Bodybuilding, sondern um Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen, um Gesundheits-

förderung und Sturzprävention.» Sturzprävention wirkt bei Zita Bättig nicht. Mehr als dreissig Mal ist sie in den letzten Jahren gestürzt, der permanente Schwindel sei schuld, sagt sie. «Aber weil ich regelmässig trainiere, habe ich mich dabei nie verletzt.»

## esa – der Bund fördert den Erwachsenensport

**Für Erwachsene – und damit auch für Seniorinnen und Senioren – gibt es seit fünf Jahren esa, das Programm Erwachsenensport Schweiz.**

Erwachsenensport Schweiz (esa) ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes. In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen wie der kantonalen Sportförderung Luzern strebt es einen einheitlichen Qualitätsstandard in der Aus- und Weiterbildung von Leitenden an. Auf diese Weise sollen optimale Rahmenbedingungen für die sportliche Aktivität im Erwachsenenalter, für Menschen ab 18 Jahren, geschaffen werden. Dabei werden Synergien mit anderen Sportanbietenden und mit den Strukturen und dem Know-how von Jugend+Sport genutzt.

Partnerorganisationen profitieren von der Zusammenarbeit mit dem Bund: Finanziell werden sie mit Subventionen unterstützt, inhaltlich mit Ausbildungsgrundlagen (die sich an den Richtlinien der Erwachsenenbildung orientieren) und strukturell mit einem gut organisierten und fundierten Ausbildungssystem. Mit der Einführung von esa hat der Bund vor fünf Jahren dafür gesorgt, dass die Bewegungsaktivität der Bevölkerung erhalten bleibt und gezielt gefördert wird.

**Renate Metzger-Breitenfellner**

**Weitere Informationen:**

[www.sport.lu.ch/erwachsenensport](http://www.sport.lu.ch/erwachsenensport)

# Lebenslanges Lernen im Sport

## Lernforschung für den Sport nutzen

**Kinder sind neugierig, voller Bewegungsdrang und wollen ihre eigenen Erfahrungen machen. Um Kinder gezielt und möglichst vielseitig zu fördern, hat Jugend und Sport (J+S) die Broschüren «Lernen im Kindersport» sowie «Lernen im Sport» entwickelt. Diese geben J+S-Leiterinnen und -Leitern praktische Tipps, wie sie ihr Training möglichst erfolgreich gestalten können.**

In der Weiterbildung für J+S-Leiterinnen und -Leiter kommen Hilfsmittel zum Thema «Lernen im Sport» zur Anwendung. Diese basieren auf Erkenntnissen der Hirnforschung. Den J+S-Leiterinnen und -Leitern wird aufgezeigt, wie Lernen funktioniert. Tipps aus der Praxis verdeutlichen, wie sie ihr Wissen erfolgreich an die Kinder, aber auch an Erwachsene weitergeben können. Entwickelt hat die Broschüre Prof. Willi Stadelmann, Naturwissenschaftler und Pädagoge. Er ist davon überzeugt, dass Menschen lernen, indem sie selber aktiv sind und ihre eigenen Erfahrungen machen. «Lernen heisst selber tun», sagt Stadelmann.

### **Kinder möglichst viel ausprobieren lassen**

Lernen heisst selber tun – dies gelte insbesondere für den Sport, sagt Philipp Wermelinger, Beauftragter für Sport und Bewegung der kantonalen Sportförderung, erfahrener Trainer im Kinder- und Jugendsport sowie Ausbilder von J+S-Kadern. «Die Broschüre gibt den Leiterinnen und Leitern sehr gute Tipps, um die Kinder möglichst altersgerecht zu unterrichten, damit diese vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln können.» Wer vielseitige Erfahrungen im Sport mache, sei koordinativ und technisch weiter als andere, weiss Wermelinger aus seiner Erfahrung. Oder anders gesagt: Wer möglichst viel ausprobiert, macht in verschiedenen Sportarten eine gute Figur.

Veronika Bühler-Voney

### Weitere Informationen:

[www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)



Wer vielseitige Erfahrungen im Sport macht, ist koordinativ und technisch weiter als andere.  
Foto: Philipp Wermelinger

## Drei praktische Tipps zum Lernen im Sport

### Wahrnehmung als eine Grundlage des Lernens

#### Ein Beispiel aus dem Kindersport

Es geht unter anderem darum, die Aufmerksamkeit der Kinder zu lenken, beispielsweise mit Geschichten und Spielen. Die Kinder sollen aber auch lernen, über verschiedene Wahrnehmungskanäle Informationen aufzunehmen und den eigenen Körper zu spüren. So kann die KiTu-Leiterin eine Übung den Kindern vorzeigen und sagen: «Rennt so, wie ich es vorzeige.» Sie kann ihnen aber auch nur die Anweisung geben: «Rennt wie ein Pferd!» Oder sie weist die Kinder an, wie ein Pferd zu rennen, und untermalt dies noch akustisch mit Geräuschen. Dadurch werden die verschiedenen Sinne geschult.

