

purlimunter.

Urner Magazin für Prävention und Gesundheitsförderung



ZUM TITELBILD

Kinder brauchen Bewegung. Daheim,
draussen oder im Kindergarten.
Das Projekt «Purzelbaum» hilft dabei.

Mehr zum Thema ab Seite 4

GORILLA BEWEGT 500 JUGENDLICHE

Dass Bewegung und gesunde Ernährung ganz schön cool sein können, haben 500 Urner Oberstufenschüler Ende Januar während einer Woche in Seedorf erfahren dürfen.

Seite 6/7

IMMER IN BEWEGUNG. WARUM GERADE SO?

Wie bewegen Sie sich in Ihrer Freizeit? Zwei Urnerinnen und zwei Urner geben dazu Auskunft und erklären, weshalb sie Rudern, Liegevelo fahren, Badminton spielen oder Pole Dance bevorzugen.

Seite 10/11

KINDER SIND DER BESTE MASSSTAB

Jeder Spielplatz ist anders. Wenn es darum geht, ob ein Spielplatz etwas taugt, holt man am Besten die Meinung von Experten ein. Von Kindern zum Beispiel.

Seite 13



IMPRESSUM Herausgeber: Gesundheitsförderung Uri, Q4 Altdorf Ost, Hellgasse 23, 6460 Altdorf, Tel. 041 500 47 27, info@gesundheitsfoerderung-uri.ch; **Redaktion:** Gesundheitsförderung Uri, Altdorf und Herger Imholz Werbeagentur AG, Altdorf, Thomas Huwyler; **Konzept und Gestaltung:** Herger Imholz Werbeagentur AG, Altdorf; **Bilder:** Angel Sanchez; **Druck:** Gisler Druck AG, Altdorf; **Auflage:** 16 950 Exemplare; **Erscheinungsweise:** zweimal jährlich; **Formalität:** Aufgrund der Lesertlichkeit wird in gewissen Artikeln lediglich die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist in solchen Fällen selbstverständlich mitgemeint.

VORSCHAU: Die dritte Ausgabe von purlimunter., dem Urner Magazin für Prävention und Gesundheitsförderung, erscheint im September 2011. Den Schwerpunkt bildet das Thema «Entspannung». Dabei erfahren Sie, wie man mit einfachen Mitteln zur Ruhe kommt. Viele Menschen klagen darüber, dass sie nie richtig abschalten können. Das muss nicht sein. Denn körperliche Ent-

spannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Yoga, Meditation, Massagen, Bäder, Saunabesuche oder Atemübungen können zum Ziel führen. Aber auch Spaziergänge in der Natur, das Hören von angenehmer Musik oder das Geniessen eines Essens in ruhiger Atmosphäre helfen.

Bewegung macht glücklich!

2₃

■ Liebe Leserin, lieber Leser

Bewegung bewirkt Wunder. Das zeigen die verschiedenen Berichte in diesem Heft. Bei allen Porträts steht dabei aber nicht nur die Gesundheit im Vordergrund, sondern vor allem auch die Lebensfreude.

Bewegung ist sehr vielfältig: Angefangen beim gemächlichen Spazieren, über Gartenarbeit, zügiges Velo fahren oder Marschieren bis hin zu Joggen, Turnen im Verein und Aktivismus... Die Abgrenzung zwischen Alltagsbewegung und Sport ist fließend. Grundsätzlich fängt Sport aber dann an, wenn man sich dazu umziehen muss.

Es gibt sehr viele und unterschiedliche Bewegungs- und Sportarten. Dabei ist wichtig, dass wir diejenigen finden, die uns Spass machen und die unserem Körper entsprechen.

Viele haben aber neben Arbeit, Kindern und sonstigen Engagements keine Zeit für zusätzliche Sporteinheiten. Diese sollten sich überlegen, wie sie ihren Alltag bewegter gestalten können. Konsequentes Treppensteigen ist beispielsweise wertvoller, als wenn sie in der Woche eine halbe Stunde joggen gehen. Oder man geht seine Fussstrecken einen Zacken schneller als gewöhnlich. Denn neueste Studien zeigen, dass jede körperliche Aktivität, die das Herz schneller schlagen lässt, dem Körper gut tut.

Also, bewegen wir uns! Es macht uns ausgeglichener und glücklicher. Und glückliche Menschen sind gesünder und leben länger. So einfach ist das.

Beatrix Küttel

Beatrix Küttel, Programmleiterin «Gesundes Körpergewicht»



Wenn «Kindergärtner» purzeln

Purzelbaum: Damit ist nicht die klassische Rolle vorwärts gemeint, die man im Geräteturnen macht. Hier handelt es sich um ein Projekt der Gesundheitsförderung Uri für mehr Bewegung im Kindergarten.

4₅

■ Kinder bewegen sich heute viel weniger als früher. Das hat mit verschiedenen Faktoren zu tun: Bebauung und «Verinselung» nehmen zu, das Spielen wird nach drinnen verlagert, unorganisierte Spielkontakte nehmen ab. Noch vor 20 Jahren gingen Kinder einfach nach draussen, um Spielgefährten zu treffen. Heute ist das nur noch in ausgesprochenen Familienquartieren der Fall.

