

Den Wohninstitutionen den Puls gefühlt

«Wohnheim mobil» – ein Projekt zur Bewegungsförderung für Menschen mit Behinderungen

Helena Bigler, Stefan Häusermann, Cynthia Mira und Hubert Studer

Zusammenfassung

In der Schweiz leben rund 40 000 Menschen mit Behinderungen in Institutionen. Diese bieten Wohn- und Beschäftigungsangebote mit unterschiedlichem Betreuungsgrad an. Das Projekt «Wohnheim mobil» von Procap, ein Versuch des Innovationslabors lab7x1 des Bundesamts für Sport (BASPO), förderte in zwei Wohninstitutionen für Menschen mit Behinderungen Bewegungsroutinen im Alltag. Zusammen mit Bewohner:innen und den Betreuungspersonen wurden Lösungsansätze entwickelt, um Bewegung freudvoller zu gestalten und ihre Umsetzung zu unterstützen.

Résumé

En Suisse, environ 40 000 personnes en situation de handicap vivent dans des institutions qui proposent des offres de logement et d'occupation avec différents degrés de prise en charge. Le projet « Foyer en mouvement » de Procap, un essai du laboratoire d'innovation lab7x1 de l'Office fédéral du sport (OFSP), a encouragé le développement d'une culture du mouvement au quotidien dans deux institutions pour personnes en situation de handicap. En collaboration avec les résidentes et résidents ainsi que le personnel d'encadrement, des solutions ont été développées afin de rendre l'activité physique plus divertissante et de soutenir sa mise en pratique.

Keywords: Inklusion, Motorik, Sport, Gesundheitsförderung, Gesundheitsvorsorge, Übergewicht, Adipositas, Behinderung, Institution / inclusion, motricité, sport, promotion de la santé, médecine préventive, surpoids, adiposité, handicap, institution

DOI: <https://doi.org/10.57161/z2025-06-08>

Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 31, 06/2025



Bewegung als Schlüssel für ein gesundes Leben

Zahlreiche Studien belegen, dass Bewegung die Gesundheit fördert: Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Ausdauer, die Koordination sowie das Gleichgewicht und leistet einen Beitrag zur psychischen Gesundheit (Banzer, 2017; Gerber & Fuchs, 2020; Schwendinger et al., 2025). Bereits ein täglicher Spaziergang kann Stress abbauen und das Immunsystem stärken. Damit sich die Schweizer Bevölkerung unabhängig von Alter, Geschlecht, Fähigkeiten, Herkunft oder sozialem Hintergrund sportlich mehr betätigt, verankerte der Bund im Jahr 2011 im Sportförderungsgesetz (SpoFöG) das Konzept «Sport für alle». Der Bund unterstützt auch inklusive Angebote, bei denen Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam aktiv sein können.

Das lab7x1 des Bundesamts für Sport (BASPO) bietet eine Plattform, auf der innovative Ansätze rund um Bewegung entwickelt und vorangetrieben werden. Im Mittelpunkt steht die Idee, den Zugang zu mehr Bewegung unabhängig von der Lebenslage oder persönlichen Voraussetzungen zu ermöglichen. Das Ziel des Innovationslabor lab7x1 ist auf der entsprechenden Webseite wie folgt definiert (Bundesamt für Sport, 2024):

Täglich eine Stunde, sieben Tage die Woche – oder kurz: 7x1. Nach dieser Formel soll sich die Schweizer Bevölkerung bewegen und Sport treiben, unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft. Damit diese Vision Wirklichkeit werden kann, hat das Bundesamt für Sport BASPO das lab7x1 aufgebaut. Hier werden innovative Ideen gesammelt, getestet und in Praxisversuchen evaluiert.

