



Hopp-la: Generationen in Bewegung

Generationenverbindende Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Stiftung Hopp-la



Stiftungsrat



Prof. Dr. Lukas Zahner



Dr. Claudia Kessler



Reto Michel



Judith Gähler

Geschäftsstelle



Lars Funk



Benjamin Kesselring



Anne-Laure Lepage



David Moser



Ishbel Ingram

Ziele der Stiftung Hopp-la

- Generationenverbindende Bewegungsräume fördern
- Generationenverbindende Bewegungskurse fördern
- Sensibilisierung & Öffentlichkeitsarbeit



Bild: Alex Kaeslin, Stiftung Hopp-la



Bild: Mike Lauper

hopp-La
Generationen in Bewegung

Bild: Mike Lauper



Bild: Alex Kaeslin, Stiftung Hopp-la

Ausbildung:

- Ziele der generationenverbindenden Bewegung
- Wissenschaftliche Grundlagen
- Bedürfnisse der beiden Zielgruppen
- Spielerisches Training
- Trainings- und Spielvariationen
- Lektionsplanung und -Leitung

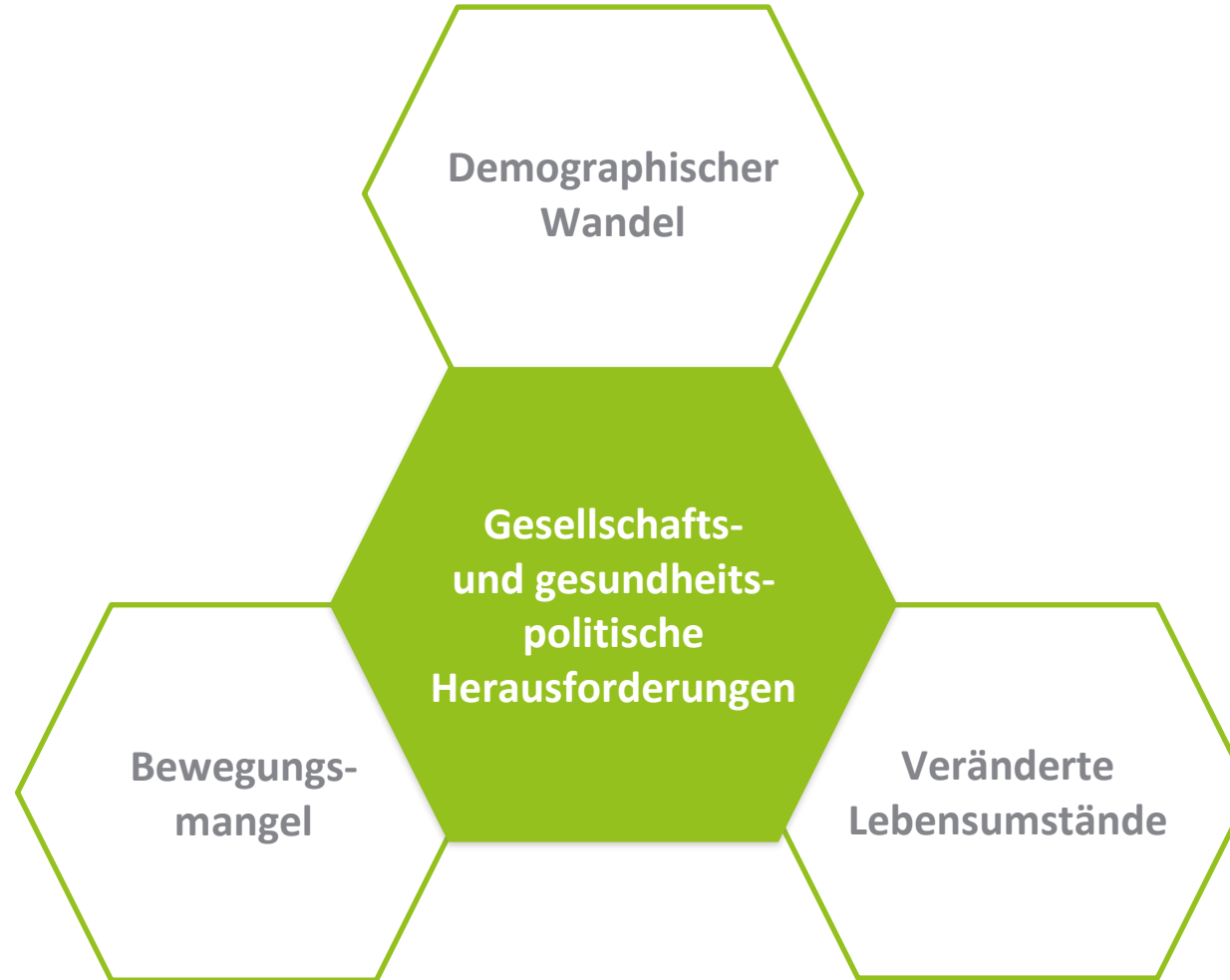


Bild: foto-werk gmbh, Stiftung Hopp-la



Ausgangslage

Ausgangslage



Ausgangslage

Veränderte
Generationenbeziehungen

**Demographischer
Wandel**

