

**GENERATIONENSPIELPLATZ: ZUSAMMEN TRAINIEREN**

# Länger fit bleiben, weil Lebensfreude ansteckt

Wenn ältere Menschen gemeinsam mit Kindern turnen, profitieren beide – körperlich und seelisch. Eine Stiftung initiiert Angebote in der ganzen Schweiz. Besuch einer "Hopp-la Fit" Lektion in Rapperswil-Jona.



**«Hier mit den Kindern kann ich herzlich lachen und die Sorgen für eine Stunde vergessen.»** sagt Senior Erwin Obrecht nach dem Besuch einer Hopp-la Fit Stunde in Rapperswil-Jona. Regelmässig finden dort solche Lektionen statt, wo sich ältere Menschen gemeinsam mit Kindern bewegen. Profitieren tun alle – körperlich und auch seelisch. Unsere Stiftung fördert seit 11 Jahren die generationenverbindende Bewegung und sucht Partner:innen unter den Bewegungscoaches, in Gemeinden, Städten, zivilen Organisationen und Fachstellen, die ebenfalls ihren Beitrag zu mehr Miteinander der Generationen leisten können.

Im Beobachter, Ausgabe 20. Juni 2025 ist eine schöne Reportage über eine Hopp-la Fit Stunde erschienen, die wir hier gerne als pdf verlinken:

**[Link Beobachter online](#)**

Conny Schmid, Beobachterin