### Lernen heisst vernetzen

#### Ein Beispiel aus dem Jugendsport

Neue Bewegungsabläufe lernen Kinder und Jugendliche am besten, wenn sie an etwas Bekanntes anknüpfen können. Eine mögliche Übung kann sein, den typischen Anlaufrythmus (jam-ta-tam) des Weitsprungs

auch im Hochsprung anzuwenden. Ein weiteres Kernelement ist zum Beispiel die Ganzkörperstreckung, die immer und immer wieder auftaucht. Zum vernetzten Lernen gehört auch die Förderung der Beidseitigkeit, also das beidhändige und beidfüssige Ausführen der Übungen.

### Emotionen sinnvoll nutzen

#### Ein Beispiel aus dem Erwachsenensport

Im Sport spielen Emotionen bekanntlich eine wichtige Rolle. Mit positiven Emotionen sind die Mitglieder der Trainingsgruppe motivierter und das Gelernte wird im Hirn besser gespeichert. Innerhalb der Trainingsgruppe sind deshalb Rituale besonders wichtig, aber auch Wertschätzung und Respekt. Die Leiterinnen und Leiter sollen realistische, aber herausfordernde Ziele setzen, Neugier wecken und Betroffenheit erzeugen. Gemeinsame Aktivitäten ausserhalb des Sportplatzes fördern den Gruppenzusammenhalt.

Philipp Wermelinger



# Orientierungslauf, Volleyball, Tanzen und Rollstuhlfahren

**Schulsporttage sind Fixpunkte im freiwilligen Schulsport**

**Schulsportaktivitäten motivieren Jugendliche dazu, sich regelmässig zu bewegen, fleissig zu trainieren und ihre sportlichen Fähigkeiten zu verbessern. Dass am kantonalen Schulsporttag im Herbst immer wieder auch Neues ausprobiert werden kann, finden die Jugendlichen cool.**

Es gibt die Rivella Games (Unihockey), den School Dance Award, den Credit Suisse Cup (Fussball), die Handball-, Basketball- und Volleyball-Schüler/innen-Meisterschaften und neu auch einen Wettbewerb im Tischtennis (siehe Kasten). Zudem organisiert die Sportförderung in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule und der OLV Luzern einen «sCOOL Cup» (Orientierungslauf) und einen «UBS Kids Cup» (Leichtathletik). Seit 2007 arbeiten die drei Organisationen zusammen. Eine fruchtbare Verbindung, die dazu geführt hat, dass regelmässig Neues in diesen kantonalen Schulsporttag Einzug hält, immer wieder spannende und weniger bekannte Aktivitäten ausprobiert werden können: Beach- und Kampfsport, Rollstuhlfahren, Frisbee-Spass und Badminton-Rundlauf standen 2015 in den Wettkampfpausen auf dem Programm. «Vor allem das Rollstuhlfahren hat die Jugendlichen begeistert», sagt Philipp Wermelinger, bei der kantonalen Sportförderung zuständig für die Schulsporttage. Dabei ging es nicht nur um sportliche Betätigung und Geschicklichkeit: Die Jugendlichen erlebten auch hautnah, was es heisst, sich im Rollstuhl zu bewegen, bewegen zu müssen, erlebten eine Art Perspektivenwechsel.

## 2016 in Schüpfheim

Die Bilder vom Schulsporttag 2015 in Willisau zeigen motivierte, leistungsfreudige, lachende, rennende, konzentrierte und fröhliche Jugendliche. Der Schulsporttag, so sagen sie, sei für sie eine willkommene Abwechslung zum Schulalltag. Sie messen sich gerne mit den Kolleginnen und Kollegen, freuen sich über Medaillen, kämpfen gemeinsam im Team. Der nächste Schulsporttag findet Ende September in Schüpfheim statt. Der Ort wechselt alljährlich, damit die Schülerinnen und Schüler verschiedene Regionen des Kantons kennenlernen.

Christa Iten



Kinder und Jugendliche leisten am kantonalen Schulsporttag vollen Einsatz und sind mit Begeisterung dabei.  
Foto: Philipp Wermelinger

## Tischtennis als neue Disziplin

Ende Februar fanden erstmals Tischtennis-Schülermeisterschaften (es nahmen ausschliesslich Knaben teil) statt. Sechs Teams mit den klingenden Namen Flurel, Zikzak, Honeri Dragons, JJ-Kings, Andrj und Noah sowie Ping & Pong spielten um Sieg und Ehre. Karin Opprecht vom Tischtennisclub Rapid Luzern, zuständig für die technische Leitung des Anlasses in der Würzenbach-Turnhalle, war begeistert: «Es war eine tolle Veranstaltung! Alle Eltern und Lehrpersonen blieben bis zum Schluss, machten Fotos, betreuten und hatten Spass.»