Dabei wäre die Bewegung etwas vom Wichtigsten für eine gesunde Kinderentwicklung. Mit regelmässiger und abwechslungsreicher Bewegung werden die Kinder geschickt, entwickeln einen gesunden Bewegungsapparat, eine gute Raumorientierung und sind weniger anfällig auf spätere Erkrankungen. Ein weiterer Vorteil von Bewegung ist die positive Wirkung auf Schulleistungen und das soziale Beziehungsnetz. Bewegte Kinder sind auch viel ausgeglichener.

Das sind alles Gründe, warum das Projekt «Purzelbaum» im Kanton Uri ins Leben gerufen wurde. Der Trend zu weniger Bewegung ist auch in vielen Urner Gemeinden zu spüren. Deshalb soll dem Problem auch im Schulalltag mit dem «Purzelbaum» begegnet werden.

WIE FUNKTIONIERTS?

Seit Anfang Schuljahr treffen sich 15 Kindergartenlehrpersonen regelmässig zum Informations- und Erfahrungsaustausch. Sie haben drei Weiterbildungen besucht, um mehr über die Bedeutung von Bewegung zu erfahren. Nun sind sie daran, ihren Kindergarten umzugestalten, um den Kindern mehr Möglichkeiten für die tägliche Bewegung zu eröffnen.

In den meisten Kindergärten wird eine Bewegungsecke eingerichtet, die in den Freispielaktivitäten

benutzt werden kann. Wo die Platzverhältnisse dies nicht zulassen, wird ein separater Raum für Purzelbaum-Aktivitäten genutzt, wo die Kinder während einer Stunde pro Tag je nach Lust und Laune ihrem Bewegungsdrang nachgehen können. Dabei werden auch gleich die sozialen Kompetenzen gefördert. Neben der Bewegung ist auch die Ernährung ein Thema. Ein zuckerfreies und fettarmes Znüni ist Pflicht.

ACHTUNG PIRANHAS!

Beim Besuch im Kindergarten Trögli müssen wir gleich beim Eingang über Bänke balancieren und dürfen ja nicht auf den Boden treten, da uns sonst die Krokodile, Haifische oder Piranhas fressen würden. Im Kindergarteninnern klettern die Kinder auf Stühle und auf den Tisch und springen dann mit Gequitsche wieder auf den Boden. Zuerst einzeln, dann zu zweit, zu dritt und sogar zu viert, bis kein Platz mehr auf dem Tisch vorhanden ist.

Auch die Halbkugeln auf dem Boden, die zum Balancieren gedacht sind, sind bald zu einfach. Wie nur kann die Schwierigkeit erhöht werden? Ja klar, einfach jede zweite Halbkugel umkehren, so ist ein Fuss stabil und der andere balanciert auf einer wackeligen Halbkugel. Die Hauptattraktion ist aber der Traktorschlauch, auf dem mehrere Kinder miteinander wippen und Kunststücke ausprobieren können.

OHNE VORGABEN SPIELEN

Es ist auffällig, dass die Kinder zuerst ausprobieren, wie etwas funktioniert. Sobald sie merken, dass sie es können, verändern sie von sich aus die Anlage oder erhöhen die Anforderungen, damit sie sich weiterentwickeln können.



Für die Kindergartenlehrpersonen und die Eltern ist es manchmal schwierig den Kindern die nötige Freiheit zu geben, um Sachen auszuprobieren, weil sie um deren Sicherheit besorgt sind. Im Kindergarten werden darum Regeln abgemacht, die mit der Zeit angepasst werden können.

Den Kindern macht es enorm Spass, ohne Vorgaben zu spielen und auszuprobieren. Jedes Kind

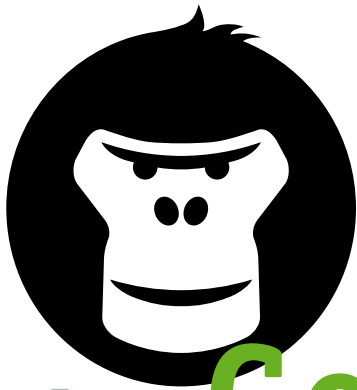
ist weder über- noch unterfordert, da es das machen kann, was es will und kann. Auch das Soziale kommt nicht zu kurz. So bilden sich spontan Gruppen, die sich nach einigen Minuten wieder auflösen, um dann in einer neuen Zusammensetzung wieder gebildet zu werden. Die ersten Erfahrungen mit dem Projekt zeigen: Purzelbaum macht Spass – sowohl den Kindern, als auch den Lehrpersonen.

PURZELBAUM

Das Kindergartenprojekt «Purzelbaum» integriert vielfältige und häufige Bewegung sowie ausgewogene Ernährung im Kindergartenalltag. Dabei wird bei der Einführung und Umsetzung an diesen Hauptpunkten gearbeitet:

- Die Kindergartenlehrpersonen werden intensiv geschult und durch den zweijährigen Prozess begleitet.
- Die Kindergartenräume werden bewegungsfördernd und -fordernd umgestaltet. Es werden gesunde Zwischenmahlzeiten gegessen.
- Die Eltern werden miteinbezogen, so dass Impulse für Bewegung und gesunde Ernährung den Weg in den Familienalltag finden.

