

# «Die Bewegungsfreude der Kinder ist ansteckend»

Die Stiftung Hopp-la bringt Kinder mit älteren Menschen zusammen – zum Beispiel beim Tanzen und Turnen. Mit welchem Erfolg? Gespräch mit dem Sportwissenschaftler Lukas Zahner.

Interview: Vanessa Simili



Foto: zVg

Lukas Zahner hat über 30 Jahre lang das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel mitgeprägt, viele Jahre davon als Lehrstuhlinhaber und Leiter des Lehr- und Forschungsbereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaft. Er war Diplomtrainer der «Swiss Olympic Association» und hat während sechs Jahren bei Swiss Olympic die Nachwuchsförderung aufgebaut. Dass diese heute in der Schweiz von hoher Qualität ist, daran war er massgebend beteiligt. Der emeritierte Professor präsidiert den Stiftungsrat von Hopp-la sowie den Verwaltungsrat von SalutaCoach.

Herr Zahner, Sie sind ein Experte in der intergenerativen Bewegungsförderung. Wie kommt das?

Ich habe Sportwissenschaften und Biologie studiert. Meine Dissertation habe ich im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit älterer Menschen gemacht, die Rehabilitation hingegen im Bereich der Bewegungsförderung bei Kindern. So habe ich beide Bereiche forschungsmässig verfolgt.

Und dann?

Über 30 Jahre habe ich am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel gearbeitet und geforscht, viele Jahre davon als Lehrstuhlinhaber. Ich habe den Fachbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft aufgebaut, vor allem mit dem Forschungsschwerpunkt Kinder. Wir haben die erste grosse Kinder- und Jugendsport-Studie (KISS) in der Schweiz durchgeführt, die auch international grosse Beachtung fand. Zudem haben wir im Bereich der Kraftförderung und Sturzprävention bei älteren Menschen geforscht.

Wann kam das Personal Health Coaching?

Das war gegen Ende meiner Professur an der Uni Basel. Durch Verhaltensänderungen hinsichtlich Bewegung, Ernährung und der mentalen Gesundheit können im Bereich der nichtübertragbaren Krankheiten (etwa Diabetes, Herz-Kreislauft-Probleme, Bluthochdruck, Übergewicht) eindruckliche Verbesserungen der Gesundheit erreicht werden. Wir haben nachgewiesen, dass, wenn jemand über eine gewisse Zeit persönlich gecoacht wird, tatsächlich nachhaltige Verhaltensänderungen erfolgen. Langfristig können so enorme Gesundheitskosten eingespart werden. Das wollte ich verbreiten.

Und daraufhin haben Sie «SalutaCoach» gegründet?

Ja, das Unternehmen für persönliches Gesundheitscoaching ist 2019 aus meiner universitären Forschung heraus entstanden. Ich gründete es mit dem persönlichen Ehrgeiz, Forschung in die Praxis umzusetzen. An der Uni Basel konnten wir anhand einer Studie zeigen, dass es möglich ist, Bewegungsmüdigkeit in Bewegung zu bringen. Wir hatten es geschafft, dass Bewegungsnegative nach sechs Monaten Telefoncoaching sich durchschnittlich 40 Minuten pro Tag bewegten. Und das für uns Überraschende: 90 Prozent jener

Menschen, die mit uns zu trainieren begonnen hatten, waren nach einem halben Jahr immer noch dabei.

Was war der Erfolgsschlüssel?

Primär die persönliche Betreuungssituation.

Warum funktioniert das?

Gute Studien zeigen, je persönlicher die Coaching-situation gestaltet werden kann, desto nachhaltiger der Erfolg. Das scheint tatsächlich in allen Bereichen zu funktionieren, nicht nur im Sport. Wir müssen uns eingestehen, dass persönliche Lebensumstände berücksichtigt werden müssen, wenn wir Verhalten ändern wollen. Wir können nicht nur Zettel und Ratschläge abgeben.

«Je persönlicher das Coaching gestaltet werden kann, desto nachhaltiger ist der Erfolg.»

Sondern?