Generationensolidarität/
-konflikt

Gesellschaftliche
Segregation

Soziale Isolation

**Gesellschafts-
und gesundheits-
politische
Herausforderungen**

**Veränderte
Lebensumstände**

Verdichtung

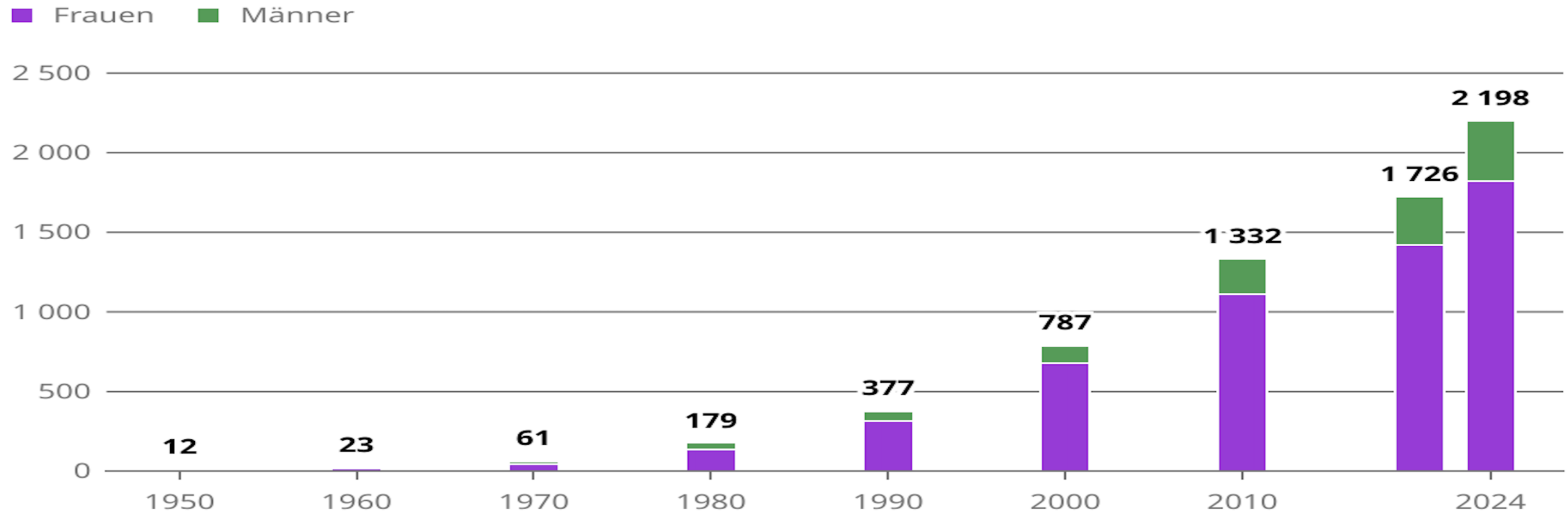
Weniger Freiräume

Erhöhter Medienkonsum

Technologische Entwicklungen

Demografischer Wandel

Anzahl Hundertjähriger und Älterer Nach Geschlecht



Altersbilder & Altersdiskriminierung

'Ageing is not a destructive force': How defying ageism can help you live longer

24 January 2026

Share < Save □

Molly Gorman

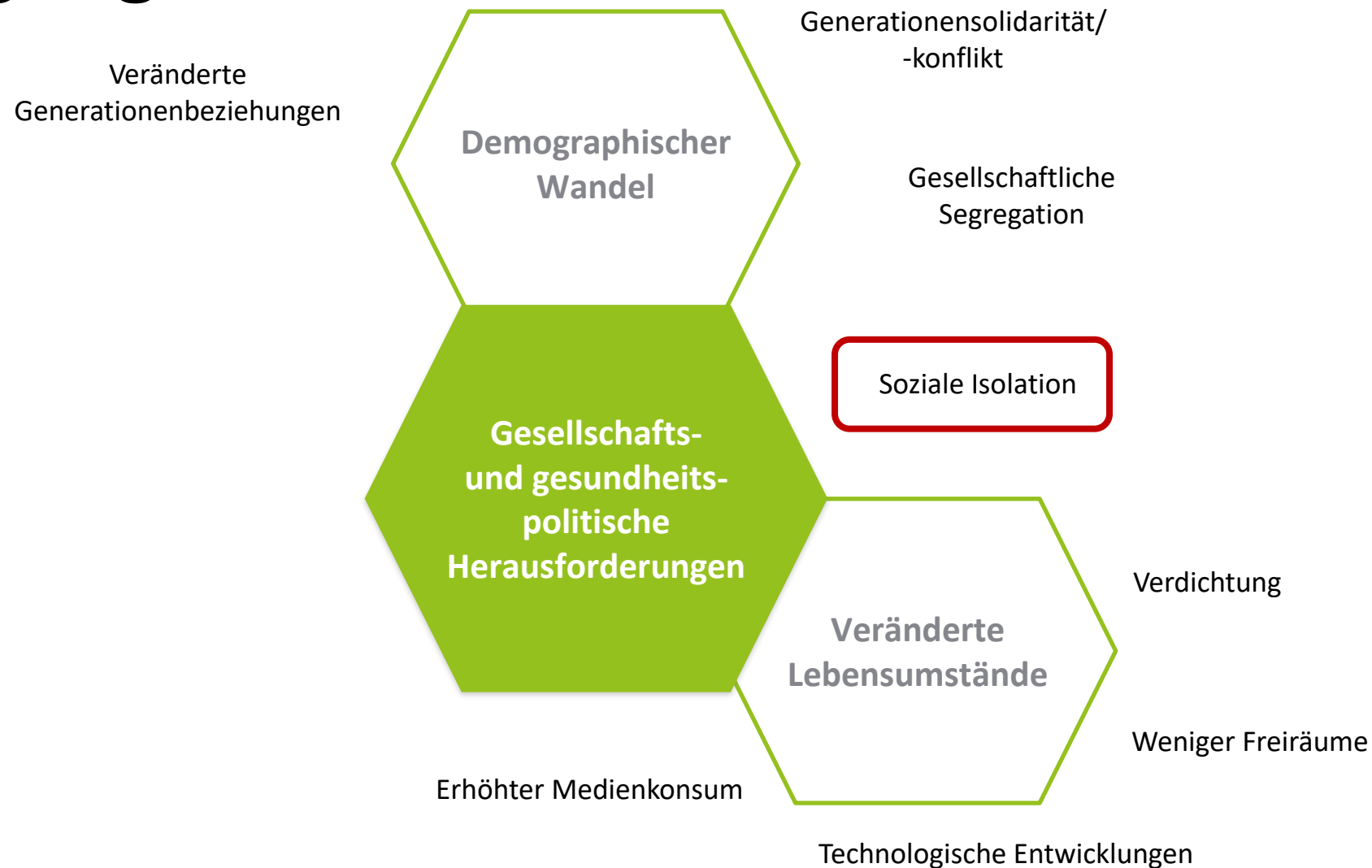


Serenity Strull/ BBC

<https://www.bbc.com/future/article/20260122-how-defying-ageism-can-help-you-live-longer>

Molly Gorman, BBC 2026; WHO 2021: Global report on ageism; Coelho-Junior et al., (2024) The influence of ageism on the hallmarks of aging: Where age stigma and biology collide; Swift et al., (2017) The Risks of Ageism Model: How Ageism and Negative Attitudes toward Age Can Be a Barrier to Active Aging; Chang et al., (2020) Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review