- Purzelbaum wird in 16 Kantonen umgesetzt. In Uri machen rund die Hälfte der Kindergärten mit. Das Projekt wird von der Gesundheitsförderung Uri und dem Amt für Volksschulen umgesetzt und ist Teil des Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht».
www.purzelbaum.ch



Auf den Gorilla gekommen

Wenn ein Gorilla 500 Urner Oberstufenschülern Bewegung und gesunde Ernährung näherbringt, ist das aussergewöhnlich. Besonders, wenn es Spass macht und cool ist.

- Aufgeregt und voller Erwartung, was der Tag bringen wird, besammelten sich in der letzten Januarwoche jeden Morgen rund 100 Oberstufenschüler bei der Seedorfer Rollhockeyhalle. Nach der Begrüssung durch das junge Gorilla-Team teilten sich die Schüler in fünf Gruppen auf. In den nächsten Stunden wurden unter der Leitung der Gorilla-Profis die wichtigsten Bewegungsabläufe der Sportarten Footbag, Freecycle, Frisbee, Slalom- oder Longboard, Capoeira und Breakdance erlernt. Einige Schüler waren zuerst noch verhalten, andere schon ganz mutig und eifrig.

DIE BATTERIEN NEU LADEN

Während der Morgenpause stand die Energiebilanz im Zentrum: wer sich viel bewegt, muss viel essen. Wer mehr isst, als sein Körper verbraucht, nimmt zu. Und da sich die Schüler bereits 90 Minuten intensiv bewegt hatten, mussten sie ihre Batterien wieder laden und konnten für sich ein Birchermüesli zubereiten. Für die meisten eher eine ungewöhnliche (Zwischen-)Mahlzeit. Dennoch waren nur lobende Worte zu hören. Ein Schüler meinte: «Zu Hause esse ich vor allem Brot. Wenn es aber Birchermüesli gäbe, würde ich es auch essen.» Nach der Pause ging es mit den Sportarten weiter.



Bis am Mittag waren die Fortschritte deutlich sichtbar. Die Gästebucheinträge auf www.gorilla.ch beweisen es. «Isch so geil gsi im Breakdance» stand dort, «Capoeira, isch mega cool aber streng» oder «das Slalomboarden hat mir riesigen Spass gemacht».

NACHDENKEN BEIM EINKAUFEN!

Zum Mittagessen gab es nach Lust zusammengestellte Sandwiches und Gemüse vom Buffet. Das Essen kam so gut an, dass am Ende nur noch Krümel auf dem Buffet lagen. Der Nachmittag war der Ernährung gewidmet. In verschiedenen Gesprächsrunden wurde über nachhaltige und bewusste Ernährung diskutiert. Es fielen Sätze wie: «Mit unserem Einkaufsverhalten können wir sehr viel bestimmen. Durch den Konsum von regionalen und saisonalen oder fair gehandelten Produkten handeln wir sozial und umweltbewusst. Darum nachdenken beim Einkaufen!»

LUSTIG, LAUT UND WILD

Beim abschliessenden Power-Game wurden Bewegung und Wissen rund um die Ernährung verknüpft. Wie bei einem Leiterlispel würfelten sich die Mannschaften vorwärts und durften je nach Zielfeld Fragen beantworten, eine Bewegungsauf-

gabe lösen oder am Brunnen Wasser trinken. Eine lustige, laute und wilde Sache!

Nach der Verabschiedung ging es mit vielen tollen Eindrücken sowie einem Footbag und Kochbüchlein als Geschenk heimwärts. Aber auch Inspirationen für mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung blieben haften. Es war ein gelungener Präventionstag: «Es fühlte sich an, als wären wir im Lager: gute, friedliche Stimmung und Erfolgserlebnisse für alle», meinte eine Lehrperson. Oder wie es ein Schüler ausdrückte: «Dr Tag isch dr Hammer gsi.»

WAS IST GORILLA?

Gorilla ist ein nationales Präventionsprojekt für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Die Urner Volksschulen setzen sich im Rahmen des Projekts «Ernährung und Bewegung» (E&B) intensiv mit diesen Themen auseinander. Ausgewählte Oberstufenschulen konnten am Erlebnistag teilnehmen. Die Gorilla-Woche wurde durch das Amt für Volksschulen, die Gesundheitsförderung Uri und die Schulgemeinden ermöglicht.

Mehr Infos zu Gorilla: www.gorilla.ch

Mehr Infos zum Projekt E&B:

www.bildungsportal-uri.ch

Nicht warten, bis es zwickt

Auch in der Schweiz sind Menschen gerne in Bewegung. Zumindest zwei Drittel davon. Die Bewegungspädagoginnen Yvonne Schenardi-Zürcher und Franziska Keller-Geiser liefern Erklärungen dafür. Und noch vieles mehr.

Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegt sich zu wenig. Dadurch erkranken pro Jahr 1,4 Millionen Menschen. Warum ist das so?

Yvonne Schenardi-Zürcher: «Heutzutage stehen uns so viele fahrbare Hilfen wie Lifte oder Rolltreppen zur Verfügung wie nie zuvor. Zudem verrichten viele Menschen sitzend vor allem kopflastige Arbeit. Das hat auch mit der Effizienz im Arbeitsalltag zu tun: je weniger Bewegung, umso besser.»

Franziska Keller-Geiser: «Es gibt aber auch Gegentrends, bei denen in gewissen Arbeitsbereichen die Bewegung einen anderen Stellenwert als früher hat. Nehmen wir die Bauarbeiter. Früher schufteten sie bis sie 50 waren und wurden dann oft Fälle für die IV. Heute

werden in die Arbeit auf dem Bau Bewegungssequenzen eingebaut. Victorinox in Schwyz macht es auch so.»