Stress, Schlaf, Ernährung – das ist alles sehr individuell. Die starke Individualisierung ist es, die schliesslich zum Erfolg führt. Und Ziele setzen, das ist ebenfalls wichtig. Auch das Barriereemanagement, das heisst die Ursachen handhaben, die zum Hindernis werden. Es ist ratsam, einen sozialen Kontext zu schaffen, der einem Freude bereitet. Hausärztinnen und Hausärzte haben oft für eine solche individuelle Beratung keine Zeit und vor allem sind sie nicht entsprechend ausgebildet. Deshalb wollen wir sie zukünftig unterstützen.

Sie sind als Gründer und Stiftungsratspräsident auch bei Hopp-la tätig. Worum geht es dort?

Meine beiden Forschungsbereiche Kinder und ältere Menschen finden in Hopp-la zusammen. Es geht darum, die intergenerative Bewegungsförderung breit in der Gesellschaft zu verankern. Wir haben beispielsweise mit einem Partner zusammen Spiegleräte entwickelt für eine intergenerative Gestaltung öffentlicher Plätze.

Worin besteht das Angebot der Stiftung?

Einerseits bieten wir Beratungen an für Gemeinden, Firmen und Schulen, andererseits unterstützen wir auch ganz tatkräftig. Etwa bei der

## «Wie können wir ältere Menschen dazu bringen, sich genügend zu bewegen? Mit Aktivitäten, die Freude bereiten.»

Konzeption von Bewegungs- und Begegnungszonen. Die Unterstützung kann sogar finanzieller Natur sein, etwa bei finanzschwachen Gemeinden.

### Woher stammt das Geld für diese Unterstützungsbeiträge?

Wir konnten glücklicherweise von Anfang an auf Gönnerschaften zählen. Nach zehn Jahren gehen einige davon nun zu Ende und wir hoffen auf neue Gönnerninnen und Gönnern, um diese wertvollen Unterstützungsbeiträge zugunsten der Allgemeinheit auch zukünftig leisten zu können.

### Warum ist diese intergenerative Bewegungsförderung denn wichtig?

Weil alle davon profitieren, nicht nur die Seniorinnen und Senioren, sondern auch die Kinder. Auch das haben wir im Rahmen einer Dissertation untersucht. Wir wollten wissen, ob man Vorteile oder Nachteile feststellen kann, wenn man in Bezug auf die Bewegungsförderung die Kinder einer intergenerativen Gruppe mit einer Peergroup vergleicht, die unter sich bleibt. Dabei ist klar hervorgegangen, dass die intergenerative Gruppe am meisten profitiert.

### Was genau ist der Gewinn für die Seniorinnen und Senioren?

Als wir von der Uni Basel aus eine Altersresidenz und einen Kinderhort einmal pro Woche zusammenbrachten, konnten wir viele schöne

Erfahrungen machen. Im Vordergrund standen die Begegnungen. Die Bewegungsfreude der Kinder aber wirkte sehr ansteckend. Ältere Menschen, die zum Beispiel bei einem Turnamittag «nur zuschauen» wollten, tanzten plötzlich mit. Wenn ich einem älteren Menschen sage, mach dies, mach jenes, ist das für ihn oft langweilig. Wenn Kinder dabei sind, passieren zehn Kniebeugen spielen.

### Inwiefern profitieren auch die Kinder?

Ein intergenerativer Ansatz fördert die Sprachentwicklung, das gegenseitige Verständnis und nicht zu unterschätzen, die sozialen Kompetenzen. Das wiederum beeinflusst die emotionale und psychische Gesundheit positiv. Doch auch was die Bewegungsförderung anbelangt, besteht Bedarf.

## «Wenn Kinder dabei sind, passieren zehn Kniebeugen spielend.»

### Was heisst das?

Generell kann man sagen: Viele Kinder haben zu wenig Bewegung. Mit Folgen wie Übergewicht, Konzentrationschwierigkeiten und so weiter. Die körperliche, aber auch kognitive Entwicklung eines Kindes ist abhängig von der Bewegungsaktivität. Alle Organsysteme profitieren von guter Bewegung. Zu wenig Bewegung beeinflusst die Knochenentwicklung negativ. Osteoporose im Alter ist ein Folgeproblem.