Ausgangslage



Soziale Isolation & Einsamkeit



Physische und psychische Gesundheit

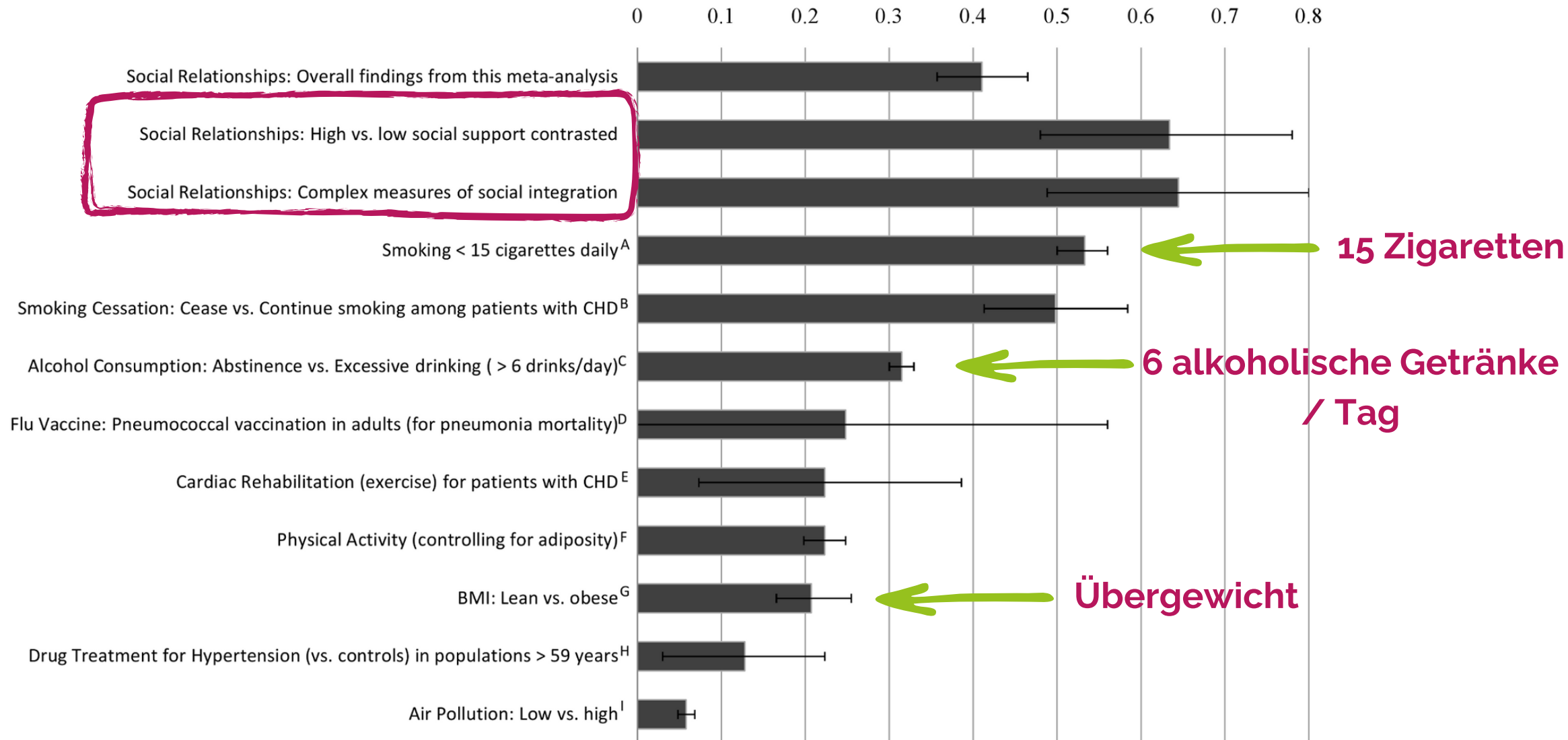
- Depressionen
- Sucht-, Schlaf-, & Essverhalten