Einziger Wermutstropfen: Es hatten sich lediglich sechs Teams angemeldet, die Oberstufe fehlte gänzlich. Doch die Organisatoren und Karin Opprecht sind überzeugt: «Das sind Startschwierigkeiten. Vielleicht haben auch die Lehrpersonen nicht bemerkt, dass sich die Jugendlichen der Oberstufe bei diesem Bewerb für den Schweizerischen Schulsporttag qualifizieren können.» Schon nächstes Jahr, so der Tenor, werden sich mehr Teams anmelden. Und die besten von ihnen werden den Kanton Luzern in der Kategorie Tischtennis am Schweizerischen Schulsporttag vertreten.

## Weitere Informationen:

[www.sport.lu.ch/schulsporttag](http://www.sport.lu.ch/schulsporttag)

# Für sicheren, fairen und gesunden Sport

**Ethik-Charta, Verhaltenskodex, Sicherheit, Integration und Prävention**



In J+S-Kursen wird grosser Wert auf die Sicherheit gelegt. Foto: Philipp Wermelinger

**Das Bundesamt für Sport (BASPO), Swiss Olympic und die Schweizer Sportverbände bekennen sich zur Ethik-Charta im Sport und fordern von Trainerinnen und Trainern, deren Richtlinien einzuhalten. In Merkblättern wird aufgezeigt, wie Sicherheit, Integration und Prävention gestärkt werden können.**

Die Ethik-Charta listet neun verpflichtende Prinzipien für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport auf:

- Gleichbehandlung für alle (ohne Unterscheidung von Nationalität, Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, sozialer Herkunft, religiöser und politischer Ausrichtung)
- Sport und soziales Umfeld im Einklang
- Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
- Respektvolle Förderung statt Überforderung
- Erziehung zu Fairness und Umweltbewusstsein
- Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
- Absage an Doping und Drogen
- Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
- Gegen jegliche Form von Korruption

J+S-Leiterinnen und -Leiter, Trainerinnen und Trainer sowie Fachleute sind aufgefordert, die Prinzipien der Ethik-Charta zu beachten, sich ihrer Rolle als Vorbilder bewusst zu sein und ihr Verhalten anhand dieser Leitlinien immer wieder zu reflektieren. Um ihnen diese Aufgabe zu erleichtern, wurden ein Verhaltenskodex für Trainerinnen und Trainer sowie ein Merkblatt zu Homophobie erarbeitet. «Homosexualität ist kein Problem, Homophobie schon», heisst es darin. Und: Besonders für Jugendliche sei es wichtig, Sport in einem sicheren und vorurteilsfreien Umfeld ausüben zu können.

## **SIP – Sicherheit, Integration, Prävention**

Zur Förderung der Sicherheit im Sport hat das BASPO gemeinsam mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung ein Merkblatt für Aktivitäten im Strassenverkehr, am, im und auf dem Wasser, in den Bergen und im Schnee erarbeitet. J+S fördert zudem den chancengleichen Zugang und die Partizipation von Menschen mit unterschiedlicher Herkunft und verschiedenen Fähigkeiten im Sport. Im Trainingsalltag sollen soziale Werte wie Fairplay, Teamgeist und Toleranz vermittelt sowie Vorurteile und Ängste

abgebaut werden. Die Themenschwerpunkte «kulturelle Vielfalt im Sport» und «Sport und Handicap» helfen J+S-Leitenden, Nachwuchstrainerinnen und -trainern, Expertinnen und Experten und Coaches bei der Bewältigung von Herausforderungen im Zusammenhang mit Integration.

Die gesunde Entwicklung und Entfaltung von Kindern und Jugendlichen zählt zu den Hauptanliegen von Jugend und Sport. Im Bereich «Prävention und Gesundheitsförderung» thematisiert J+S deshalb unerwünschte Begleiterscheinungen des Sports wie Sucht, Gewalt, Doping und sexuelle Übergriffe und stellt Merkblätter zur Verfügung, die dazu beitragen sollen, schwierige Situationen zu erkennen und rechtzeitig und korrekt zu handeln.

