



Einwohnergemeinde
Cham

per E-Mail
an die akkreditierten Medien

Datum: 3. Juli 2024
Kontakt: Beat Holdener
Direktwahl: +41 41 723 88 52
E-Mail: beat.holdener@cham.ch

Medienmitteilung

«Active City» brachte Cham in Bewegung

Die Zuger Premiere der Initiative «Active City» in Cham ist geglückt: In der Bevölkerung stiessen die kostenlosen Sport- und Bewegungskurse im Juni auf enormes Interesse. Gegen 1000 Bewegungsfreudige nahmen an den Fitness-Kursen im Freien teil, trotz teilweise schlechten Witterungsbedingungen. Aufgrund des positiven Echos wird Cham auch im nächsten Jahr wieder zur «Active City» und könnte andere Gemeinden anregen, das attraktive, vom Kanton unterstützte Programm, ebenfalls umzusetzen.

Sport und Spass für alle – draussen, gemeinsam und kostenlos, war das Motto von «Active City Cham». Während vier Wochen im Juni hatte die Einwohnergemeinde Cham in Zusammenarbeit mit Sportvereinen und weiteren lokalen Anbietern zu einem attraktiven und professionell begleiteten Sport- und Bewegungsprogramm eingeladen. Das Angebot, initiiert von der schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix, wurde von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug finanziell unterstützt.

Bereits die Auftaktveranstaltung machte deutlich, dass solche Bewegungsmöglichkeiten einem grossen Bedürfnis entsprechen. Trotz drohenden Regenwolken liessen sich am 3. Juni rund 40 Chamerinnen und Chamer nicht davon abhalten, am ersten Fitness-Mix auf der Wiese an der Rigistrasse mitzuturnen. Im Laufe der Woche bei Yoga, Zumba und Bootcamp nahmen dann sogar bis gegen 70 Leute teil, bei der Qi-Gong-Lektion am frühen Morgen rund 30. Auf kleinere Zielgruppen zugeschnitten waren die Angebote Bewegungsparcours, Spielanimation und Pumptrack. Insgesamt standen bis Ende Juni 30 Kurse auf dem Programm, ein einziger konnte nicht durchgeführt werden.

Dass «Active City» auf Anhieb solchen Anklang gefunden hat, ist auch für die Projektleitenden bemerkenswert. «Nicht nur die grosse Teilnahme werten wir als Erfolg, sondern auch dass das Interesse über vier Wochen konstant hoch geblieben ist», sagt Ilona Gretener von der Gemeinwesenarbeit Cham. «Insgesamt konnten wir gegen 1000 Personen beim Angebot begrüessen. Zudem ist es gelungen, ganz unterschiedliche Menschen generationenübergreifend zu begeistern, von den Sportaffinen bis zu den Unerfahrenen, die Gelegenheit bekommen haben, etwas Neues ausprobieren.»

Den kompetenten und gut vorbereiteten lokalen Kursleitenden ist es gelungen ist, allen Fitnessniveaus und Altersstufen etwas zu bieten. Zu den einzelnen Übungen wurden immer wieder leichtere und anspruchsvollere Varianten gezeigt. Mit dem niederschweligen Einstieg in neue sportliche Disziplinen, wurden Teilnehmende motiviert, diese weiter regelmässig auszuüben. Die Sichtbarkeit der Kurse im Freien weckte zudem das Interesse bei Passantinnen und Passanten.

Mit einer Umfrage werden die Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei «Active City Cham» jetzt ausgewertet. Spontane Reaktionen zeigen jedoch durchwegs eine grosse Begeisterung und den Wunsch, künftig solche Fitnessangebote für alle zu haben. Auch Gemeinderätin Christine Müller-Blättler zieht eine positive Bilanz. «Mit 'Active City' haben wir eine Plattform gefunden, die viele unterschiedliche Leute anspricht und wirklich Lust macht, sich zu bewegen, gemeinsam etwas für die Fitness zu tun und hoffentlich auch motiviert dranzubleiben», so die Chamer Vorsteherin Gesundheit und Soziales. «Bewegungsförderung ist ein erklärtes Ziel des Gemeinderats und eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung.»

Bereits jetzt ist klar, dass «Active City Cham» im nächsten Jahr wieder stattfinden wird. Das freut auch Regierungsrat Martin Pfister, der beim Eröffnungsanlass selber auf der Yogamatte aktiv war: «Die Atmosphäre und der motivierende Spirit bei der gemeinsamen sportlichen Betätigung haben mich beeindruckt», sagt der Gesundheitsdirektor. «Ich hoffe, dass andere Gemeinden dem gelungenen Chamer Beispiel folgen und das attraktive Programm auch bei sich lancieren.» Der finanzielle Beitrag des Kantons und die organisatorischen Guidelines von «Active City» bieten wertvolle Unterstützung. Am aufwändigsten ist es, die kompetenten Leitungspersonen für die Kurse zu rekrutieren, was in Cham optimal gelungen ist. «Ein grosser Dank gebührt deshalb auch den zahlreichen involvierten Vereinen und lokalen Kursleitungen, welche mit viel Know-how und grosser Leidenschaft die jeweiligen Lektionen gestaltet haben», schliesst Gemeinderätin Christine Blättler-Müller.

Für Rückfragen:

- Gemeinderätin Christine Blättler-Müller, Vorsteherin Soziales und Gesundheit, 041 723 87 13, christine.blaettler@cham.ch
- Christian Plüss, Bereichsleiter Gemeinwesenarbeit, 041 723 89 61, christian.pluess@cham.ch

Statements von Teilnehmenden und einer Kursleiterin aus der Umfrage:

«Mega cool – vereint alt und jung – sportliche und weniger sportliche.»

«Absolut gute Idee, die Leute zum Sport zu animieren und das noch gratis. Bitte mehr! »

«Es war super toll! Gerne immer wieder! Auch länger wäre wunderbar.»

«Ich finde die Bewegungsstunden sind super organisiert und schön, dass sie draussen in der Natur stattfinden. Die Leiterinnen sind hoch motiviert und erklären mit einfachen Worten, sodass man die Übungen gut ausführen kann. Ein grosses Kompliment an sie, ihr macht das hervorragend.»

«Im Rahmen der offiziellen Eröffnung von Active City Cham am 5. Juni 2024 durfte ich den Menschen Yoga näherbringen. Die Stunde war magisch und das Feedback, auch von der aktiven Politik, durchwegs positiv. Active City Cham war ein grosser Erfolg mit einem attraktiven, kostenlosen Sport- und Bewegungsprogramm im Freien. Ein herzliches Dankeschön an unsere engagierte Gemeinde, die dieses Projekt ermöglicht hat!»

Anna Barbara Bienz, dipl. Yogalehrerin und Therapeutin

Bilder:



Zahlreiche aktive Chamerinnen und Chamer haben das Gratis-Bewegungsangebot «Active City Cham» genutzt – hier beim Yoga.



Gemeinderätin Christine Blättler-Müller, Regierungsrat Martin Pfister und Projektleiterin Ilona Gretener ziehen eine positive Bilanz.