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Typ II Diabetes
- Schlaganfälle

Mortalität

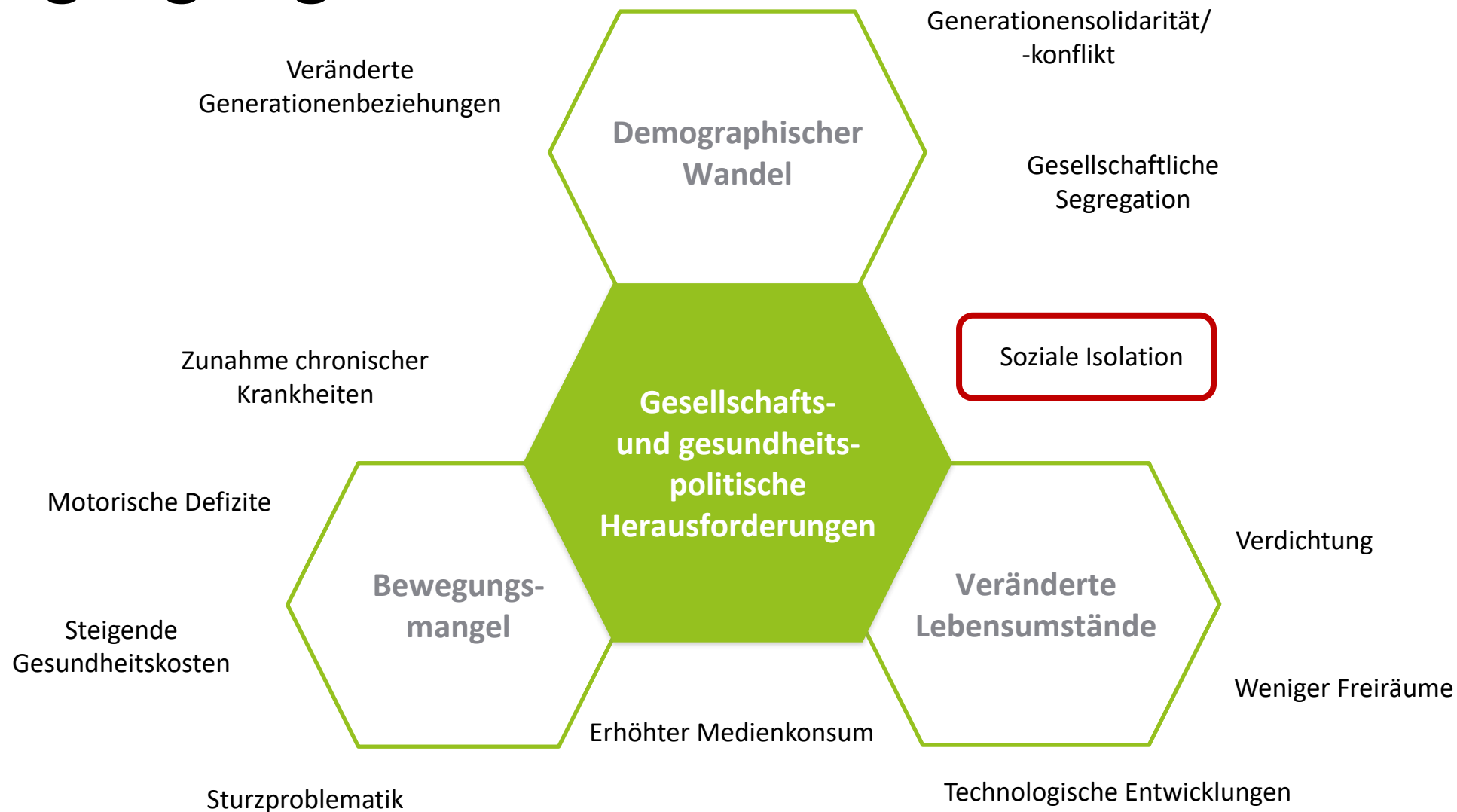
- .allgemeine Sterblichkeit
- Herzkreislauf
- Krebs

