



GRUNDAUSBILDUNG GENERATIONEN IN BEWEGUNG

Ausbildung von der beide Seiten etwas gewinnen

Hopp-la führt seit mehreren Jahren einen efa-Grundkurs 'Generationen in Bewegung' durch. Die letzte Austragung war am 8. und 9. November 2025 in Rapperswil-Jona. Regelmässig führen wir zudem Erfahrungsaustausche durch und achten darauf, dass den Meinungen der Kursleiter:innen Rechnung getragen wird.

Die jüngste Erfahrungsaustausch-Runde führte dazu, dass wir die Inhalte, Vermittlung und Übungen der Kursleiterausbildung überarbeiteten. Ab dieser jüngsten Austragung der Kursleiterausbildung, im November 2025 in Rapperswil-Jona liegt der Fokus auf der Variation und Anpassung von Bewegungen, Übungen und Spielen. Will heissen: Bewegungscoaches sollten sich den unterschiedlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Zielgruppe bewusst sein und die Bewegungsübungen auf unterschiedliche Altersgruppen und Einschränkungen anpassen können.



Die Ausbildung zur/zum Hopp-la Kursleiter:in wurde in den letzten drei Jahren bezüglich Organisation, Kursleitung, Kursräumlichkeiten, Kursunterlagen und Verständlichkeit der Theorie gut bis sehr gut bewertet. Die Rückmeldung zur Umsetzbarkeit der

Praxis-Inputs war immer gemischt. Hier wurde mehr Variation und eine flexiblere Anpassung an Örtlichkeiten, Verfügbarkeit von Altersgruppen u. ä. gewünscht. Zudem solle der Fokus mehr auf den Übungen für die älteren Menschen mit Einschränkungen liegen.

Damit wir dem Rechnung tragen können, haben wir bei der Überarbeitung des Kursmoduls folgende zwei Ziele verfolgt:

1. Theoretische Grundlagen grösstenteils beibehalten (dabei soll es weitere Inputs zu den Themen Inklusion sowie Grundlagen zur generationenverbindenden Lektionsplanung und -Füh-

rung geben)

2. spezifische Fähigkeiten für die generationenverbindende Bewegungskurse fördern

Neu erhöhen wir den Stellenwert des Beziehungsaufbaus zwischen den Teilnehmenden unterschiedlichen Alters wie auch jener zwischen den Teilnehmenden und den Kursleitenden. Der Begegnungsaufbau zwischen den Generationen und die spezifische Lektionsplanung für generationenverbindende Bewegungslektionen wurden in die Ausbildung aufgenommen. Die Kursleiter:innen sollen nach der Ausbildung in der Lage sein, ihre Kurse an ältere Menschen und Kinder mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen anpassen können. Dies geschieht, indem die Übungen und Lektionen an unterschiedliche Settings und Zusammensetzung der generationenverbindenden Bewegungskurse variiert werden.



Um diese verschiedenen Aspekte und Einflüsse zu berücksichtigen, haben wir den Stundenplan der Ausbildung entsprechend angepasst. Mit diesem anpassbaren Ansatz und den vielen neuen Inputs sollte eine erfolgreiche Umsetzung von Bewegungsangeboten machbar sein. Die erste Kursleiter-Ausbildung in Rapperswil im November 2026 war ein Erfolg. Wir werden diese Ausbildung auch im 2026 anbieten. Und auch der Erfahrungsaustausch und das Monitoring werden wir weiterführen, um mit der wichtigen Zielgruppe 'Kursleiterinnen' regelmässig in Kontakt zu sein.