*Markus Kälin*

## **Praxisgerechte Anpassungen**

Seit dem 1. Dezember 2015 ist die revidierte Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung in Kraft. Sie beinhaltet vor allem administrative Vereinfachungen im Kinder- und Jugendsport und andere praxisgerechte Anpassungen. Die heute geltenden Verordnungen zum Sportförderungsgesetz wurden 2012 in Kraft gesetzt und führten beim Programm «Jugend und Sport» zu Vereinfachungen in der Handhabung. Nun werden zusätzliche praxisgerechte Anpassungen vorgenommen. Diese sollen die Wirksamkeit und Effizienz des J+S-Sportförderprogramms weiter optimieren.

Künftig können im Kinder- und Jugendsport Kurse und Lager mit einer oder mehreren Sportarten angeboten werden. Ausserdem soll die J+S-Nachwuchsförderlogik vereinfacht und auf Basis der Aktivitäten entschädigt werden. Weil diese Anpassungen Zeit brauchen, wurde die geltende Übergangsregelung (Pauschalentschädigung) bis Ende 2019 verlängert.

## **Weitere Informationen:**

[www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/ethik.html](http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/ethik.html)

# «Es ist ein unglaubliches Erlebnis»

**Sportlehrer Reto Eichenberger über seine Erfahrungen im Tenero-Lager**

**Auch in diesem Jahr wird Reto Eichenberger, Sportlehrer aus Luzern, wieder eines der beiden Tenero-Lager leiten. Er freut sich schon jetzt darauf. Auf die motivierten Jugendlichen und das tolle Sportangebot. Lagerkoller ist für ihn ein Fremdwort. Weil die Wochen in Tenero einfach Spass machen.**

Das Tessin, die Sonne, der See – und hundert motivierte Jugendliche: das Tenero-Lager 2016. Reto Eichenberger, Sportlehrer in Sins und J+S-Experte, strahlt, seine Augen leuchten. Er freut sich auf dieses polysportive Lager mit Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren – und mit topmotivierten und sehr gut ausgebildeten Leiterinnen und Leitern. «Es ist fast eine Ehre, mit dabei sein zu können», sagt Eichenberger und lacht. Aber nicht nur die Leiterinnen und Leiter, auch die Jugendlichen reissen sich um die Teilnahme: Die beiden Lagerwochen sind immer ausgebucht.

## **Motivation als Zauberwort**

Eine Woche mit hundert Jugendlichen – das klingt nicht nach Ferien, sondern nach harter Arbeit. «Stimmt», sagt Reto Eichenberger: «Eine Woche hundertprozentige Präsenz und viel Verantwortung, das ist anstrengend. Aber der Einsatz lohnt sich, weil in dieses Lager ausschliesslich Jugendliche kommen, die motiviert sind, die neue Sportarten ausprobieren und sich sportlich betätigen wollen.» Deshalb reiche eine einzige Regel: «Verhalte dich so, dass alle eine grandiose gemeinsame Zeit haben.» Das Tenero-Lager arbeitet mit positiven Botschaften statt Verboten, das Angebot ist durchdacht, der Tagesablauf gut strukturiert, die Unterkunft in Vierbettzimmern im «Sasso Rosso», erbaut von Mario Botta, das gute Essen in der Mensa, der Ausflug nach Locarno und der Abschlusseven tragen zusätzlich zur guten Stimmung bei.

## **Sport und Spass**

Trainiert wird am Morgen in den Basisfächern (bei der Anmeldung können die Jugendlichen eines davon auswählen und zwei als Reserve angeben) Beachvolleyball, Hip-Hop/Streetdance, Bike/BMX, Tennis, Surfing, Trampolin, Teamsport und Kanu, um elf Uhr gehts zum Baden in den See, um 11.55 Uhr eine Kurzinformation für alle, danach Mittagessen und anschliessend eine Stunde Pause. Von 14.30



**Sportbegeisterte Jugendliche haben in Tenero ein einzigartiges Sport- und Gemeinschaftserlebnis.**  
Foto: Philipp Wermelinger

bis 16.30 Uhr schnuppern die Jugendlichen in Wahlfächern, dann Freizeit, Abendessen und ab 19.45 Uhr Sport für Unermüdliche: spezielle Angebote, Turniere, Plauschwettkämpfe. Und jeweils eine beinahe maximale Teilnehmerzahl, sagt Reto Eichenberger stolz. «Die Jugendlichen sind so begeistert, dass sie auch die Abendangebote gerne mitmachen.» Kein Herumhängen also, kein Gemotze. Gute Laune und Teamgeist pur. Und wer Reto Eichenberger sieht, wenn er erzählt, glaubt ihm aufs Wort! Zum Beweis der Film vom letzten Jahr, die Tonbildschau. Die Sportförderung Kanton Luzern betont zudem, dass das Lager auch jenen offensteht, die sich 300 Franken für Unterkunft, Verpflegung, Unterricht, Reise und Rahmenprogramm nicht leisten können. «Daran soll die Teilnahme nicht scheitern. Wir finden immer eine Lösung.»