Ist der Mensch von Natur aus ein Bewegungsmuffel?

Yvonne Schenardi-Zürcher: «Oft ist die mangelnde Motivation der Hauptgrund für zuwenig Bewegung. Eigentlich muss nur die Bequemlichkeit überwunden und die Notwendigkeit der Bewegung verstanden werden. Dazu muss man herausfinden, wie man sich am liebsten bewegt. Und es dann auch tun.»

30 Minuten Bewegung pro Tag bei mittlerer Intensität lautet die Regel. Zudem ist es egal, wie man sich bewegt. Stimmt diese Aussage?

Franziska Keller-Geiser: «Ja, aber nur insofern, dass es wichtig ist, was und wie man es macht. Es ist besser, sich häufig mit geringer bis mittlerer Intensität zu bewegen als selten mit mittlerer bis hoher Intensität. Man soll sich bewusst die Zeit nehmen und kleine Dinge in den Alltagsablauf integrieren.»

Der Alltag bietet viele Bewegungsmöglichkeiten. Was raten Sie?

Franziska Keller-Geiser: «Was man eigentlich schon weiss: kurze Distanzen mit dem Velo statt mit dem Auto zurücklegen. Treppe statt Lift benutzen. Eine Busstation früher aussteigen und den Rest zu Fuss gehen. Im Büro zeitweise auch im Stehen arbeiten oder zügige Spaziergänge machen.»



Franziska Keller-Geiser (links) und Yvonne Schenardi-Zürcher.

Uri bietet sich als Umfeld für Bewegungen verschiedener Art geradezu an. Sind die Urner bewegungsfreundlicher als die Rest-Schweizer?

Franziska Keller-Geiser: «Das ist schwierig zu sagen. Die Urner haben aber einen kürzeren Überwindungsweg als andere. Uris Topografie ist dafür sicher von Vorteil.»

Was für Anreize kann man schaffen, um sich überhaupt oder etwas mehr zu bewegen?

Yvonne Schenardi-Zürcher: «Man sollte bewusst die kleinen Dinge pflegen. Immer wieder. Die Körperhaltung ist der Schlüssel dazu. Den Kreislauf auf Touren bringen bildet nur einen Teil des Ganzen.»

Was machen Sie in Ihrem Bewegungsstudio?

Yvonne Schenardi-Zürcher: «Wir bieten Rücken- und Haltungsgymnastik, Yoga, Tanzen und Feldenkrais an. Unser Studio wird von über 200 Personen pro Woche besucht. Viele Kunden bleiben über Jahre bei uns.»

Wer kommt zu Ihnen und warum?

Franziska Keller-Geiser: «Die Mehrheit der Kundschaft sind Frauen, aber es kommen auch immer mehr Männer. Altersmässig reicht das Spektrum von 6 Jahren in den Kindertanzstunden bis zu den Seniorinnen im Gesundheitsbereich. Der Auslöser, unser Studioangebot zu wählen, ist für die einen, weil es zwickt oder weil es weh tut, für die an-

dern ist es die Freude an der Bewegung oder das Wissen, dass gezielte Bewegung gut tut.»

Und wie bleiben Sie bewegt?

Yvonne Schenardi-Zürcher: «Ich versuche bewusst in meinen Körper zu hören und mache dann spontan Übungen. Sonst bewege ich mich viel und gern zu Fuss im Wald.»

Franziska Keller-Geiser: «Ich bin ein Bewegungsmensch und gehe viel wandern, fahre Ski und Velo. Ausserdem mache ich ein kleines tägliches Übungsprogramm, um in den Tag zu starten.»

Mehr Infos:

www.bewegungsstudio-altdorf.ch
Dätwylerstrasse 5, 6460 Altdorf

Ich **bewege** mich so, weil...

Es gibt unzählige Möglichkeiten, um sich zu bewegen. purlimunter. wollte es genauer wissen und fragte bei vier Personen nach.

01 ROLAND BELTRAMETTI

«Ich bin durch Zufall auf den Rudersport gekommen. Nach einem Schnupperkurs beim Ruderclub Flüelen wusste ich sofort, dass das eine ideale Sportart für mich ist. Ich liebe das Element Wasser, es beruhigt und gibt mir Kraft. Beim Rudern kann ich diesem Element nahe sein und bin im Freien. Es gibt nichts Schöneres als am Morgen mit dem Ruderboot die Schönheiten des Urnersees in sich aufzunehmen. In diesen Mo-



01



02

«Nach dem wöchentlichen Training gehe ich immer mit guten Gefühlen nach Hause.»

Margrit Arnold

menten vergisst man den ganzen Alltagsstress und kann seine Gedanken neu ordnen. Rudern stärkt und formt Beine und Arme, Rücken- und Bauchmuskeln und ist gleichzeitig ein ausgezeichnetes Training für Herz und Kreislauf.»