Steigende Gesundheitskosten

Soziale Isolation & Einsamkeit als Risikofaktoren



Ausgangslage



Körperliche Aktivität

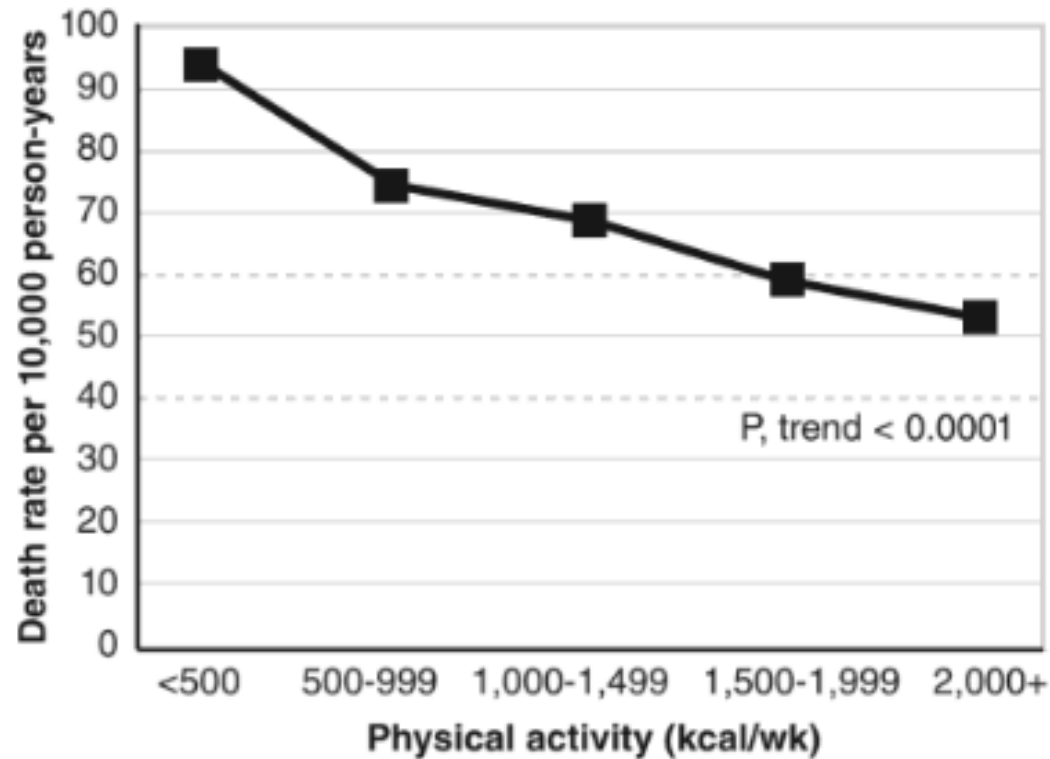


Figure 4.2 Age-adjusted death rates according to physical activity, Harvard Alumni Health Study, 1962-1978.

Entwicklung im Kindesalter

- Kardiopulmonale & muskuläre Fitness
- kardiometabolische & Knochengesundheit
- Kognitive Entwicklung
- soziales Verhalten

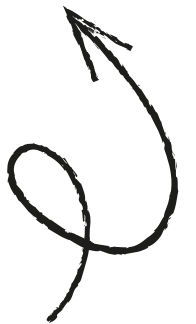
Nicht-übertragbare Krankheiten

- Koronare Herz-Erkrankungen
- Typ II Diabetes
- allg. Sterblichkeit
-

Steigende Gesundheitskosten

Inaktivität

In der Kindheit erworbene Verhaltensmuster bleiben oft ein Leben lang bestehen



Exercise is Medicine

Physische Komponente:

