

Sport für alle

Active City bringt Schwung in die Gemeinden:
Das kostenlose Sportangebot fördert
die Bewegung an der frischen Luft und ermöglicht
neue Begegnungen.

Text: Maja Sidler

«**S**port und Spass für alle» – das ist das Motto von Active City. Das kostenlose Sport- und Bewegungsangebot findet draussen im Grünen statt und läuft jeweils während mehrerer Wochen in verschiedenen Gemeinden. Die Kurspalette reicht von Tischtennis über Kampfsport bis hin zu Nordic Walking. So hat es für jede und jeden etwas dabei. Und das ist auch das Ziel: Ohne Anmeldung und ohne Vorkenntnisse können alle mitmachen. Beim Zumba tanzt neben einer jungen Frau auch eine fitte 80-Jährige mit, oder

beim Bootcamp tummeln sich Kinder auf der Wiese, während die Erwachsenen Liegestütze machen. «Die Niederschwelligkeit ist ein grosser Vorteil von Active City und wir erreichen so alle Bevölkerungsschichten. Es ist egal, wie alt oder wie fit jemand ist», betont die Projektleiterin Gabriela Widmer von der schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix. Sie unterstützt die Gemeinden beim Aufbau des Angebots.

Viele Teilnehmende schätzen die positive Atmosphäre während der Kurse und fühlen sich von den professionellen

Kursleitenden gut betreut. Da es keine Anmeldung braucht, trauen sich auch Sportmuffel auf die Wiese und können ohne Organisationsaufwand oder langfristige Verpflichtungen neue Sportarten für sich entdecken.

Lokal und sozial

Active City versteht sich als Initialzündler. «Wir wollen die Leute glustig machen, damit sie auch nach Active City weiterhin in Bewegung bleiben», erklärt Gabriela Widmer. Deshalb arbeiten sie eng mit lokalen Vereinen und Sportan-

Die Teilnehmenden von Active City in Winterthur lassen sich vom Regen nicht abschrecken.



bietern zusammen, bei denen die Teilnehmenden über das Angebot von Active City hinaus Kurse und Lektionen besuchen können. So bekommen auch Vereine und lokale Sportanbieter eine Plattform, können ihre Angebote bewerben und neue Mitglieder gewinnen.

Active City bietet aber mehr als nur Bewegung. Die Teilnehmenden können neue Kontakte knüpfen und bestehende Beziehungen pflegen. So lernt man in der Yogastunde vielleicht Menschen kennen, die neu ins Quartier gezogen sind, oder trifft beim Aerobic auf alte Bekannte. Die gemeinsame Aktivität verbindet – und dies über Generationen und Kulturen hinweg.

Langfristiges Ziel ist, die Verbindung zwischen der Wohngemeinde und der Bevölkerung zu stärken. Dies hat auch die Projektleiterin Claudia Egli in Kloten festgestellt, als Active City 2020 zum ersten Mal umgesetzt wurde: «Viele Teilnehmende haben es geschätzt, dass sich die Stadt für mehr Bewegung einsetzt und dieses Angebot allen kostenlos zugänglich macht. Und sie freuen sich darüber, dass wir es dieses Jahr wieder tun.»

Erste Erfahrungen

Kloten war die erste Active City in der Schweiz. Während acht Wochen konnte die Bevölkerung der Stadt über achtzig Kurslektionen besuchen und verschiedene Sportarten ausprobieren. Von Beginn weg wurden die Angebote gut besucht. Die Evaluation hat gezeigt, dass knapp die Hälfte der Befragten eine neue Sportart kennengelernt hat und 62 Prozent während Active City mehr Sport getrieben haben als zuvor. «Wir haben komplett durchmischte Gruppen erlebt. Neben Teilnehmenden in top Ausrüstung sahen wir auch Menschen, die in Jeans mitmachten und vielleicht gar keine Sportbekleidung besitzen», berichtet Claudia Egli von den Erfahrungen in Kloten. Für die erneute Durchführung in diesem Jahr wurde das Angebot ausgebaut. Mit Boxen, Biken und anderen Kursen sollen vermehrt auch Männer zum Mitmachen motiviert werden.

Unterstützung für Gemeinden

Nebst Kloten bieten neu auch Bachenbülach und Winterthur Active City an und werden beim Standortaufbau und

bei der Umsetzung von Radix unterstützt. Die Trägerschaft Radix ist aktuell auf der Suche nach weiteren Gemeinden, die eine Active City werden möchten. Die ersten zwei Durchführungsjahre werden in jeder Zürcher Gemeinde dank einem grosszügigen Förderungsbeitrag vom Sportamt des Kantons Zürich mitfinanziert. Radix begleitet in dieser Pilotphase die Projektstandorte. Die Gemeinde ihrerseits stellt die Ressourcen für eine lokale Projektleitung (z.B. Sportkoordinator/in, Leiter/in Soziales oder Gesellschaft, Mitarbeiter/in Verwaltung) sowie die Nutzung der Infrastruktur (Wiese, Park) und die Kommunikationskanäle zur Verfügung. Active City eignet sich auch für kleine und mittelgrosse Gemeinden, da das Kursprogramm jeweils auf die Bedürfnisse der einzelnen Gemeinden abgestimmt wird. So kann auch im kleineren Rahmen mit einem attraktiven Angebot gestartet werden, wie das Bachenbülach dieses Jahr zum ersten Mal macht. Für die Einwohnerinnen und Einwohner ist auch ein kleines Angebot bereits ein grosser Gewinn.

Auch für Kinder gibt es verschiedene Kurse.



Active City

Das Sportamt des Kantons Zürich ist Hauptpartner von Active City und unterstützt alle Zürcher Gemeinden, die Active City umsetzen möchten mit einem grosszügigen Förderbeitrag. Interessierte Gemeinden können sich direkt bei der Active City Trägerschaft RADIX melden. Dieses Jahr werden Bachenbülach, Kloten und Winterthur zu einer Active City.

Kontaktperson: Gabriela Widmer,
Schweizerische Gesundheitsstiftung
RADIX, widmer@radix.ch, 044 575 67 72

→ activecity.ch