

Hopp-la Fit

Generationen in Bewegung – Gemeinsam fit mit Spiel und Spass

Hopp-la Fit ist ein Bewegungsangebot für alle Generationen, welches von der Stiftung Hopp-la im Rahmen des Basler Pilotprojekts in Kooperation mit Pro Senectute beider Basel entwickelt wurde.

In der generationenverbindenden Bewegungslektion wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene mit oder ohne (Enkel-) Kinder und kann in Kooperation mit Kindertageseinrichtungen oder Schulen durchgeführt werden. Die Hopp-la Fit Kurse können in unterschiedlichen Settings durchgeführt werden wie in Parks, Quartierzentren, Turnhallen, Sportvereinen oder Alterssiedlungen.



«Das tolle am Hopp-la Fit ist, dass alle mitmachen dürfen und können, auch jene die körperlich schwächer sind. Ihr nehmt alle auf und macht das Bestmögliche mit ihnen.»

Kursteilnehmer, 86

«Viele Bewegungen sind erst durch die Präsenz der Kinder möglich.»

Kursteilnehmer, 65

«Dank dem Hopp-la Fit bewege ich mich das ganze Jahr über.»

Kursteilnehmerin, 73

Ziel

Das Ziel von intergenerativen Bewegungslektionen liegt darin, über Bewegung, Spiel und Spass die physische, psychische und soziale Gesundheit zu stärken, indem sowohl trainingswissenschaftliche (z.B. Kraft- und Gleichgewichtsübungen) als auch soziale Aspekte (z.B. intergenerative Beziehungen fördern) im Fokus stehen. Dank intergenerativer Bewegungs- und Gesundheitsförderung soll zudem ein gesellschaftlicher Mehrwert geschaffen sowie ein Beitrag zur Sturzprävention geleistet werden.

Zielgruppe

Mit dem intergenerativen Kursangebot Hopp-la Fit sollen unterschiedliche Zielgruppen angesprochen werden. In erster Linie sind dies Kinder und ältere Erwachsene, wobei aber die mittlere Generation (u.a. Eltern) nicht ausgeschlossen werden soll. Die Kurse richten sich einerseits an Grosseltern mit ihren Enkelkindern und andererseits an enkellose ältere Erwachsene bzw. an Grosseltern deren Enkelkinder nicht in der Nähe wohnen oder bereits älter sind.

Dabei soll das Angebot insbesondere auch für Bewohnende von Alterssiedlungen / Alterszentren zugänglich sein, sofern noch eine gewisse Selbständigkeit und Mobilität vorhanden ist. Es sollen insbesondere jene erreicht werden, die eher inaktiv sind und zurückgezogen leben. Damit der intergenerative Austausch gewährleistet werden kann, unabhängig davon, ob die älteren Erwachsenen mit oder ohne Enkelkinder kommen, kann eine Kooperation mit einer Kindertagesstätte, einem Kindergarten, einer Tagesstruktur oder einer Schulklasse aufgebaut werden.



Inhalt

Zu Beginn der Lektion wird der Fokus auf den (intergenerativen) Kontaktaufbau zwischen allen Teilnehmenden gelegt, beispielsweise mit einem aktivierenden Spiel.

Im Hauptteil wird auf spielerische Weise Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert. Um noch spezifischer auf die Bedürfnisse der Zielgruppen einzugehen, kann die Gruppe bei Bedarf phasenweise aufgeteilt werden. Damit sich die Kinder austoben können, werden vielseitige Bewegungsspiele durchgeführt. Dies soll zudem zu einer gesunden Entwicklung beitragen (Knochen stärken, Muskeln kräftigen, Geschicklichkeit fördern). Für die älteren Erwachsenen wird in der getrennten Sequenz, wie auch in der gesamten Lektion, basierend auf den Grundlagen von sichergehen.ch ein spezifisches Training zur Sturzprävention geboten. Dabei werden Gleichgewichts- und Kraftübungen durchgeführt, auf eine korrekte Bewegungskörperausführung geachtet und Übungsvorschläge für zu Hause vermittelt. Die Lektion wird durch ein gemeinsames beruhigendes Spiel und eine bewusste Verabschiedung abgerundet.