- Knochengesundheit ↑
- Kardiovaskuläre Gesundheit ↑
- Gesundes Körpergewicht ↑
- Muskuläre Ausdauerfähigkeit ↑
- Sarkopenie ↓
- Diabetes Typ II ↓
- Krebs (DdK, BK) ↓
- Medikamentenkonsum ↓

Kognitive Komponente:

- Geistige Leistungsfähigkeit ↑
- Demenzrisiko ↓



Bild: Alex Kaeslin, Stiftung Hopp-la

Psychische Komponente:

- Depression ↓
- Schlafqualität ↑
- Wohlbefinden ↑
- Lebenszufriedenheit ↑

Motorische Komponente:

- Ganggeschwindigkeit ↑
- Gleichgewicht ↑
- Verletzungsrisiko ↓

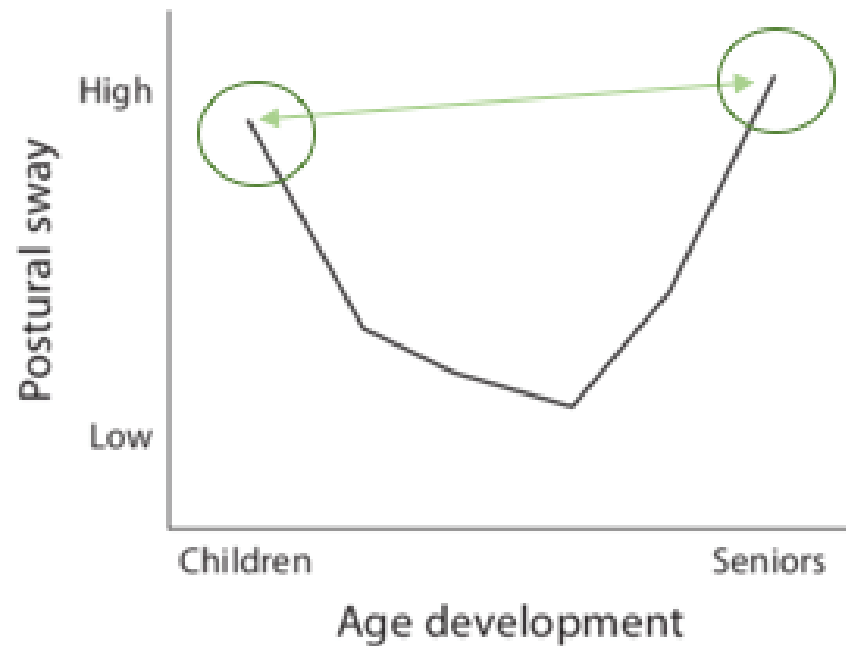
Soziale Komponente:

- Einsamkeit ↓

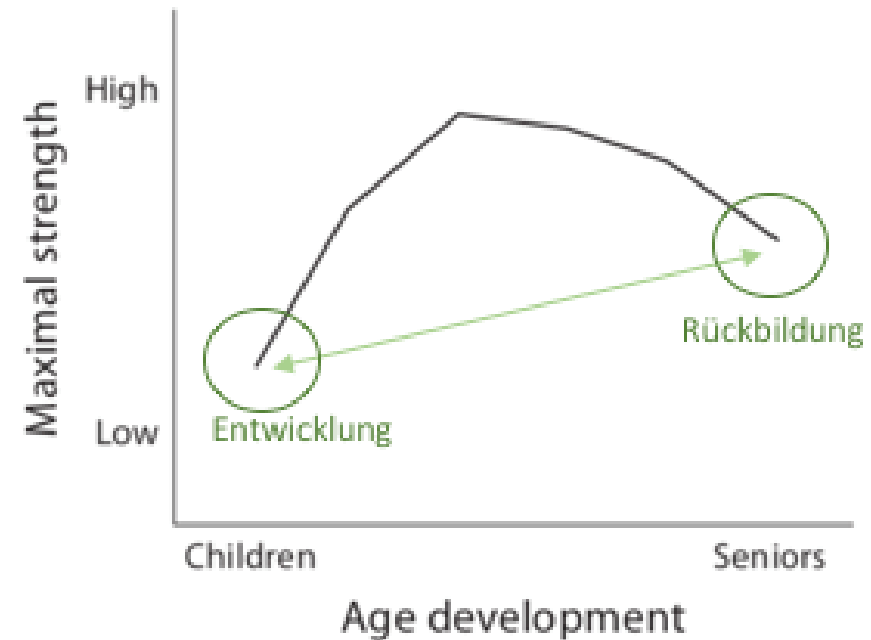
Lebenserwartung ↑

Ähnliche Voraussetzungen

Gleichgewicht im Lebensverlauf



Kraft im Lebensverlauf



Ausdauer
Mindestens
60 Minuten täglich
Mittlere bis hohe Intensität

Geschicklichkeit und Beweglichkeit
Mehrmals pro Woche

Muskeln und Knochen stärken
Mindestens
3 Tage pro Woche

Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

hepa.ch, Magglingen 2023



Bild: BASPO

Motivation für Bewegung

Bewegung mit Freudenmomenten und / oder Interessen verbinden

- Naturerlebnisse
- Kulturerlebnisse
- Tierliebe
- Soziale Teilhabe



Bild: Alex Kaeslin, Stiftung Hopp-la



Generationenverbindende Bewegungsförderung

GiB Studie: "Generationen in Bewegung"