Seit dem 4. Mai kann man sich für die Tenero-Lager im Sommer 2016 anmelden. Wahr-

scheinlich sind sie inzwischen ausgebucht. Aber wer weiss: Vielleicht haben Sie Glück und es ist noch ein letzter Platz frei ...

## **Renate Metzger-Breitenfellner**

### **Lagerfreuden ...**

Die Dienststelle Gesundheit und Sport organisiert alljährlich ein Schneesportlager, zudem in Zusammenarbeit mit dem SAC Jugend Pilatus ein Ski- und Snowboard-tourenlager sowie ein Bergsteigerlager, ein HIPFIT-Camp (mit dem Schweizerischen Fachverband Adipositas und dem Luzerner Kantonsspital) – und die Tenero-Lager. Diese finden in diesem Jahr vom 10. bis 16. Juli und vom 7. bis 13. August statt.

### **Weitere Informationen:**

[www.sport.lu.ch/sportlager](http://www.sport.lu.ch/sportlager)

# «Schweigen ist Gift»

**cool and clean»-Botschafter auf Friedensmission im Juniorsport**



Foto: Fairplayliga.de

**Im Juniorsport sind Vereine immer häufiger mit Problemen ausserhalb des Spielfelds konfrontiert. Der Luzerner «cool and clean»-Botschafter Gregor Boog besucht Vereine und Eltern und zeigt ihnen auf, wie sie Problemen vorbeugen können.**

Die Eltern, die dem Leichtathletiktrainer sagen, wie er ihre Tochter zu trainieren hat. Der Vater, der auf dem Fussballplatz die Entscheidungen des Schiedsrichters kritisiert und andere Zuschauer provoziert. Die Trainerin, die aus dem neunjährigen Mädchen eine zukünftige Top-Ten-Spielerin machen will und das Kind auf dem Tennisplatz zu sehr fordert. Zunehmend sind Vereine dem Spannungsfeld zwischen Trainern, Eltern und Kindern ausgesetzt. Das von Swiss Olympic finanzierte Präventionsprogramm «cool and clean» hat

dieses Problem erkannt. «cool and clean» setzt sich für sauberen und fairen Sport ein. Schwerpunkte sind unter anderem die Suchtprävention, aber auch die Zusammenarbeit zwischen den Vereinen, Eltern und deren Kindern.

### Problemen vorbeugen

Im Kanton Luzern ist Gregor Boog im Auftrag der Sportförderung als «cool and clean»-Botschafter unterwegs. Er besucht Vereine und hält Vorträge an Elternabenden. «Präventiv zeige ich mögliche Probleme auf. Trainerinnen und Trainer, die übereifrig und konzeptlos agieren. Eltern, die überehrgeizige Erwartungen an ihre Kinder haben oder sich zu sehr einmischen.» Boog hört bei seinen Besuchen von vielen Problemen, mit denen sich die Luzerner Vereine beschäftigen müssen. Er hört

von Eltern, die ihren Scheidungskrieg bis in den Verein des Sohnes tragen. Es wird von Eltern berichtet, die ihr Kind ohne weitere Erklärung mitten aus einem Wettkampf mit nach Hause nehmen. Boog stellt zudem fest: «Es gibt Eltern, die ihre Kinder zu sehr behüten. Auf der anderen Seite sind jene, die sich kaum für ihre Kinder interessieren und die Erziehungsarbeit den Vereinen überlassen.»

### Regeln für Trainer, Eltern und Kinder

Der «cool and clean»-Botschafter Gregor Boog weist in seinen Vorträgen auf mögliche Spannungen hin und präsentiert gleich Lösungen dazu. Sein Tipp: «Probleme müssen sofort angesprochen werden. Schweigen ist Gift!» Trainern rät er, Regeln auszuarbeiten, welche die Zusammenarbeit zwischen ihm, den Eltern und den Kindern definieren. Sehr wichtig sei der Einbezug der Eltern und auch, dass die Trainerinnen und Trainer ein altersgerechtes Training anbieten. Gregor Boog hat eine Mission: «Sport ist Spass! Den Trainern und Eltern will ich aufzeigen, dass die Kinder in erster Linie doch einfach nur Fussball spielen und sich auf der Leichtathletikanlage austoben wollen.» Gleichzeitig sei es aber auch wichtig, dass die Kinder gefordert sind und ihre Leistung im Training und im Wettkampf zeigen können.

