

BEWEGUNGS- UND BEGEGNUNGSFÖRDERUNG IN LUZERNER GEMEINDEN

Verein Spielraum Luzern

FriActiv – App zur Bewegungsförderung

Worum geht es?

FriActiv ist eine App, welche die Nutzenden einlädt, ihre Umgebung aktiv zu entdecken und sich somit mehr und auf vielfältige Art zu bewegen. Die kostenlose App bietet der Bevölkerung verschiedene Bewegungs- und Entdeckungsparcours an. FriActiv führt die Nutzerinnen und Nutzer durch das Siedlungsgebiet und schlägt Posten mit Bewegungsübungen vor, dies unter Einbezug der vorhandenen Infrastruktur wie Sitzbänke, Geländer etc. Zur Auswahl stehen jeweils vier Übungskategorien: Gleichgewicht und Koordination, Atmung und Entspannung, Kraft und Schnelligkeit sowie Übungen in der Gruppe. Die Nutzerinnen und Nutzer wählen dabei selbst, wie intensiv sie die Übung durchführen. An jedem Bewegungs-Posten wird die Übung per Video vorgezeigt. Dazwischen gibt es Entdeckerposten, bei denen Wissen zur Kultur, Natur, Gesundheit etc. vermittelt werden. FriActiv wertet den Lebensraum der Gemeinde auf.

Was sind die Projektziele?

FriActiv verfolgt das Ziel, die Gesundheit durch körperliche Aktivitäten zu fördern. Die gesamte Bevölkerung, vor allem aber auch älteren Personen sollen motiviert werden, sich in nächster Nähe mehr zu bewegen. Die Parcours sind für alle Bevölkerungsgruppen geeignet und können leicht in den Alltag integriert werden. Mit der App sollen auch wenig aktive Menschen zu mehr Bewegung motiviert werden. FriActiv ist ein niederschwelliges, kostenloses Angebot, das jederzeit genutzt werden kann.

Wie sieht das Vorgehen bzw. der Ablauf in der Gemeinde aus?

Die Gemeinde definiert Ort und Anzahl Parcours. Sie stellt eine projektverantwortliche Person und/oder Projektgruppe. Mittels eines partizipativen Prozesses, zu dem verschiedene Bevölkerungsgruppen und Organisationen aus der Gemeinde eingeladen sind, werden die Bewegungs- und Entdeckungsparcours konzipiert. Nach der Eröffnung des Parcours soll das Angebot breit kommuniziert und beworben werden.

Was beinhaltet die Leistung des Vereins Spieltraums?

Folgende Projektschritte müssen durch die Gemeinde, lokale Organisationen oder den Verein Spielraum abgedeckt werden:

- Partizipativer Prozess zur Erarbeitung der Parcours
- Umsetzung der Bewegungs- und Entdeckungsposten
- Kommunikation und Bewerbung des Angebots

In Absprache mit dem Verein Spielraum wird der Leistungsumfang von Spielraum bzw. die Eigenleistung der Gemeinde oder involvierten Organisationen definiert. Die Leistung des Vereins Spielraum richtet sich nach den Bedürfnissen der Gemeinde.

Welche Voraussetzungen braucht es in der Gemeinde?

- Engagierte Personen aus der Bevölkerung für den Erarbeitungsprozess
- Kommunikationsmassnahmen zur Bewerbung von FriActiv
- Mitfinanzierungsmöglichkeiten
- Bereitschaft für eine minimale Laufzeit von 3 Jahren

Welche Unterstützung bietet die Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern?

- Finanzielle Unterstützung der von Spielraum erbrachten Dienstleistungen
- Punktuell fachliche Begleitung und Expertise bei den Bewegungsübungen

Welche Gemeinde im Kanton Luzern hat bereits FriActiv umgesetzt?

Gemeinde Emmen

Wo gibt es weitere Informationen?

[Ernährung und Bewegung - Kanton Luzern](#)

[App «FriActiv» | Staat Freiburg](#)

[Projekt «FriActiv» | Gesundheitsförderung Schweiz](#)

Kontakt

Janine Basile, info@spielraum-luzern.ch; 076 517 31 74

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera