



Procap bewegt

## «gofit» Projektbeschreibung

Zugang zu Fitnesscentren  
für Menschen mit Behinderung

procap

## **Procap – für Menschen mit Handicap**

Procap ist die grösste Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einer Behinderung in der Schweiz. Rund 20'000 Mitglieder greifen in 45 Sektionen und 30 Sportgruppen in allen Sprachregionen auf eine Vielzahl von Dienstleistungen zu und werden bei Bedarf von über 1'000 freiwilligen Helferinnen und Helfern betreut. In den Bereichen Rechtsberatung, Bauberatung, Reisen, Sport und Bildung orientiert sich Procap an den wirklichen Bedürfnissen von Menschen mit Behinderung. Eine zunehmende Bedeutung misst Procap den Bereichen Gesundheit und Ernährung bei. In der aktuellen Strategie 2015 – 2019 wurde neu die Gesundheitsförderung als Thema integriert: unter Punkt 10 steht „In der Periode 2015 bis 2019 bildet das Thema Gesundheit und Prävention bei Procap einen der Schwerpunkte und soll mittels des Projekts «Procap bewegt» gezielt gefördert werden“. [www.procap-bewegt.ch](http://www.procap-bewegt.ch).

### **«Procap bewegt»**

«Procap bewegt» ist ein Programm von Procap Schweiz zur Gesundheitsförderung von Menschen mit Handicap. Nach wie vor ist die gesundheitliche Chancengleichheit für Menschen mit Handicap nicht gegeben. Viele bereits bekannte Programme sind für diese Zielgruppe nicht zugänglich oder adaptiert. Menschen mit Handicap sind daher in der Wahl von gesunden Entscheidungen oft eingeschränkt und vermehrt abhängig von Umweltfaktoren.

Die Ernährungs- und Bewegungsfachleute von «Procap bewegt» wirken dem entgegen und beraten Organisationen und Institutionen. Sie schulen Betreuungspersonen und stellen entsprechende Hintergrundinformationen aber auch konkrete Handlungsanleitungen zur Verfügung, um damit indirekt die Gesundheitschancen von Menschen mit Handicap zu verbessern. Das Programm richtet sich aber nicht nur an Fachpersonen, sondern auch direkt an Menschen mit Behinderung über Freizeitangebote und Workshops. «Procap bewegt» bietet eigene Freizeitangebote und schafft Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten anderer Unternehmen. So hat sich «Procap bewegt» mit dem Projekt «gofit» zum Ziel gesetzt, die Branche der Fitnesscenter für die Bedürfnisse der Menschen mit Handicap zu sensibilisieren und Informationen für Menschen mit Handicap dort zu platzieren, wo sie gebraucht werden.

### **«gofit» Projektbegründung**

#### **Ausgangslage und Rahmenbedingungen**

Fitnesscenter haben in den letzten Jahren an zunehmender Beliebtheit gewonnen. Was früher einmal einer kleinen Gruppe von Bodybildern und Spitzensportlern vorbehalten war, ist nun

Mainstream geworden. Heute reicht die Bandbreite an Personen, die ein Fitnesscenter besuchen, von dem jungen Freizeitsportler bis hin zur alten Oma, die spezifische Übungen zur Erhaltung der Koordination und Kraft vollbringt. Auch Menschen mit einer Behinderung wollen und sollen ihre Gesundheit in einem Fitnesscenter verbessern können.

## **Bedarf**

In der Publikation des Bundesamtes für Statistik (BFS 2011) zum Thema „Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen“ beschreiben die Autoren im Bereich *subjektives Wohlbefinden*: „Menschen mit Behinderungen sind im Allgemeinen weniger zufrieden mit ihrem Leben als die restliche Bevölkerung“ (S.8). In der entsprechenden Grafik ist herauszulesen, dass vor allem der Gesundheitszustand als viel schlechter eingestuft wird im Vergleich zu Menschen ohne Behinderung. So heisst es: „Menschen mit Behinderungen bewerten ihre Gesundheit voraussehbar schlechter als die restliche Bevölkerung: lediglich 4% bezeichnen ihren Gesundheitszustand als sehr gut gegenüber 39% unter der restlichen Bevölkerung.“

Der gesundheitliche Nutzen von adäquatem Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining ist demgegenüber unumstritten. Zahlreiche Interventionsstudien zeigen, dass das Training von Ausdauer, Kraft und Koordination zu positiven Effekten im Herz-Kreislauf-System, der Lunge, des Bewegungsapparates, des Stoffwechsels und des Immunsystems führt. Diese positiven Effekte können beim Training im Fitnesscenter gezielt herbeigeführt werden. Während Bewegung uns länger leben lässt und gut für unseren Gesundheitszustand ist, hat sie auch eine vorbeugende Wirkung: „Sich bewegen ist das Präventivste, das man machen kann“ sagt Ilona Kickbusch, Mitherausgeberin des Nationalen Gesundheitsberichtes (Schweizerisches Gesundheitsobservatorium 2015). Zudem fördern Gruppenangebote die soziale Interaktion und tragen zusätzlich zur Steigerung der Lebensqualität bei.

Damit aber Menschen mit Handicap wirklich von den Angeboten in Fitnesscentren profitieren können, braucht es in erster Linie einen barrierefreien Zugang und zweitens eine adäquate Betreuung durch die Mitarbeiter.

## **Bedürfnisse**

Es gibt Center, in denen Menschen mit Behinderungen trainieren können, obwohl nicht die ganze Infrastruktur barrierefrei ist. Andere Center hätten zwar die nötigen räumlichen Ressourcen, um Zugang für Menschen mit Handicap zu ermöglichen, tun es aber aus unbekanntem Gründen nicht.

Immer wieder stossen Menschen mit Behinderung auf formelle und informelle Hürden, wenn sie ein Fitnesscenter besuchen wollen. Aus diesem Grund sind schon verschiedene Nachfragen bei

Procap eingetroffen. Die Nachfrage nach Informationen und Support zu barrierefreien Fitnesscentren ist in den letzten Jahren gestiegen.

## **Ähnliche (eigene oder fremde) Interventionen**

Von 2004 bis 2012 hat Procap im Rahmen vom Projekt «goswim» über 600 Hallen- und Freibäder auf ihre Zugänglichkeit für Menschen mit Mobilitätsbehinderung erfasst. Die gewonnenen Informationen sind heute in der Webseite vom schweizerischen Schwimmverband integriert ([www.swiss-swimming.ch/goswim](http://www.swiss-swimming.ch/goswim)).

Das Projekt «gofit» baut nun auf den Erfahrungen aus dem Projekt «goswim» auf und erweitert dieses im Komplexitätsgrad. Bei «gofit» geht es nicht nur um die Informationen zur infrastrukturellen Zugänglichkeit für Menschen mit Mobilitätsbehinderung, sondern um die Öffnung für alle Menschen mit Behinderung (z.B. Adaption der Beratung für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung). Dabei orientiert sich «Procap bewegt» an den Richtlinien für hindernisfreie Sportanlagen (Procap 2014).

## **Prinzipien der Gesundheitsförderung**

### **Gesundheitliche Chancengleichheit**

Die UNO-Behindertenrechtskonvention umfasst unter anderem das Recht auf Selbstbestimmung, persönliche Mobilität, Zugänglichkeit, Bildung, Gesundheit, Arbeit und Beschäftigung. Damit Chancengleichheit in der Gesundheitsförderung von Menschen mit Handicap realisiert wird, braucht es eine echte Auswahl an gesundheitsfördernden Angeboten. Die Öffnung der Fitnesscenter für Menschen mit Behinderung wäre ein Meilenstein in Richtung Chancengleichheit.

### **Empowerment**

Durch den Zugang zu Fitnesscentren werden Menschen mit Handicap ermutigt ihren sportlichen Interessen nachzugehen. Sie können in dieser Hinsicht ein selbstbestimmtes Leben führen, eigene Entscheidungen treffen und ihr Gesundheitsverhalten selbst in die Hand nehmen.

Fitnesscenter haben den Vorteil, dass sie von morgens früh bis abends spät geöffnet sind. Besucher haben so die Möglichkeit, ihr Training optimal in ihren individuellen Zeitplan einzubauen. Zudem profitieren Sie von etlichen Zusatzangeboten, wie Beratung, Wellness und Gruppenkursen.

## **Partizipation**

Die Partizipation der Zielgruppe im Projekt ist über Procap Schweiz als grösster Selbsthilfeverband für Menschen mit Handicap sichergestellt. Im Projektteam sind Menschen mit kognitiver sowie körperlicher Behinderung integriert. Mit ihnen zusammen wurden die Qualitätskriterien erarbeitet. Verbandsintern übernimmt das Team von Procap bewegt die Projektleitung. Weiter werden Regionale Sektionen und Mitglieder bei Bedarf beigezogen.