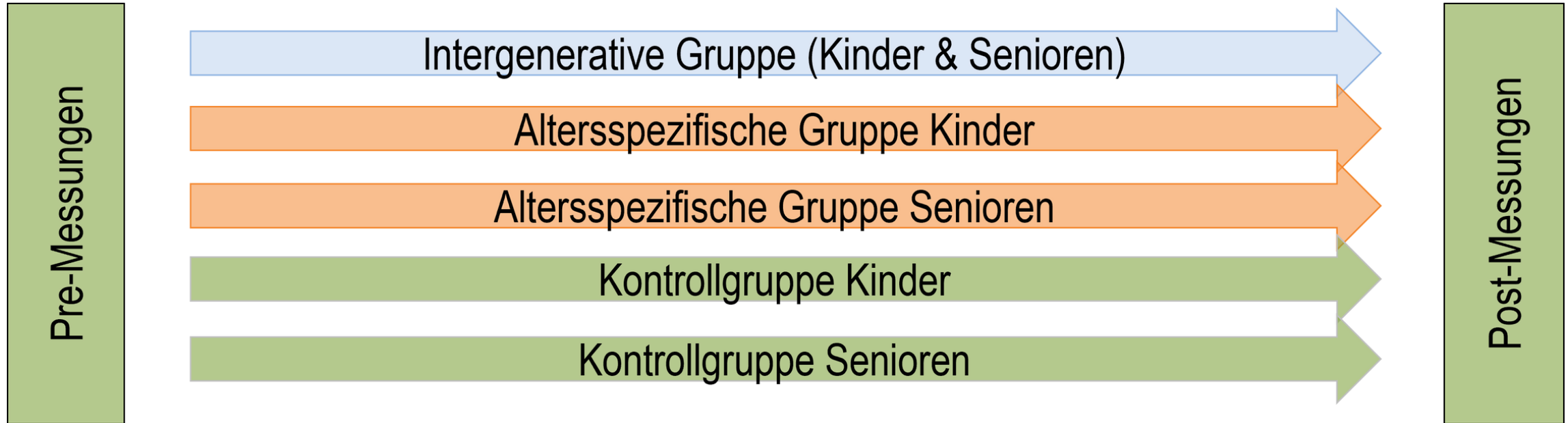
Welche physischen (körperliche) und psychosozialen (mentales Wohlbefinden) Effekte hat generationenverbindendes Training im Vergleich zu altersspezifischem Training und Kontrollgruppen?

<https://www.hopp-la.ch/forschung/>

Bilder: Alice Minghetti



Studiendesign



Mess-Parameter Kinder:

- Physische Leistungsfähigkeit & Motorik
- Sozial-emotionale Kompetenzen

Mess-Parameter ältere Menschen:

- Physische Gesundheit & Leistungsfähigkeit
- Psychosoziales Wohlbefinden & Lebensqualität