02 MARGRIT ARNOLD

«Badminton spiele ich seit letztem November und zwar immer mit mehreren Kolleginnen zusammen. Wir haben lange nach der idealen Betätigung gesucht und diese schliesslich beim Badmintonspiel gefunden. Badminton ist eine gute Abwechslung zum Alltag. Das Tolle daran ist, dass man Sport macht und trotzdem miteinander reden kann. Wir haben unsere eigenen Regeln aufgestellt und nehmen es nicht immer gleich streng. Beispielsweise werden bei uns keine Punkte gezählt. Gekämpft wird aber trotzdem um jeden Ball, was mir sehr grossen Spass macht.

Nach dem wöchentlichen Training gehe ich immer mit guten Gefühlen nach Hause.»

03 ALOIS ZGRAGGEN

«Ich kann einfach nicht ruhig dazusitzen und muss immer in Bewegung sein. Daran hat auch mein Arbeitsunfall von 2002 nichts geändert, bei dem ich beide Arme verloren habe. Der Grund, weshalb ich mich ständig bewege, ist einfach: weil ich noch zwei Füsse habe und Bewegung gesund ist. Egal ob ich im Winter Ski oder während der restlichen Zeit Liegevelo fahren – ich liebe es, meine Freizeit in der Natur zu verbringen. Liegevelofahren ist dank Rücktritt und Schulterlenkung kein Problem für mich. Ausserdem fällt es mir gar nicht mehr auf, wenn mich die Leute beim Velofahren anstarren. Für mich ist es normal und kümmert mich auch nicht mehr.»

04 PETRA INDERKUM

«Pole Dance habe ich zum ersten Mal im Fernsehen auf MTV gesehen und war davon total fasziniert. Es ist eine Sportart, die viel mit Kraft, Technik, Akrobatik und Ästhetik zu tun hat. Pole Dance ist nichts Anrühiges. Es ist eine andere Art von Sport, um sich selber zu entdecken. Ich trainiere seit zwei Jahren einmal pro Woche in einer kleinen Gruppe, nur für mich. Die Faszination beim Pole Fitness liegt für mich in der Magie von Tanz und Ästhetik, welche beim Training alle meine Glückshormone freisetzt (lacht). Wenn die Choreografie wie geplant herauskommt, bin ich überglücklich. Trotz Blasen, Blutergüssen und Muskelkater, was nicht selten vorkommt.»



03



04

10¹¹

Mit Lust, Mass und Fantasie

Im Unterschied zur sportlichen Bewegung, die häufig in einem Verein, mit der Familie oder Freunden stattfindet, ist die Bewegung im Alltag versteckter und sanfter.

■ Bewegung im Alltag ist nicht durch verbindliche Zeiten festgelegt. Sie findet laufend den Tag hindurch statt – vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Es gibt keine Trainingspläne und keine Reglemente. Keine Umziehpflicht. Keine Kosten. Keine Turnhalle und kein Fitnessstudio. Die Bewegung im Alltag ist individuell und je nach Lebensgewohnheiten, Wohnsituation, Arbeitstätigkeit oder Arbeitsweg in mehr oder weniger grossem Mass vorhanden.

GESUNDHEITLICHER NUTZEN

Unbestritten ist der riesige gesundheitliche Nutzen, den Bewegung im Alltag mit sich bringt. Voraussetzung für den

Gesundheitseffekt ist einzig, dass die körperliche Aktivität Puls und Atmung zumindest leicht beschleunigt und täglich mindestens 30 Minuten umfasst: am Stück oder in kleinen Einheiten. Die Bewegung soll Lust und Freude machen (siehe Kasten im Bild).

Folgende zwei Projekte, die auch im Kanton Uri umgesetzt werden, fördern gezielt Bewegung im Alltag:

BIKE 2 SCHOOL – MIT DEM VELO ZUR SCHULE

bike2school richtet sich an Kinder und Jugendliche ab der 4. Klasse bis und mit Sekundarstufe II und findet wäh-

rend vier individuell wählbaren Wochen zwischen den Sommer- und den Herbstferien statt. Die Aktion will möglichst viele Schülerinnen und Schüler dauernd für das Velofahren motivieren. www.bike2school.ch

BIKE TO WORK

bike to work ist eine Monatsaktion zur Veloförderung im Betrieb mit dem Ziel, dass möglichst viele Pendlerinnen und Pendler für mindestens einen Teil ihres Arbeitsweges das Velo benutzen. Denn das macht fit und leistungsfähig, bereitet Spass und entlastet die Umwelt. Die Aktion findet vom 1. bis 30. Juni 2011 statt. www.biketowork.ch



- **Gehen Sie.** Einkäufe im Quartier können zu Fuss erledigt werden.
- **Treten Sie nicht an Ort.** Sondern auf dem Velo.
- **Steigen Sie auf.** Aber auf der Treppe – nicht mit dem Lift.
- **Schalten Sie mal ab.** Ihren Fernseher: Und gehen Sie Gassi, mit oder ohne Fido.
- **Suchen Sie nicht zu weit.** Nur bis zum erstbesten Parkplatz, und gehen Sie den etwas längeren Weg zu Fuss.
- **Bleiben Sie stehen.** Beim Telefonieren.
- **Drehen Sie auf.** Das Musikgerät. Und tanzen Sie.



Einfach raus und rumtollen

Stundenlang im Freien spielen, herumrennen, Abenteuer erleben: Kindsein ist etwas Tolles. Ein Projekt der Gesundheitsförderung Uri sorgt dafür, dass es in Uri weiterhin so bleibt.