Veronika Bühler-Voney

### Tipps vom «cool and clean»-Botschafter:

- Schweigen ist Gift!
- Teamregeln
- Verhaltensregeln für Eltern
- Verhaltensregeln für Trainer
- Informationsanlass durch Trainer für Eltern und Kinder
- Rituale
- Regeln in Vereinsstatuten

### Weitere Informationen:

gregor.boog@lu.ch  
www.coolandclean.ch

# Auf die Bretter, fertig, los!

Verein «Schneesportinitiative» bringt Kinder auf die Piste

**Der Verein «Schneesportinitiative» bietet für Schulen massgeschneiderte Lager an. Kinder und Jugendliche sollen wieder mehr Schneesport treiben.**

«Alles fährt Schii, alles fährt Schii» – Vico Torrianis Ohrwurm – das war einmal. Dem Schneesport bläst ein eisiger Wind entgegen. Immer weniger zieht es die Bevölkerung auf die Pisten. Immer weniger organisieren die Schulen Skilager. Um diesen Trend zu brechen, haben sich verschiedene Akteure aus Sport, Tourismus, Bildung und Verwaltung zusammengetan und den Verein «Schneesportinitiative» gegründet. Vereinspräsidentin ist Snowboard-Olympiasiegerin Tanja Frieden: «Schneesport ist ein Schweizer Kulturgut. Das muss gelebt und erhalten werden.» Der Verein hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, Kinder und Jugendliche wieder mehr für den Schneesport zu begeistern. Dies unter anderem mit Schneesportlagern, die für Lehrpersonen nun sehr einfach zu organisieren sind.

## Fixfertige Lager

Der Verein «Schneesportinitiative» bietet für Schulen fixfertige Lager an. Mit wenigen Klicks können Lehrpersonen Komplettpakete mit Unterkunft, Skipass, Verpflegung und Anfahrt buchen. Organisiert wird auch die Miete von Skiern und Snowboards sowie auf Wunsch Unterricht in der Skischule. Die Website [www.gosnow.ch](http://www.gosnow.ch) bietet zudem Checklisten und Tipps rund um die Organisation eines Lagers und das Lagerleben.

Die Kosten sind je nach Leistungsumfang sowie Lage und Ausstattung der Gruppenunterkunft unterschiedlich. Die «Schneesportinitiative» strebt einen Richtpreis von 350 Franken pro Lagerteilnehmer an, Kosten, die sich die Schulen und die Eltern aufteilen.

Veronika Bühler-Voney



Weitere Informationen:

[www.gosnow.ch](http://www.gosnow.ch)



Schülerinnen und Schüler aus Kriens im Schneesportlager. Foto: Schneesportinitiative

## Freude am Schneesport entdeckt

**Rund 50 Jugendliche aus dem Schulhaus Roggern 2 in Kriens haben vergangenen Winter in der Lenk eine Lagerwoche verbracht. Lagerleiter und Lehrer Fabian Imfeld war froh um die Unterstützung durch die «Schneesportinitiative».**

**Was hat die Zusammenarbeit mit der «Schneesportinitiative» für Sie gebracht?**

Uns Lehrpersonen ist bei der Organisation des Lagers ein sehr grosser Teil der Arbeit abgenommen worden. Wir konnten uns im Vorfeld des Lagers auf die Kommunikation mit den Eltern konzentrieren. Dies war für uns besonders wichtig. Es sind sehr viele Jugendliche mit Migrationshintergrund ins Lager mitgekommen, deren Familien kaum Bezug zum Wintersport haben.

**Welche Bilanz ziehen Sie aus der Lagerwoche?**

Die Erlebnisse sind gewaltig! Vor dem Lager konnten nur rund 15 Lagerteilnehmer Ski fahren. Am Ende konnten es alle und fuhren

Rennen gegen das Leiterteam. Wir hatten Jugendliche aus Eritrea, Zentralafrika, Sri Lanka, Südostasien, Südamerika, der Türkei und dem Balkan dabei, die Ski fahren lernten! Dieser Erfolg stärkte das Zusammenhörigkeitsgefühl und die Freude am Skifahren enorm. Die «Schneesportinitiative» hatte für uns unkompliziert die Skischule organisiert.

**Welchen Tipp haben Sie für andere Lehrpersonen, die Lager organisieren?**

Sie sollen das Angebot der «Schneesportinitiative» unbedingt nutzen. Viele möchten kein Lager durchführen, da sie der Meinung sind, die Jugendlichen könnten ja eh nicht Ski fahren. Wir haben das Gegenteil bewiesen. Egal, woher auf der Welt die Jugendlichen stammen, Schneesport ist für jede Klasse geeignet.