Doch was genau ist mit dieser einen Stunde Bewegung gemeint? Was bedeutet es, sich täglich zu bewegen? Wie intensiv sollten diese Bewegungsaktivitäten ausfallen? Genügt ein Spaziergang oder ist ein gezieltes Krafttraining notwendig, um die Gesundheit nachhaltig zu fördern? Antworten auf diese Fragen liefert das Bewegungsnetzwerk *Health-Enhancing Physical Activity* (HEPA). Es führt Institutionen, Organisationen und Unternehmen zusammen, die sich für gesundheitsfördernde Bewegung einsetzen. Zu den Trägerorganisationen zählen mitunter das BASPO, das *Bundesamt für Gesundheit* (BAG) und die *Beratungsstelle für Unfallverhütung* (BFU). Die Schweizer Bewegungsempfehlung für Erwachsene, wie sie das Netzwerk HEPA Schweiz (2025) formuliert hat, lautet: Jede Form von Bewegung zählt. Um eine spürbare gesundheitliche Wirkung zu erzielen, sollte die tägliche körperliche Aktivität idealerweise aber so erfolgen, dass sie den Puls erhöht und eine Kraftanstrengung erfordert. An dieser Empfehlung orientierte sich auch Procap im Projekt «Wohnheim mobil». Die Zielgruppe waren Menschen, die kognitive, psychische oder physische Beeinträchtigungen oder eine Kombination, sprich eine Mehrfachbehinderung, haben. Denn von Angehörigen und Betreuungspersonen ist oft zu vernehmen, dass Menschen mit Behinderungen nach Eintritt in eine Institution an Körpergewicht zulegen und sich auch in der Freizeit wenig bewegen. Sie sind zudem häufiger von Übergewicht und Adipositas betroffen als Menschen ohne Behinderungen (Reinehr et al., 2010).

Procap Schweiz – für Menschen mit Behinderungen

Procap ist die grösste Schweizer Selbsthilfe- und Mitgliederorganisation für Menschen mit Behinderungen. Sie vereint Menschen mit Behinderungen jeglicher Art und vertritt ihre Interessen. Procap wurde 1930 als *Schweizerischer Invaliden-Verband* gegründet und zählt heute etwa 24 000 Mitglieder in rund 30 regionalen Sektionen und über 20 Sportgruppen. Procap bietet professionelle Beratungen in den Bereichen Sozialversicherungsrecht, Bauen, Wohnen und Reisen an.

Das Projekt «Wohnheim mobil» – ein Versuch des Innovationslabors lab7x1

Ziele des Projekts

Das Projekt «Wohnheim mobil» startete 2022 und dauerte bis Ende Oktober 2024 (Procap Schweiz, 2025). Es verfolgte das Ziel, dass sich Bewohner:innen der teilnehmenden Institutionen gemäss den Vorgaben des Innovationslabor *lab7x1* täglich mindestens eine Stunde bewegen. Im Projekt wurden zahlreiche einfache, alltagsnahe Möglichkeiten erprobt, um mehr Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren. So wurde beispielsweise beim Zähneputzen auf einem Bein das Gleichgewicht geschult. Auch Musik und Tanzen sorgten spontan für Bewegung. Weitere Ideen waren das Ballspielen, regelmässiges Aufstehen, Übungen unterwegs und der Einsatz eines Bewegungswürfels, der mit verschiedenen Bewegungsaufgaben für Abwechslung sorgte.

Die *Stiftung azb* in Strengelbach und die *Stiftung Arkadis* in Olten waren bereit, sich auf den Versuch einzulassen.¹ Im Verlauf des Projekts wurden vier Schwerpunkte gesetzt:

1. Procap wollte Menschen mit Behinderungen für Bewegung begeistern und ihnen die Freude an mehr Aktivität näherbringen.
2. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Qualifizierung der Betreuungspersonen. Die Mitarbeitenden wurden darin geschult, Bewegung aktiv zu fördern und in den Alltag zu integrieren.
3. Zudem wurden in einem partizipativen Prozess unter Einbezug von Bewohner:innen Potenziale für mehr Bewegung im Alltag der Institution identifiziert und nach Möglichkeit genutzt. Bereits die Kick-off-Veranstaltung zeigte, dass schon kleine Veränderungen im Tagesablauf eine grosse Wirkung entfalten können.

¹ Ein grosser Dank geht an dieser Stelle an die beiden Institutionen und die insgesamt sechs teilnehmenden Wohngruppen, die diesen Mehraufwand in einem ohnehin schon stark strukturierten und anspruchsvollen Betreuungsalltag auf sich genommen haben.

4. Längerfristig sollte die Bewegungsförderung als fester Bestandteil der Betreuungsaufgabe in den Institutionen konzeptionell verankert werden. Bewegung soll nicht als Zusatz, sondern als integraler Bestandteil einer ganzheitlichen Betreuung verstanden werden.

An einer Kick-off-Veranstaltung wurden gemeinsam Ideen für Aktivitäten erprobt (© Procap Schweiz)



Wandkalender, Tagebücher, Pulsuhren und Interviews

Die Bewegungsaktivitäten wurden in den Institutionen mittels eines Wandkalenders geplant und dokumentiert. Weiter führten die Betreuungspersonen gemeinsam mit den Bewohner:innen dreimal eine Woche lang Bewegungstagebücher. Ein Stempelset für verschiedene Aktivitätskategorien erleichterte das Ausfüllen. Pulsuhren von *Polar* erfassten die Bewegungsaktivitäten der Teilnehmenden. Sie massen die Herzfrequenz und Anzahl Schritte von jeweils mehreren Bewohner:innen in den verschiedenen Wohngruppen. Die Applikation *Polar Flow* wertete die Daten aus und stufte die Pulsaufzeichnungen in fünf Aktivitätsgrade ein: Ruhe, Sitzen, niedrig, mittel, hoch. Weiter wurden Interviews mit Schlüsselpersonen² in den beiden Institutionen durchgeführt. Die Evaluation sämtlicher Erhebungen – der qualitativen Interviews, der Tagebüchern und der Daten – führte zu wichtigen Ergebnissen und Erkenntnissen.

Warum Bewegung in den Institutionen zu kurz kommt

Die Ergebnisse untermauern ein bekanntes Problem: Die Auswertung der Pulsuhren zeigte, dass viele Bewohnende zwar eine hohe Schrittzahl erreichen, jedoch nur einige wenige sportliche Bewohner:innen eine mittlere oder höhere Bewegungsintensität erzielen. Die meiste Zeit verbringen die Teilnehmenden sitzend, stehend oder gemächlich gehend. Aktivitätsphasen mittlerer bis hoher Intensität – wie sie laut den HEPA-Empfehlungen mindestens eine Stunde täglich betragen sollten – wurden während der gesamten Studiendauer kaum erreicht. Auch die Bewegungstagebücher liefern aufschlussreiche Einblicke: So findet Bewegung vor allem auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen, beim Essen oder auf Spaziergängen statt. Der Blick auf die Wandkalender bestätigt dieses Bild ebenfalls: Spaziergänge dienen häufig als Bewegungseinheit, während körperlich anspruchsvollere Aktivitäten kaum umgesetzt werden.

Einzelne Ergebnisse warfen zudem methodische Fragen auf: Eine Pulsuhr zeichnete beispielsweise für eine Person über 40 000 Schritte an einem Tag auf – ein Wert, der in der Realität kaum plausibel erscheint. Die Vermutung liegt nahe, dass die Uhr bestimmte repetitive Bewegungsmuster, die manche Menschen mit Behinderungen zeigen, fälschlicherweise als Schritte zählte. Solche Erhebungsinstrumente können bei der Zielgruppe des Versuchs zu fehlerhaften

² Pro Wohngruppe wurden Bewegungscoachs gewählt, die auch als Ansprechperson und für das Interview am Ende zur Verfügung standen. Zudem gab es Interviews mit den Leitungspersonen beider Institutionen.

Daten führen. Es besteht also auch Verbesserungsbedarf bei der Entwicklung inklusiver und aussagekräftiger Messinstrumente für Bewegungsaktivitäten.

In den Interviews wurden sowohl hinderliche als auch förderliche Faktoren für die Umsetzung von Bewegungsförderung thematisiert. Zu den förderlichen Faktoren zählen passende Infrastruktur wie Treppen oder eine bewegungsfreundliche Gestaltung der Aussenräume. Zudem bieten sich der Arbeitsweg oder Sportgruppen in der nahen Umgebung als Bewegungsmöglichkeiten an. Zu den hinderlichen Faktoren gehören personelle Engpässe, häufige Betreuungswechsel und ein stark getakteter Tagesablauf. Zudem zeigte sich, dass die aktive Mitgestaltung durch die Bewohner:innen überschätzt wurde: Viele sind nicht in der Lage, sich bei der Entwicklung und Umsetzung neuer Bewegungsangebote zu beteiligen. Menschen mit Behinderungen sind in Bezug auf Bewegung im Alltag je nach Beeinträchtigung mehr oder weniger auf Unterstützung angewiesen. Umso wichtiger ist es, ihren Bedürfnissen und Lebensrealitäten in der Bewegungsförderung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Die Evaluation machte weiter deutlich, dass Betreuungspersonen neben der hohen Auslastung mit den Pflegeaufgaben oft in einem Spannungsfeld agieren: Einerseits möchten sie die Selbstbestimmung der Bewohner:innen wahren und andererseits wissen sie, dass Bewegung wichtig ist für die Gesundheit und deshalb aktiv gefördert werden muss.

Was wir daraus lernen können

Ein zentrales *Learning* ist die Erkenntnis, dass die Institutionen trotz grossem Engagement einzelner Akteur:innen mit strukturellen Hürden kämpfen. Die Betreuungssituation ist anspruchsvoll und bietet wenig Spielraum für zusätzliche Aktivitäten. Während die Wichtigkeit der medizinischen Versorgung anerkannt und gut geregelt ist, wird die Bewegungsförderung oft vernachlässigt. Diese hängt meist vom Engagement Einzelner ab. Das Bewusstsein, wie wichtig Bewegung ist, ist bei den Institutionen vorhanden – ebenso wie die Bereitschaft, mehr Bewegung integrieren zu wollen.