■ Als Kind haben wir uns am liebsten draussen und in experimentierfreudiger Umgebung spielend und entdeckend bewegt: Wasser stauen am Bach, auf Bäume und über Zäune klettern, Tunnel graben, Fangen und Verstecken spielen – und zwar ohne Aufsicht der Erwachsenen. Bei jedem Wetter, zu jeder Jahreszeit. In jede Pfütze musste gehüpft werden. Am besten, wenn ringsherum viel Matsch lag. Oder etwa nicht?

SPIELORT NATUR

Die Natur als selbstverständlicher Spielort geht Kindern zusehends verloren, obwohl aus entwicklungspsychologischer Sicht keine Zweifel an der Notwendigkeit der Experimentierfreudigkeit und dem Gestaltungsdrang der Kinder bestehen. In der Gesellschaft verdrängen der rollende Verkehr und die wachsenden Siedlungsräume die natürlich gegebenen Spielräume. Die Folge davon ist, dass Eltern entspre-

chende Orte für ihre Kinder aus unterschiedlichen Gründen zusehends weniger aufsuchen.

Deswegen: Begleiten Sie Ihre Kinder in natürliche Spiel- und Bewegungsräume! Lassen Sie die Kinder entdecken, entwickeln, erfahren, erleben – unbeaufsichtigt. Raum und Naturmaterial sind Ressourcen, die im Urnerland noch vorhanden sind und die es zu erhalten und teilweise auch wieder zu erneuern gibt. Gerade auf Spielplätzen ist ein Erdhaufen zum «Werkeln» oder eine Wasserquelle mehr wert als viele noch so tolle Spielgeräte. Fragen Sie mal Ihre Kinder!

HELFEN SIE MIT!

Kennen Sie einen tollen Spiel- oder Bewegungsraum in Ihrer Gemeinde (Feuerstelle, Schlittelweg, Waldspielplatz, etc.)? Dann würden wir uns über eine Mitteilung sehr freuen! Bitte melden Sie Ihre Hinweise (schriftlich oder mündlich) bei: Susanne Berchtold, Gesundheitsförderung Uri, Hellgasse 23, 6460 Altdorf, Telefon 041 500 47 27, E-Mail: susanne.berchtold@gesundheitsfoerderung-uri.ch

Entdecken – entwickeln – erfahren – erleben

Im Rahmen des Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» startete die Gesundheitsförderung Uri im Herbst 2010 mit dem Projekt Urner Spiel- und Bewegungsräume. Dabei werden alle öffentlichen Urner Spiel- und Bewegungsräume erfasst und anhand verschiedener Kriterien wie Angebot, «natürliche» Gestaltung, Qualität, Erreichbarkeit, Sicherheit, Spiel- und Bewegungswert beurteilt.

Daraus werden Verbesserungsmöglichkeiten formuliert und die erfassten Spiel- und Bewegungsräume in einem Verzeichnis veröffentlicht. Gemeindebehörden, Eltern, Lehrer und andere Betreuungspersonen sowie die Kinder selbst werden so für bewegungsfreundliche und attraktive Gestaltung und Nutzung von Spielräumen sensibilisiert und bei der Initiative zur Um- oder Neugestaltung entsprechender Plätze unterstützt.

ESA Erwachsenenensport Schweiz – Uri zieht mit

Erwachsene treiben in der ganzen Schweiz mit Tradition Sport. Erwachsenenensport kennt auch im Kanton Uri die verschiedensten Organisationsformen.

■ Seit kurzer Zeit ist beim Bundesamt für Sport ein Projekt im Gang, welches Ausbildungen für das Leiten von Sportangeboten mit Erwachsenen eine gemeinsame Struktur mit einheitlichen Qualitätsstandards geben soll. Dies geschieht Sportarten übergreifend



Foto: Bundesamt für Sport

Fünf Fragen an Lukas Niederberger

Abteilung Sport Kanton Uri

Welche Arten von Erwachsenenensport gibt es im Kanton Uri?

Erwachsenensport findet im Kanton Uri in verschiedensten Organisationsformen statt. Besonders erwähnens-

wert sind dabei Sportgruppen der Urner Sportvereine, grosser Verbände, wie etwa Pro Senectute oder Vitalis, oder auch von Privatpersonen geleitete Trainingsgruppen.

An welche Altersgruppe richten sich die Angebote?

Als Erwachsenenensport werden Aktivitäten für Sportbegeisterte ab 20 Jahren bezeichnet, dabei gibt es auch Angebote für einzelne Altersgruppen. Die Interessen und Motive der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben jedoch vermehrt auch über Altersgrenzen hinweg den Ausschlag, welche

Sportart in welchem Rahmen ausgeübt wird.

Was ist das Ziel der Angebote?

Die Gründe Sport zu treiben lassen sich, gemäss Institut für Sportwissenschaften der Universität Bern, in sieben Bereiche zusammenfassen. Je nach Gewichtung dieser Motive wird mit der sportlichen Aktivität ein anderes Ziel verfolgt. Die eigene

in Zusammenarbeit mit den Kantonen und den betroffenen Verbänden unter dem neu geschaffenen Namen «ESA» (Erwachsenensport Schweiz). Die langjährigen Erfahrungen und die bewährten Ausbildungsstrukturen aus Jugend+Sport fliessen ebenso in diese Ausbildungen ein, wie das Know-how der Verbände, welche seit Jahren im Sport mit Erwachsenen aktiv sind. So wird etwa der klassische Seniorsport in das Konzept ESA eingebunden und die Aus- und Weiterbildungskurse für Leiterpersonen werden in Zusammenarbeit mit entsprechenden Institutionen, wie der Pro Senectute oder Vitaswiss, in die neuen Strukturen überführt.

