



Zusammen trainieren

Länger fit bleiben, weil Lebensfreude ansteckt

Wenn ältere Menschen gemeinsam mit Kindern turnen, profitieren beide – körperlich und seelisch. Eine Stiftung initiiert Angebote in der ganzen Schweiz. Besuch einer «Hopp-la Fit»-Lektion in Jona.

Text: Conny Schmid · Fotos: Samuel Trümpy

Ein buntes Schwungtuch wölbt sich über der Wiese, Kinder kichern ausgelassen. «Jetzt, los, runter mit euch!», ruft Kursleiterin Paula Silverio da Silva. Und die Kinder rennen los, kriechen unter das Tuch, das sich jetzt wieder senkt, bis von ihnen nichts mehr zu sehen ist. Lautes Gelächter.

Mittendrin: Erwin Obrecht. Er nimmt regelmässig an Fitnesslektionen für Alt und Jung im Grünfeldspark in Jona SG teil. Hopp-la Fit heisst das Angebot und findet alle zwei Wochen statt. «Es ist eine tolle Abwechslung zu meinem Alltag», sagt der 79-jährige. Er wohnt in der Nähe und pflegt zu Hause seine kranke Ehefrau – ein Vollzeitjob. «Hier mit den Kindern kann ich herzlich lachen und die Sorgen für eine Stunde vergessen.»

Die Kinder, die teilnehmen, besuchen in der Nähe eine Kita. Manche Seniorinnen und Senioren sind ihre Grosseltern, andere wie Erwin Obrecht gesellen sich einfach so dazu. Die Idee von Hopp-la: Gemeinsame Turnübungen, spielerisch verpackt, sollen bei Kindern wie auch Senioren die Fitness verbessern, die Sturzgefahr vermindern und zudem den Austausch und das seelische Wohlbefinden fördern. Die Übung mit dem Schwungtuch, das sind im Prinzip simple Kniebeugen. Denn damit sich das Tuch hebt und senkt, muss man sich aus den Beinen heraus bewegen.

Das Konzept für diese und weitere Übungen stammt von einem Forschungsteam der Uni Basel um Lukas Zahner, Professor für Sport- und Bewegungswissenschaften. Kinder und ältere Menschen seien sich in Bezug auf ihre motorischen Fähigkeiten ähnlich, sagt er. Das zeigt sich auch in Jona: Auf einem Bein stehend sollen mit dem anderen Fuss Kreise gezeichnet werden. Das fällt Senioren wie Kindern schwer. Manche torkeln, andere halten sich aneinander fest.

Der Vorteil des gemeinsamen Trainings: «Die Bewegungs- und Lebensfreude der Kinder überträgt sich auf die älteren Menschen», sagt Zahner. Im Rahmen des Angebots Hopp-la Tandem besuchte der Forscher mit Kita-Kindern Senioren im Heim für gemeinsame Trainingslektionen. «Selbst diejenigen, die nur zuschauen wollten, machten plötzlich mit», berichtet er.

Angebote in vielen Gemeinden

In einer Studie wies das Basler Forscherteam nach, dass gemeinsames Training mehr Vorteile bringt, als wenn Kinder oder Senioren unter sich bleiben. Sie teilten Kita-Kinder und Senioren in Gruppen ein und liessen sie je ein halbes Jahr lang wöchentlich 45 Minuten trainieren, entweder unter sich oder gemischt. Je eine Gruppe Kinder und Senioren trainierte nicht. Vorher und nachher wurden motorische Fähigkeiten wie etwa die Sprung- oder die Greifkraft gemessen und mit Fragebögen

«Hier mit den Kindern kann ich herzlich lachen und die Sorgen für eine Stunde vergessen.»

Erwin Obrecht, Rentner

Werte zum psychischen Wohlbefinden und zu sozialen Fähigkeiten erhoben.

Es zeigte sich, dass generationenübergreifendes Training insgesamt besser abschneidet. «Ältere Menschen verbessern nicht nur ihre Fitness mehr, als wenn sie unter sich trainieren. Sie profitieren vor allem auch seelisch. Lebensfreude und Lebensqualität nehmen zu», sagt Zahner.

Hopp-la-Fit-Teilnehmer Erwin Obrecht ist dafür ein gutes Beispiel. «Ich lerne hier viele neue Leute kennen, das gefällt mir. Ich bin zu Hause stark eingebunden und komme sonst wenig raus.» Er ist zudem überzeugt: Auch die Kinder profitieren vom Kontakt zu älteren Menschen. Fremd bleibe man sich nicht lange. «Beim ersten Mal musste ich aktiv auf die Kinder zugehen, aber





Oben: Erwin Obrecht (hinten rechts) bei einer Hopp-la-Fit-Turnstunde im Grünfeldspark in Jona SG

Links: Beim «Geduldsfaden» hält man zu zweit eine grosse Öse mit Griff, die man über eine gewundene Stange führen soll, möglichst ohne diese zu berühren.

schon nach ein, zwei Lektionen sind sie aufgetaut. Jetzt haben sie keine Scheu mehr. Diese Erfahrung hilft ihnen sicher später im Leben.»