Die Institutionen sind sich bewusst, wie wichtig Bewegung ist, und sie sind bereit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Die Umsetzung der Bewegung (zu der man bereit ist) bleibt aber ohne förderliche Rahmenbedingungen auf der Strecke. Die Bewegungsförderung muss also institutionell verankert werden, um nachhaltig Wirkungen zu entfalten. Notwendig ist ein klarer Auftrag, der die Bewegungsförderung als Teil der Betreuungsarbeit definiert. Zudem braucht es fachliches Know-how und einen niederschweligen Zugang zu Bewegungsangeboten. Viele Bewohner:innen erleben Bewegung nicht zwingend als sinnstiftend – das Argument der gesundheitlichen Wirkung allein motiviert sie kaum. Zudem werden Anzeichen von Müdigkeit oder Desinteresse von Betreuungspersonen häufig als Rechtfertigung genommen, keine Aktivitäten anzubieten. Zielführend wäre es, gerade solche Momente zu nutzen, um die Bewohner:innen einfühlsam für gemeinsame Bewegungsaktivitäten zu motivieren. Ohne gezielte Impulse und kreative Anreize bleibt Bewegung auf einem bescheidenen Niveau. Damit Menschen mit Behinderungen, die in Wohnheimen leben, regelmässig körperlich aktiv werden – insbesondere mit erhöhter Herzfrequenz – braucht es attraktive, spielerische Bewegungsideen. Die Betreuungspersonen können motivieren, inspirieren und durch eigenes Mitmachen mit gutem Beispiel vorangehen.

Der Versuch zeigte aber auch, wie wenig es braucht, um Menschen mit Behinderungen zur Bewegung zu motivieren. Spielerische Elemente und ein Gefühl von Gemeinsamkeit reichten meist aus, um die Freude zu wecken. In einer der beiden Institutionen fiel auf, dass Bewegungsangebote von externen Personen besonders motivierend wirkten: Die Bewohner:innen empfanden die Abwechslung als bereichernd und wollten zeigen, was sie können. Besonders eindrücklich war auch zu sehen, welche Potenziale in den Bewohner:innen selbst stecken. Während gemeinsamer Veranstaltungen zeigte sich, dass die Betreuungspersonen diese unterschätzten. Aussagen wie: «Ich wusste gar nicht, dass sie das kann», machen deutlich, dass die Betreuungspersonen teils überrascht waren. Zu wenig erkannt und genutzt wurde das Bewegungspotenzial der Umgebung einer Wohninstitution – selbst umliegende Orte wie ein Park oder ein Hügel direkt vor dem Haus. Aktivitäten wurden teils auch unterbunden, weil sie als zu riskant eingeschätzt wurden – etwa das Treppensteigen. Solche Vorbehalte können dazu führen, dass vorhandene Potenziale verkümmern.

Mit dem Versuch «Wohnheim mobil» wurde das Bewusstsein von Beteiligten für die Notwendigkeit von Bewegungs- und Gesundheitsförderung in den Institutionen für Menschen mit Behinderungen gestärkt. Potenziale sind vorhanden, bei deren Nutzung gibt es aber noch reichlich Luft nach oben.

Weitere Projekte zur Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen

Sport und Bewegung fördert die Integration, ist gesund und ermöglicht die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Davon ist Procap überzeugt. Der Verband setzt sich seit Jahren für barrierefreie Angebote ein, um Inklusion auf allen Ebenen zu ermöglichen. Dieses Anliegen ist nicht nur Teil der Verbandsstrategie, sondern gelebte Praxis (Procap Schweiz, 2013). Ziel ist es, Menschen mit Behinderungen auch in der Gesundheitsförderung Wahlmöglichkeiten zu eröffnen. Procap schafft mit vielfältigen Freizeit- und Gesundheitsangeboten Räume für Begegnung, Selbstbestimmung, Teilhabe und persönliche Entwicklung (Wenger, 2019). Im Folgenden stellen wir einige dieser Angebote näher vor (www.procap-bewegt.ch):

Procap bewegt: Unter diesem Motto setzt sich der Verband seit 2009 für den besseren Zugang zur Gesundheit für Menschen mit Behinderungen ein. Ein Beispiel ist das Projekt *OpenSunday Inklusion*, bei dem Kinder mit und ohne Behinderungen gemeinsam Sport treiben. Es erweitert das langjährig bestehende *OpenSunday*-Angebot der Stiftung *IdéeSport*, bei dem während der Wintermonate Turnhallen für Kinder geöffnet werden.