Interview: Veronika Bühler-Voney

## Vereine/Verbände



**Der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden hat seine Aktivitäten zur Motivation und Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeitender ausgedehnt. Doch ein Slogan alleine reicht nicht, sagt Verbandspräsident André Wyss.**

«Ohne dich kein mich»: rot und weiss die Schrift auf dunkelblauem Grund, der Turner als Zuga-be, turnverband.ch als Bestandteil am unteren Rand der Grafik. «Der Slogan macht klar, dass der Verband auf Freiwillige angewiesen ist, die sich engagieren – im technischen Bereich und in den Leitungsfunktionen», sagt André Wyss. Freiwillige seien die zentrale Ressource der Turnvereins- und Turnverbandsarbeit. Die Botschaft kommt an. Trotzdem: Quereinsteiger, ehemalige Spitzensportlerinnen, Seniorinnen und Senioren und andere Turnbegeisterte

## «Ohne dich kein mich»

**Auch der Turnverband ist auf die Mitarbeit von Freiwilligen angewiesen**

müssen persönlich angesprochen werden, damit sie sich engagieren. Ein Slogan alleine kann das nicht leisten. Auch der Turnverband beklagt den Rückgang ehrenamtlichen Engagements. Doch Wyss ist optimistisch: «Es gibt zwar offene Stellen in Vereinen und Verband, aber meistens lassen sich Lösungen finden.» Freiwillige seien anspruchsvoller geworden, sagt André Wyss, Präsident des Turnverbandes. «Heute stehen nicht mehr Helfen und Pflichtbewusstsein im Vordergrund, sondern individuelle Weiterentwicklung und Selbstverwirklichung. Zudem will man vermehrt zeitlich beschränkt und projektorientiert arbeiten, sich nicht langfristig verpflichten.» Trotzdem: Der Turnverband kann auf treue Freiwillige zählen. Am 21. April wurden mehr als hundert langjährig Engagierte geehrt. «Spitzenreiter

war in den letzten Jahren ein Funktionär, der sein 60-Jahr-Jubiläum feiern konnte. Das ist grossartig», sagt Wyss. Er weist darauf hin, was freiwilliges Engagement in Vereinen und Verbänden bringt: neue Freundschaften, Networking, Erfolgserlebnisse, Erfahrungsgewinn, Fachkompetenz, Anerkennung, Wertschätzung. Und dem Verband die Sicherheit, dass er sich weiterhin für die Aus- und Weiterbildung einsetzen, Turnfeste organisieren und Spitzensportlerinnen und -sportler unterstützen kann. Ohne dich kein mich. Genau!

*Renate Metzger-Breitenfellner*

**Weitere Informationen:**

[www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)

## Freiwilligenarbeit



**Seit mehr als 40 Jahren leitet sie Turnstunden und wirkt in Vereinen und Verbänden. Die 71-jährige Rita Brönnimann ist von der IG Sport Luzern durch den Präsidenten Urs Dickerhof zur «Ehrenamtlichen des Jahres 2015» ausgezeichnet worden.**

An der jährlichen Sportlerwahl hat die IG Sport Luzern die Auszeichnung «Ehrenamtliche des Jahres» vergeben. Die Wahl fiel auf Rita Brönnimann aus Kriens, die seit mehr als 40 Jahren im Turnsport aktiv ist. Das Wort «aktiv» reiche hier aber bei weitem nicht aus, um zu beschreiben, was die 71-Jährige für den Turnsport geleistet habe, erklärt Gabriella Padula, Präsidentin des TV Stadt Luzern. «Seit

## In der Turnhalle zu Hause

**Ehrenamtliche Arbeit macht Spass**

Jahrzehnten ist sie in verschiedenen Funktionen für unseren Verein ehrenamtlich tätig und eine tragende Stütze.»

Rita Brönnimann war in den 1960er-Jahren als junge Frau nach Luzern gekommen und hoffte, in einem Verein Kontakte zu knüpfen. «Im TV Stadt Luzern habe ich jene Menschen getroffen, die mich fürs Turnen so richtig begeistern konnten», erzählt die gebürtige Glarnerin. Angefangen habe sie mit der Leitung der Jugendriege. Im Verlauf der Jahre seien immer mehr Aufgaben in Vereinen und Verbänden hinzugekommen. Noch heute leitet sie mehrmals pro Woche Turnstunden für Seniorinnen und koordiniert für die drei Bocciacclubs des

Bocciodromo Allmend Luzern jährlich rund 120 Events.

Die ehrenamtliche Arbeit habe ihr immer Spass gemacht. «Es motiviert mich, zu sehen, wie gerne die Seniorinnen in die Turnstunde kommen.» Die Auszeichnung «Ehrenamtliche des Jahres» sei eine grosse Ehre, sagt Rita Brönnimann. Dennoch stehe sie lieber in der Turnhalle als im Fokus der Öffentlichkeit.

