

Projekttitle	Active School: Nachhaltige schulische Bewegungsförderung	
Projektleitung	Prof. Dr. Mirko Schmidt Universität Bern Institut für Sportwissenschaft Bremgartenstrasse 145 CH-3012 Bern Telefon +41 31 684 83 52 E-Mail mirko.schmidt@unibe.ch	Prof. Dr. Stefan Valkanover PHBern Fachdidaktikzentrum Sport Bremgartenstrasse 145 CH-3012 Bern Telefon +41 31 309 25 32 E-Mail stefan.valkanover@phbern.ch
Projektteam	Dr. Fabienne Egger, Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft Mario Kamer, PHBern, Institut Sekundarstufe I & Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft Andrea-Maria Nadenbousch, PHBern, Fachdidaktikzentrum Sport & IPS Marion Gasser, Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft Flurin Mühlemann, PHBern, Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation Andrija Kurtovic, PHBern, Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation Saskia Jacober, PHBern, Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation	
Abstract	<i>Active School: Nachhaltige schulische Bewegungsförderung</i> Der Alltag vieler Jugendlicher ist durch wenig Bewegung und langes Sitzen geprägt – auch während der Schulzeit. Gleichzeitig bietet die Schule ein grosses Potenzial für die Bewegungsförderung, da sie nahezu alle jungen Menschen erreicht. Active School versteht Bewegungsförderung deshalb als langfristigen Schulentwicklungsprozess. Geschulte schulinterne Lehrpersonen, sogenannte Bewegungskordinator*innen, steuern den Prozess und entwickeln gemeinsam mit den Beteiligten Bewegungsziele und Massnahmen, die an den Kontext, die Ressourcen und die Bedürfnisse der jeweiligen Schule angepasst sind. Active School wurde an zwölf Schulen der Sekundarstufe I im Kanton Bern umgesetzt und im Rahmen einer quasi-experimentellen, clusterkontrollierten Studie untersucht. Sechs Schulen nahmen während zwei Jahren am Programm teil, sechs dienten als Wartelistenkontrollgruppe. Es wurden sowohl eine Wirkungs- als auch eine Prozessevaluation durchgeführt. Für die Wirkungsevaluation wurde das Bewegungsverhalten objektiv mittels Beschleunigungssensoren erfasst. Ergänzend wurden psychosoziale Merkmale und die sportmotorische Leistungsfähigkeit untersucht. Die Prozessevaluation erfolgte mittels Interviews und Ripple Effects Mapping. Die Wirkungsevaluation zeigte keine bedeutsamen Interventionseffekte auf die moderate bis intensive körperliche Aktivität (MVPA) während der gesamten Schulzeit oder über den ganzen Tag. Im Klassenzimmer zeigten sich jedoch positive Entwicklungen: Nach 24 Monaten hatten sowohl die Anzahl der Schritte als auch der Anteil MVPA zugenommen. Im Sportunterricht und während der Pausen nahm die Bewegungsaktivität hingegen ab. Bei den psychosozialen und sportmotorischen Merkmalen zeigten sich keine eindeutigen Wirkungen zugunsten der Interventionsgruppe. Die Prozessevaluation zeigt, dass an allen sechs Interventionsschulen neue Bewegungsangebote und interne Supportstrukturen aufgebaut wurden. Der	

	Schwerpunkt der Bewegungsangebote lag auf der Bewegungsförderung während des Unterrichts, insbesondere durch Bewegungspausen und bewegtes Lernen, ergänzt durch Angebote in den Pausen sowie vor und nach der Schule. Zur operativen Umsetzung der Bewegungsmassnahmen wurden Implementationsprozessstrategien wie Bedarfserhebungen, Zielsetzungen sowie die Planung, Umsetzung, Auswertung und Anpassung der Angebote eingesetzt. Ergänzend wurden Implementationskapazitäten im Kollegium durch schulinterne Einführungen, Weiterbildungen, Austauschmöglichkeiten sowie die Bereitstellung und Verbreitung von Informationen, Materialien und Umsetzungsideen aufgebaut. Förderlich waren vor allem engagierte Schulleitungen und Bewegungskordinator*innen, klare Zuständigkeiten und ausreichende Ressourcen. Hinderlich wirkten insbesondere Zeitmangel, konkurrierende Prioritäten, begrenzte räumliche und finanzielle Möglichkeiten. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass eine nachhaltige Veränderung des Bewegungsverhaltens im Rahmen von Schulentwicklungsprozessen Zeit benötigt. Gleichzeitig weisen die Entwicklungen im Klassenzimmer darauf hin, dass Active School Veränderungen dort anstossen kann, wo Bewegungsförderung direkt in den Unterricht und die schulischen Strukturen integriert wird.
Publikationen	Gasser, M., Nadenbousch, A.-M., Egger, F., Kamer, M., Valkanover, S. & Schmidt, M. (2024). Increasing adolescents' physical activity levels through a comprehensive school-based physical activity program: study protocol of the cluster randomized controlled trial Active School. <i>BMC Pediatrics</i> 24:561 doi: 10.1186/s12887-024-05034-0 Gasser, M., Nadenbousch, A.-M., Egger, F., Kamer, M., Valkanover, S. & Schmidt, M. (2026). When and where to intervene: identifying key school segments to enhance adolescent physical activity. <i>Front. Sports Act. Living</i> 8:1716537. doi: 10.3389/fspor.2026.1716537 Gasser M., Nadenbousch A., Egger F. Kamer, M., Valkanover, S. & Schmidt, M. Effectiveness of the Active School quasi-experimental cluster-controlled trial: Impact on objectively measured physical activity in Swiss secondary school students after 12 months. <i>BMC Public Health</i> (2026). doi: 10.1186/s12889-026-28690-6
Schlagworte	Gesundheitsförderung, Bewegungs- und Sportförderung, Bewegte Schule, Schulentwicklung
Laufzeit	01.08.2022 bis 31.07.2026

Stand: 07.10.2026