Angebote für Institutionen: Mit dem Programm *Procap bewegt* fördert der Verband zudem die Gesundheit von Menschen mit Behinderungen in Wohninstitutionen, Schulen oder Werkstätten. Die situativ angepassten Module vermitteln praxisnahes Wissen zu Bewegung, Ernährung und Gesundheit und erlauben eine einfache Implementierung im Alltag.

Wenn der Berg ruft: Mit dem Trekkingrollstuhl *Protrek* ermöglicht Procap Bergtouren für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen. Dieses Reiseerlebnis wird jährlich von mehreren Teilnehmenden gebucht. Mit dem Reiseangebot «Der Berg ruft» können Betroffene auf Touren die Alpen erleben – inklusive Übernachtung in einer Berghütte.

Bewegungs- und Begegnungstage: Diese Tage finden jeweils Ende August abwechselnd in Olten und Tenero statt. Die beliebten Anlässe für Mitglieder, Sportgruppen, Angehörige und Freiwillige fördern Gemeinschaft, Bewegung und Inklusion auf spielerische Weise.

LaVIVA-Partys: Seit zehn Jahren bringt Procap Menschen mit und ohne Behinderungen auf die Tanzfläche – und zwar in angesagten Schweizer Clubs. Dank einer kürzlich erfolgreichen Crowdfunding-Kampagne kann das barrierefreie Angebot wachsen und in noch mehr Schweizer Städten stattfinden.

Procap Reisen: Im Januar 2025 feierte Procap Reisen das 30-jährige Bestehen. Seit drei Jahrzehnten organisiert der Verband Reisen, individuell und abgestimmt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen. Die Reiseexpert:innen prüfen vorab alle Details und die Unterkünfte auf Barrierefreiheit.

Regionale Sportgruppen: Über 1000 Aktivmitglieder nehmen an den regelmässigen Treffen und an Sport- und Bewegungstagen der 20 Sportgruppen teil. Das Angebot feiert dieses Jahr das 65-Jahr-Jubiläum.



Helena Bigler
Leiterin Procap Reisen und Sport
Procap Schweiz, Olten
helena.bigler@procap.ch



Stefan Häusermann
Geschäftsführer
info@inklusionssport.ch
www.inklusionssport.ch



Cynthia Mira
Redaktorin
Procap Schweiz, Olten
cynthia.mira@procap.ch



Hubert Studer
Geschäftsführer
iterum gmbh
hubert.studer@iterum.ch

Literatur

- Banzer, W. (2017). *Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin*. Springer.
- Bundesamt für Sport (BASPO) (2024). *Das Innovationslabor lab7x1*. <https://www.baspo.admin.ch/de/das-innovations-labor-lab7x1> [Zugriff: 06.06.2025].
- Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsgesetz, SpoFöG), SR 415.0.
- Gerber, M. & Fuchs, R. (2020). *Stressregulation durch Sport und Bewegung. Wie Alltagsbelastungen durch körperliche Aktivität besser bewältigt werden können*. Springer.
- Hepa Schweiz (2025). *Bewegungsempfehlungen Schweiz*. bfu, Gesundheitsförderung Schweiz, BASPO, BAG. <https://www.hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen> [Zugriff: 06.06.2025].
- Procap Schweiz (2013). *Gesund leben mit Behinderung. Gesundheitsförderung durch Bewegung und Ernährung*. Procap Schweiz.
- Procap Schweiz (2025). «Wohnheim mobil» Ein Versuch des Innovationslabors lab7x1 vom BASPO. Abschlussbericht. Procap Schweiz.
- Reinehr, T., Dobe, M., Winkel, K., Schaefer, A. & Hoffmann, D. (2010). Obesity in Disabled Children and Adolescents. *Deutsches Ärzteblatt international*, 15 (107), 268–275. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2010.0268>
- Schwendinger, F., Infanger, D., Lichtenstein, E., Hinrichs T., Knaier R., Rowlands, A. & Schmidt-Trucksäss, A. (2025). Intensity or volume: the role of physical activity in longevity. *European Journal of Preventive Cardiology*, 32 (1), 10–19. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwae295>
- Wenger, S. (2019). Jeder Mensch wie er kann und will – ohne Wenn und Aber. Durch vielseitige inklusive Freizeitangebote zur grösstmöglichen Wahlfreiheit und Chancengleichheit. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*, 25 (5–6), 6–12.