Hopp-la gibt es mittlerweile in vielen Schweizer Gemeinden. Insgesamt sind es 15 Hopp-la-Fit- und 10 Hopp-la-Tandem-Trainings sowie 31 weitere Angebote. Dahinter steht die Stiftung Hopp-la, die 2014 gegründet wurde. Nebst den Trainingslektionen wurden nach dem gleichen Prinzip auch spezielle Spielplatzgeräte entwickelt, die zu zweit von Alt und Jung benutzt werden und Balance, Kraft sowie Geschicklichkeit trainieren.

«Partnertanz» und «Geduldsfaden»

In Jona gibt es zum Beispiel den «Partnertanz»: Eine wackelige, halbkugelförmige Plattform, in die ein Labyrinth mit einer Kugel eingelassen ist und die man zu zweit durch Gewichtsverlagerungen bewegt. Ziel ist es, die Kugel gemeinsam durchs Labyrinth ins Ziel zu bringen. Beim «Geduldsfaden» hält man zu zweit eine grosse Öse mit Griff, die man über eine gewundene Stange führen soll, möglichst ohne diese zu berühren. Die Spieler stehen dabei auf Holzstämmen oder schwankenden Brettern, so werden Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Zusammenarbeit trainiert. 21 Generationenspielplätze, Hopp-la-Park genannt, wurden schweizweit bisher realisiert.

In Rapperswil-Jona ist das Angebot dank des Altersforums zustande gekommen – einer Gruppe von etwa 100 älteren Menschen, die Ideen entwickeln für ihre Teilhabe in der Stadt. Sie tauschen sich unter anderem darüber aus, wie sich Begegnungen zwischen Alt und Jung fördern lassen. «Eine Forumsteilnehmerin hat von der Stiftung Hopp-la gehört, und die Idee hat sofort alle begeistert», erzählt Undine De Cambio, Leiterin der städtischen Fachstelle Alter und Gesundheit.

Die Stiftung Hopp-la bildet Kursleiterinnen und Kursleiter aus und beteiligt sich finanziell an den Angeboten – auch in Jona. Die gemeinsame Turnstunde gibt es dort seit Sommer 2024 und sei auf grossen Anklang gestossen, sagt De Cambio. «Sie ist ideal für ältere Menschen, die fit bleiben wollen und den Austausch mit Kindern mögen, aber keine oder bereits erwachsene Enkel haben.»

Werden die Kinder «instrumentalisiert»?

Bewegungswissenschaftler Lukas Zahner von der Uni Basel musste vereinzelt auch Kritik einstecken: «Es gab Leute, die sagten, wir würden die Kinder instrumentalisieren.» Dagegen spricht, dass auch die Kinder Spass haben und nachweislich vom Austausch profitieren: «Sie machen vor allem im motorischen Bereich grössere Fortschritte als Kinder, die unter sich trainieren», sagt Zahner. Eine mögliche Erklärung: Weil ältere Personen sich langsamer bewegen und reagieren, müssen Kinder längere Wege gehen, um das Spiel in Gang zu halten, oder Bälle präziser werfen.

Parks wie jener in Jona findet er zukunftsweisend: «Die Altersgruppe der Senioren wächst, gleichzeitig wird der Platz im öffentlichen Raum knapper. Da ergibt es keinen Sinn, wenn Spielplätze Kindern vorbehalten sind.» In Jona gibt es nebst den Spielgeräten ein interaktives Wasserspiel, das auch weniger mobile Senioren anspricht: Statt den Kindern beim Herumturnen nur zuzuschauen, drehen Omi und Opi auf dem Bänkchen sitzend an einer Fuss- oder Handkurbel. Diese aktiviert Wasserfontänen. «Die Kinder haben ein Gaudi, die Erwachsenen bleiben in Bewegung, für mich ist das ganz klar Win-win», sagt Zahner.

In Jona ist die Hopp-la-Fit-Lektion unterdessen zu Ende. Ein Kind erzählt einer älteren Dame mit ausladenden Armbewegungen vom Zoobesuch am Wochenende. Einem anderen knurrt wohl der Magen, es berichtet von seinem Lieblingsnuni, der Banane. Die Dame fragt nach weiteren Leibespeisen, ein munteres Geplapper und Geschnatter erfüllt die Wiese. Für Erwin Obrecht ist klar: «Ich nehme an diesem Training teil, so oft ich kann.» Beschwingt geht er nach Hause. ■

Weitere Infos: Sie wollen wissen, ob es in Ihrer Gemeinde oder Region ein Hopp-la-Angebot gibt? Hier finden Sie es heraus: hopp-la.ch