### Gibt es Bereiche, in denen beide Gruppen gleichermaßen profitieren?

Durchaus. Zum Beispiel bei Übungen für Kraft und Gleichgewicht. Das kommt beiden zugute. Es sind die wichtigsten Faktoren der Sturzprävention. Um Stürze einzuschränken, braucht es ein Minimum an Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit. Dafür muss man etwas tun. Hier ist die Frage: Wie können wir ältere Menschen dazu bringen, sich genügend zu bewegen?

### Wie gelingt das?

Mit Aktivitäten, die Freude bereiten. Ich persönlich habe einen Hund. Durch die Freundschaft mit dem Tier gelingt es mir, dass ich mich zweimal dreimal täglich draussen bewege. Es kann aber auch ein Museumsbesuch sein oder ein regelmässiges Treffen mit Freunden und selbstverständlich auch die Verbindung mit Kindern.

### Woran arbeiten Sie zurzeit?

An der dritten Ausführung der HealthExpo in Basel am 22. Februar. Wir wollen Gesundheit ins Zentrum setzen und ermöglichen, dass Besuchende an einem einzigen Tag die ganze Breite sehen können. Man kann sich checken lassen, zum Beispiel im Bereich Fitness und Gesundheit. Es geht mir darum, dass man Antworten finden kann auf die Frage: Was kann ich für meine persönliche Gesundheit tun?

### Was ist Ihre Motivation dahinter?

Ich möchte, dass jene Leute zu Informationen kommen können, denen wichtiges Wissen über ihre eigene Gesundheit fehlt. Wie erreichen wir diese Leute? Wir müssen breiter an die Öffentlichkeit gehen. ■



## Stiftung Hopp-la

Die Stiftung «Hopp-la, Generationen in Bewegung» engagiert sich seit ihrer Gründung 2014 für den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft und setzt sich dafür ein, dass durch intergenerative Begegnungen der Dialog und das Verständnis füreinander gefördert werden. Die Non-Profit-Organisation versteht sich als nationales Kompetenzzentrum für generationenverbindende Bewegungsförderung. Die Stiftung verbindet Theorie und Wissenschaft mit Erkenntnissen und Evidenzen aus der Praxis und trägt mit erprobten Ansätzen zur nachhaltigen Bewegungsförderung von Jung und Alt bei. Sie bietet nicht nur Beratung in der Umsetzung von intergenerativen Räumen an, sondern stellt auf ihrer Homepage auch praxisbezogenes Wissen zur Verfügung, beispielsweise in Form eines Leitfadens «Bewegungsräume für alle Generationen».

[hopp-la.ch](http://hopp-la.ch)

Anzeige



## Jetzt Visit abonnieren!

Das Magazin Visit erscheint vierteljährlich und informiert Sie über Spannendes rund ums Alter sowie über gesellschaftliche, kulturelle und gesundheitliche Themen.

### Informationen zum Abonnement:

visit-magazin@pszh.ch  
Tel. 058 451 50 10  
Abonnement à Fr. 28.- (Kalenderjahr)  
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4 mit dem Vermerk «Visit Abo»  
oder bestellen Sie bei uns einen Einzahlungschein.

Anzeige



Everdance® Ausbildungslehrgang 2025  
[pszh.ch/everdance](http://pszh.ch/everdance)

Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Haben Sie Freude am Tanzen? Möchten Sie Menschen begeistern? Dann bilden Sie sich zur Everdance® Lehnperson weiter! Das Solotanzkonzept für Menschen 60plus verbindet Tanzschritte aus dem Paartanz mit zusätzlichen Bewegungselementen. Getanzt wird ohne Tanzpartner in der Gruppe.

### Nächster Informationsanlass

Fr, 4. April 2025, 18.00–20.30 Uhr, Zürich

### Anmeldung und Infos

[pszh.ch/everdance](http://pszh.ch/everdance)