DER FREIE MARKT SPIELT

Die Kantonale Abteilung Sport erarbeitet mit einer lokalen Fachgruppe ein Konzept, wie der Erwachsenenensport in Uri gefördert werden kann. Dabei werden im Speziellen die Schaffung von Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten und die Kommunikationsmittel der bestehenden Angebote in den Fokus gerückt. Anders als bei Jugend+Sport wird Erwachsenenensport nicht ausschliesslich von Vereinen und an Schulen angeboten, sondern findet zusätzlich

auch in kommerziell geführten Sportanlagen oder auf öffentlich zugänglichen Anlagen und Wegen statt. Neben gut organisierten Trainingsgruppen gibt es im Erwachsenenensport auch lose Sportgemeinschaften oder Individualsportler. Diese Organisationsformen ausserhalb des organisierten Sports werden von ESA nicht ausgeschlossen, aber auch nicht speziell unterstützt. In der Sportlandschaft für Erwachsene spielt der freie Markt, es ist jedem Anbieter überlassen, wie er seine Aktivitäten organisiert und ob er sie auf eine Altersgruppe oder eher auf eine Interessensgruppe ausrichten will.

ESA-LEITER GESUCHT

Die Palette der Erwachsenenensportangebote ist auch im Kanton Uri sehr gross. Neben den kommerziell ausgerichteten Sportan-

bietern sind speziell die Urner Turnvereine, Pro Senectute Uri und Vitaswiss sehr aktiv. Oft ist jedoch auch die Initiative von Privatpersonen der Ursprung eines neuen Angebotes. Alle Personen, welche sich für eine Ausbildung als ESA-Leiter interessieren, können sich auf der Homepage von ESA detailliert über Anforderungen und Lehrgänge informieren.

14¹⁵

LINKS ZUM THEMA:

www.ur.ch/sport
www.baspo.ch/esa
www.ur.pro-senectute.ch
www.vitaswiss.ch/uri
www.urner-turnverband.ch
www.stv-fsg.ch

Leistungsgrenze erfahren, Gemeinschaftserlebnisse und soziale Kontakte pflegen, Ablenkung und Erholung oder am eigenen Körper arbeiten, sei dies optisch oder um Fitness und Gesundheit zu verbessern, sind nur einige Beispiele dafür. Dieser Vielfalt versuchen die Anbieter gerecht zu werden, wodurch immer wieder neue Angebote entstehen.

Wer organisiert die Durchführung der Angebote?

Es sind verschiedenste Anbieter auf dem Markt aktiv. Um die Qualität aller geleiteten Aktivitäten zu sichern, hat das Bundesamt für Sport in Zusammenarbeit mit den einzelnen Kantonen und Verbänden die Ausbildungsstrukturen für ESA-Leitende geschaffen.

Gibt es eine Anlaufstelle, wo ich mich über die Angebote informieren kann?

Bis jetzt besteht keine Plattform, welche eine Übersicht über das gesamte Angebot bieten kann. Speziell für das Alterssegment 50-Plus führt die Abteilung Sport in Zusammenarbeit mit Pro Senectute die Broschüre «Mach mit, blyb fit», welche die Urner Sportangebote

inklusive Ansprechperson für diese Zielgruppe enthält. Für alle Vereinsangebote führen die Urner Gemeinden aktuelle Vereinslisten mit Kontaktangaben. Zudem betreiben die meisten grösseren Vereine, Verbände und kommerziell ausgerichteten Sportanbieter Internetseiten, welche detaillierte Auskünfte über Aktivitäten und Angebote bieten.





purlimunter. Agenda

■ Offener Lauf- und Bewegungstreff initiiert von der Gesundheitsförderung Uri:
Erstmals am Montag, 28. März um 18.00 Uhr, beim Start des Vitaparcours in Seedorf.

■ 8. Urner Gesundheitskonferenz, Altdorf
Montag, 11. April um 13.30 Uhr. Anmeldung und Infos: Tel. 041 875 21 51 oder www.ur.ch/gsud

WEITERE LINKS ZUM THEMA

■ Gesundheitsförderung Uri und eine ausführliche Liste mit weiterführenden Links:
www.gesundheitsfoerderung-uri.ch

■ Die Plattform für Langsamverkehr (Wandern, Velofahren, Mountainbiken, Skaten und Kanufahren): www.schweizmobil.ch

■ Die Ernährungs- und Bewegungsplattform vom Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz: www.suissebalance.ch

■ Die Online-Sportvereinsuchmaschine:
www.feelok.ch/sport.htm

16¹⁷



purlimunter. Rezept von Vreni Tresch

HÖRNLI-AUFLAUF (FÜR 2 PERSONEN)



Zutaten:

- 300 g Rindsgehacktes
- 240 g Hörnli
- 1 dl Rotwein
- 1 Teelöffel Bouillon
- 1 Esslöffel Bratensauce
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Butter, Olivenöl, Pfeffer, Paprika, Rahm, Reibkäse

Zubereitung:

Hörnli im Salzwasser al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in der Bratpfanne mit wenig Olivenöl andünsten. Anschliessend das Fleisch dazugeben und anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Bratensauce mit 2 dl Wasser auflösen und in die Bratpfanne geben. Danach ebenfalls die Bouillon dazugeben, mit Pfeffer und Paprika nach Belieben würzen und etwas einkochen lassen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Auflaufform mit einer Lage Hörnli, mit einer Lage Gehacktem, dann wieder einer Lage Hörnli und zuletzt mit dem Rest des Gehackten füllen. Darüber den Reibkäse verteilen und zum Schluss etwas Rahm dazu. Den Auflauf in den vorgeheizten Backofen geben (200 Grad ca. 20 Minuten). Zum Auflauf passt eine Schüssel frischer Salat!