*Veronika Bühler-Voney*

**Weitere Informationen:**

[www.sport.lu/freiwilligenarbeit](http://www.sport.lu/freiwilligenarbeit)

Anlässe



Nationale Tagung

Am 24. August 2016 findet in Zürich die nächste Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement statt. Das Thema lautet «Unternehmenskultur und Gesundheitsmanagement – wie sich Unternehmen langfristig erfolgreich positionieren».

Weitere Informationen:

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) >

Über uns > Veranstaltungen > BGM-Tagung



Elternbildungstag

Am 12. November 2016 führt der Kanton Luzern einen 2. Elternbildungstag durch. An dieser Veranstaltung können sich Eltern von Kindern bis zu 15 Jahren an ausgewählten Workshops weiterbilden, informieren und mit anderen Eltern austauschen und vernetzen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.elternbildung.lu.ch](http://www.elternbildung.lu.ch)



Winteruniversiade

Im Februar 2021 wird in der Zentralschweiz mit der 30. Winteruniversiade der zweitgrösste Wintersportanlass der Welt durchgeführt. Luzern als Gastgeberstadt wird 1500 Studentinnen und Studenten empfangen, die sich in den klassischen Wintersportdisziplinen während elf Tagen in Engelberg, Einsiedeln, Andermatt-Realp, Zug, Luzern und auf dem Stoos messen werden. Begleitet werden sie von über 1000 Offiziellen aus den 50 Teilnehmernationen.

Weitere Informationen:

[www.winteruniversiade2021.ch](http://www.winteruniversiade2021.ch)



Kongress «Psychische Gesundheit aus der Generationenperspektive»

Der vom 17. bis 19. August 2016 in Basel stattfindende Jahreskongress rückt generationenübergreifend die gesamte Familie ins Zentrum. Das Augenmerk liegt dabei auf den Herausforderungen für den betroffenen Menschen und sein Umfeld in den jeweiligen Lebenswirklichkeiten und gegenseitigen Abhängigkeiten – egal, ob Kind oder Erwachsener.

Weitere Informationen:

[www.psy-congress.ch](http://www.psy-congress.ch)

Informationen



Unsere Helden – der Kanton Luzern fördert Topathleten

Das Projekt ist eine Erfolgsgeschichte. Von den zwölf Luzerner Topathletinnen und -athleten haben sich bereits acht entweder für die Olympischen Spiele, die Paralympics oder das Eidgenössische Schwingfest in Estavayer-le-Lac qualifiziert. Die restlichen vier sind immer noch gut im Rennen. Mit den beiden Ruderern Mario Gyr und Simon Schürch sind sogar zwei Medaillenanwärter im Luzerner Olympia- und Top-sportlerteam dabei.

Weitere Informationen:

[www.helden.lu.ch](http://www.helden.lu.ch)



Neue Online-Plattform Swisslos Sportfonds

Der Kanton Luzern vereinfacht die Gesuch-eingabe beim Swisslos Sportfonds. Mit einer speziell entwickelten Software-Lösung können Sportvereine und -verbände sowie Sportveranstalter online ihre Gesuche erfassen. Die Eingabetermine für die jährlichen Sportbetriebsbeiträge bleiben dabei vorerst gleich.

Weitere Informationen:

[www.sport.lu.ch/swisslos](http://www.sport.lu.ch/swisslos)

Impressum

info Gesundheit und Sport, Nr.1/2016, offizielles Informationsorgan der Fachstelle Gesundheitsförderung und der Sportförderung, Dienststelle Gesundheit und Sport

Konzept und Redaktion: Claudia Burkard, Veronika Bühler-Voney, Renate Metzger-Breitenfellner, Anita Schärli, Markus Kälin, Philipp Wermelinger

Gestaltung und Produktion: design open gmbh, Bruno Imfeld

Erscheinungsweise: Zweimal jährlich (50. Ausgabe), Auflage: 9700 Exemplare

Die Beiträge im «info Gesundheit und Sport» geben die Meinung der Autorin oder des Autors wieder. Diese muss nicht notwendigerweise mit der Meinung der Fachstelle Gesundheitsförderung und der Sportförderung übereinstimmen.



# info

## Gesundheit und Sport

*Gemeinsame Ausgabe*

- *Fachstelle Gesundheitsförderung*
- *Sportförderung*

**P.P.**

6002 Luzern

Post CH AG

KANTON  
LUZERN



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**  
Meyerstrasse 20, Postfach 3439  
6002 Luzern

Telefon 041 228 60 90  
[gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)  
[www.gesundheit.lu.ch](http://www.gesundheit.lu.ch)

Adressberichtigungen und Doppelsendungen bitte melden  
mit Codeangabe an: [gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)