Erhöhte
Selbständigkeit

Bessere
Alltagsfunktionalität &
Lebensqualität

Erhöhte
Selbstsicherheit

hopp-La
Generationen in Bewegung

Reduktion
Sturzrisiko

Abnahme der
Isolation

Erhöhte
Funktionalität

Höhere
Partizipation

Physische
Leistungsfähigkeit
& Gehfähigkeit

Generationenverbindende
Bewegungskurse

Steigerung
Selbstwert &
mentale
Gesundheit

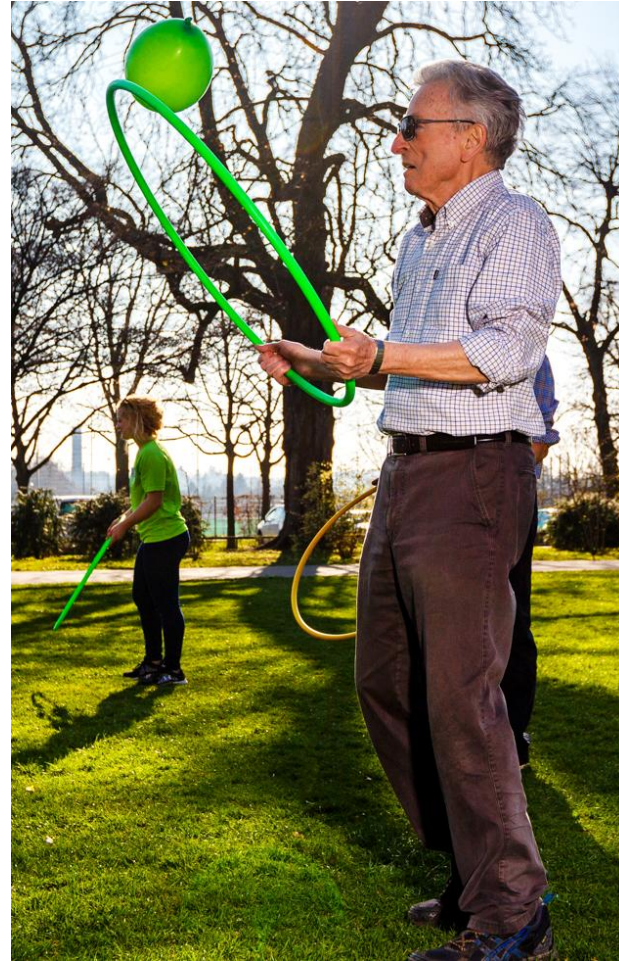


Bild: Alex Kaeslin, Stiftung Hopp-la

Robuste Basis für
zukünftige
Sportaktivitäten

Optimale
Voraussetzungen für
langfristige Gesundheit

Ausgeglichenes
Verhalten und
psychisches Profil

hopp-La
Generationen in Bewegung

Verbesserte
Koordination &
Kraft

Verbesserte
Kompetenzen, die
mit schulischem
Erfolg assoziiert
sind

Verbesserte
grobmotorische
Fähigkeiten

Verbesserte sozial-
emotionale
Kompetenzen



Generationenverbindende
Bewegungskurse

Ergebnisse

Ergebnisse Kinder: Intergeneratives Training...

- zeigt sich dem altersspezifischen überlegen in der Verbesserung der Grobmotorik und Kraft.
- unterstützt die Entwicklung der sozial-emotionalen Kompetenzen.

Ergebnisse Senior*innen:

- Grosse Verbesserung der funktionellen Mobilität (Effekte ähnlich u. teilweise grösser als in der PG)
- Positive Beeinflussung der psychosozialen Gesundheit (Effekte deutlich grösser als in der PG)

Review

Bridging Generations Through Movement: “How and Why” Intergenerational Programs Operate—A Systematic and Narrative Review

Giulia Di Martino ^{1,†}, Carlo della Valle ^{1,2,†}, Marco Centorbi ¹, Andrea Buonsenso ¹, Giovanni Fiorilli ¹,
Claudia Crova ³, Alessandra di Cagno ^{3,4,*}, Giuseppe Calcagno ^{1,†} and Enzo Iuliano ^{5,6,†}

Kinder

- signifikante Verbesserung der motorischen Fähigkeiten
- verbesserte kognitive Entwicklung
- verbesserte sozial-emotionale Entwicklung

Ältere Erwachsene

- Erhalt oder leichte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- verbesserte kognitive Funktion
- verbessertes Selbstwertgefühl & Selbstwahrnehmung
- Abnahme von Einsamkeit & Depression
- Verbesserte Lebensqualität

Beide:

- verbesserte soziale Fähigkeiten, psychosoziale Gesundheit und Beziehungen
- Abnahme von Stereotypen
- Intergenerative Lernchancen

Intergenerational communities: A systematic literature review of intergenerational interactions and older adults' health-related outcomes

Sinan Zhong ^a  , Chanam Lee ^a , Margaret J. Foster ^b , Jiahe Bian ^a  [Show more](#) 

 Cite  Add to Mendeley  Share | 10.1016/j.socscimed.2020.113374 

Ältere Erwachsene:

- Signifikante gesundheitliche Vorteile
 - Physische & psychosoziale Gesundheit
 - Kognitive Funktion
 - Soziale Beziehungen
 - Körperliche Aktivität
 - Soziale Teilhabe
- Höchste Signifikanz bei Aktivitäten mit Kindern im Kindergarten bis 3. Klass Alter

Exploring the Enjoyment of the Intergenerational Physical Activity

by Andrea Buonsenso ¹  , Giovanni Fiorilli ¹  , Cristiana Mosca ² , Marco Centorbi ¹ ,
Concetta C. Notarstefano ² , Giulia Di Martino ²  , Giuseppe Calcagno ^{1,*}  , Mariano Intrieri ¹  and
Alessandra di Cagno ² 

Ältere Erwachsene:

- Erhöht Freude an Bewegung
- Effekt am grössten bei pensionierten Erwachsenen

Gründe für generationenverbindende Bewegungsförderung:

- Motivation & Akzeptanz
- Intergenerative Lernen
- Soziale Teilhabe
- Freudemomente & Lebensfreude
- Positive Altersbilder
- Verbesserte physische & psychische Gesundheit





Stiftung Hopp-la
Maulbeerstrasse 10
3011 Bern
031 310 54 45
info@hopp-la.ch

www.hopp-la.ch

Projektleitung Stiftung:
Ishbel Ingram
ishbel.ingram@hopp-la.ch