Mehr zu Vreni Tresch finden Sie auf den Seiten 18 und 19.



Die etwas gar schnelle

«Werkstatt»

18₁₉

Eigentlich liebt das purlimunter.-Gesicht Vreni Tresch alles, was mit Bewegung zu tun hat. Mühe hat sie aber mit dem Tempo in der neuen Küche.

■ In der ersten purlimunter.-Ausgabe vom September 2010 haben wir Vreni Tresch kennengelernt. Dabei konnte man erfahren, dass die lebenslustige Mittfünfzigerin eine engagierte und viel beschäftigte Person ist, die gerne kocht und mit ihrem Gewicht kämpft.

Wie nicht anders zu erwarten, ist in Vreni Treschs Leben seit damals viel passiert. Sie hat nicht nur Wanderferien in der Lenk verbracht und ihre Biennenvölker von 13 auf 8 reduziert. Sie ist auch nach wie vor mit Leib und Seele eine begeisterte Aquajoggerin. «Das ist eine ganz gute Sache, die Kraft in den Beinen gibt.»

NICHT MEHR GLEICH WIE FRÜHER

Vreni Tresch ist aber auch zu einer Person des öffentlichen Lebens geworden, seit sie sich als purlimunter.-Gesicht zur Verfügung gestellt hat. «Ja, ich werde auf der Strasse erkannt und darauf angesprochen», antwortet sie auf die entsprechende Frage. Sie geniesse diese Momente, betont sie. Interessant sei, dass sie durch ihre Rolle neue Seiten in sich entdecke, die untergegangen zu sein schienen.

Spass machen ihr auch die Einträge auf der Facebookseite der Gesundheitsförderung Uri, die sie regelmässig verfasst. «Auch wenn es jedes Mal einige Zeit braucht, bis ich ein Thema gefunden und mir dazu Gedanken gemacht habe», gibt sie offen zu.

BEWEGUNG BEDEUTET IHR ALLES

Auf das aktuelle Magazinmotto «Bewegung» angesprochen, kommt Vreni Tresch in Fahrt. Bewegung bedeute ihr alles, hält sie fest. «Ich brauche das, weil es gesund, gut für den Kreislauf, die Muskeln und die Lebensfreude ist.» Ein Leben ohne Bewe-

gung kann sie sich als gesunder Mensch nicht vorstellen. «Ist man krank, sieht es natürlich anders aus.»

Neben dem erwähnten Aquajogging ist im Winter das Schneeschuhlaufen ihre grosse Leidenschaft. Touren in der Nähe (Eggberge, erstmals mit Sohn Thomas) oder im Urserntal (Andermatt-Nätschen, Nätschen-Oberalp) hat sie bereits absolviert. Bevor jedoch die Tour in Richtung Oberalp in Angriff genommen werden konnte, mussten in Andermatt erst Fausthandschuhe gefunden und gekauft werden. «Sie geben wunderbar warm», erklärt Vreni Tresch lachend.

Keine Handschuhe brauchte sie dagegen, als sie am 8. Januar als Leiterin mit der SAC-Frauengruppe eine Schneeschuhtour auf dem Haldi organisierte. Denn Schnee hatte es keinen mehr. Die Tour wurde als normale Wanderung durchgeführt. «Es ist aber auch so wunderbar gewesen.»

25 JAHRE WAREN LANG GENUG

Total begeistert ist die angefressene Köchin Vreni Tresch von ihrer neuen Küche. Nach 25 Jahren war es Zeit für etwas Neues. Wenn sie von ihrer «Werkstatt» erzählt, kommt sie ins Schwärmen. Die Küche ist grösser und anders eingeteilt. Bei der Umsetzung hat sie mitgeholfen und die Wände gestrichen. Etwas Mühe hat sie noch mit dem Tempo: «Es geht alles schneller. Ich muss aufpassen, dass mir nicht ständig die Töpfe überlaufen.»

Die 54-jährige Vreni Tresch-Bollinger wohnt in Altdorf. Die Hausfrau und Mutter zweier erwachsener Kinder ist das Gesicht von purlimunter. Sie berichtet regelmässig auf www.facebook.com/gfuri, was sie gerade bewegt.

AUSGEWOGEN ESSEN.

Lebenswichtig für unsere Kinder.

Saftige Apfelschnitze, kerniges Brot, bunte Salate: Kinder entdecken und geniessen mit allen Sinnen. Eine ausgewogene Ernährung, viel frisches Wasser und tägliche Bewegung stärken das Wohlbefinden Ihrer Kinder. Tipps dazu finden Sie auf:
www.gesundheitsfoerderung.ch