## **Projektplanung**

### **Vision**

Menschen mit Handicap haben Schweiz weit die Möglichkeit barrierefreie Fitnesscentren zu besuchen. Die Fitnesscentren haben Menschen mit Behinderung als Zielgruppe erkannt und werben aktiv für ihre Mitgliedschaft.

### **Strategien**

Bei der Öffnung der Fitnesscentren für Menschen mit Handicap verfolgen wir die Strategie der Sensibilisierung und Partnerschaft. Wir suchen die Partnerschaft zum Schweizer Fitnessverband und zu grossen Fitnessketten. Letztere sensibilisieren wir für die Anliegen von Menschen mit Handicap und bauen in Zusammenarbeit mit Ihnen das Angebot aus.

### **Settings**

1. Schweizer Fitnessverband / Fitness Guide
2. Lokale Fitnesscentren

### **Zielgruppen der Intervention**

1. Geschäftsführende der Fitnesscenter
2. Fitnesscenter Mitarbeitende (Empfang, Fitness-Instruktoren, Physiotherapeuten, KursleiterInnen)
3. Menschen mit Behinderung

### **Zielsetzung und Massnahmen**

Sensibilisierung der Fitnessbranche und Öffnung der Fitnesscentren für Menschen mit Behinderung.

1. Partner finden (Fitnessverband, QualiCert, Fitnesskette, Krankenversicherung)
2. Kriterienkatalog erarbeiten/ Qualitätslabel festlegen
3. Fitnesscentren prüfen, dokumentieren und anpassen
4. Infoveranstaltungen für Mitarbeiterinnen
5. Weiterbildungen für Fitness-Instruktoren
6. Kurse für Menschen mit Behinderung organisieren

# Zeitplan

	Jahr	2015				2016				2017				2018			
	Quartal	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV			
<b>Vorarbeiten, Reporting</b>																	
Projektplanung		■	■	■													
Partner finden, Mittelbeschaffung		■	■	■													
Reporting / Evaluation						■						■					
<b>Pilot Fitnesscentren besuchen</b>																	
Kriterienkatalog / Qualitätslabel erarbeiten			■	■	■	■											
Besuch der Fitnesscentren			■	■	■	■											
Fitnesscenter prüfen, dokumentieren und anpassen			■	■	■	■											
Aktualisierung der Kriterien	laufend																
<b>Zugang Fitnesscenter SFGV / Fitness Guide</b>																	
Mail Selbstdeklaration				■	■												
Fitnesscenter prüfen, dokumentieren und anpassen					■	■											
Informationen hochladen					■	■											
Auditierung	Alle 2 J				■	■											
<b>Zugang Fitnesscenter schweizweit</b>																	
Fitnessketten & einzelne Center anschreiben							■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Fitnesscenter prüfen, dokumentieren und anpassen							■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Infoveranstaltungen für Mitarbeiterinnen							■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Aktualisierung der Kriterien	laufend																
<b>Aus- und Weiterbildung</b>																	
Modul in Fitness Ausbildung										■	■	■	■	■	■		
Weiterbildung für Fitnessinstruktoren										■	■	■	■	■	■		
Kurse für Menschen mit Handicap							■	■	■	■	■	■	■	■	■		
<b>Öffentlichkeitsarbeit, Medien, Multiplikation</b>																	
Medienarbeit							■	■					■				
Animation intern und an Behindertenorganisationen	laufend						■	■					■	■			

## Kontakt weitere Informationen / Rückfragen

**Koordination «tandem»**

**Projektleiterin «Procap bewegt»**

Procap Schweiz

Susanne Lizano

Frohburgstrasse 4

4600 Olten

[Susanne.lizano@procap.ch](mailto:Susanne.lizano@procap.ch)

062 206 88 30

**Ressortleiterin Reisen & Sport**

**Programmleiterin «Procap bewegt»**

Procap Schweiz

Helena Bigler

Frohburgstrasse 4

4600 Olten

[Helena.bigler@procap.ch](mailto:Helena.bigler@procap.ch)

062 206 88 30



Fotonachweis:

Titelseite: Gesundheitswoche Filzbach 2015

Seite 8: Gesundheitswoche Filzbach 2012