



# *Attraktiver Raum für Bewegung und Begegnung*

Wegweiser für bewegungsfreundliche Freiräume in den Gemeinden

## ***Inhalt***

<b>Warum sind attraktive Bewegungsräume so wichtig?</b>	4
<b>Ist Ihre Gemeinde bewegt?</b> Anregungen für einen bewegungsfreundlichen öffentlichen Lebensraum	6
<b>Lassen Sie sich inspirieren</b>	8
<b>Unsere Angebote für Gemeinden</b>	10
<b>Werden wir gemeinsam aktiv!</b>	12
<b>Checkliste für mehr Bewegung in Ihrer Gemeinde</b>	13
<b>Fachstellen und weiter- führende Informationen</b>	14

# « **Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet kein Leben statt.** »

## **Mosé Feldenkrais**

Kernphysiker, Ingenieur, begeisterter Sportler  
und vor allem ein Visionär der Bewegung

## **Editorial**

Unser Ziel ist die Bewegungsförderung der Bündner Bevölkerung. Denn: Regelmässige körperliche Aktivität steigert unser Wohlbefinden und mindert das Risiko, chronisch krank zu werden. Zwar ist die Bündner Bevölkerung bereits aktiv und sportlich. Dennoch ist Potential vorhanden. Wir alle profitieren davon, wenn mehr Personen, egal ob jung oder alt, ihren Alltag zu Fuss oder mit dem Velo bewältigen, und noch mehr Kinder und Jugendliche ihre Freizeit draussen verbringen.

Um die Lust auf mehr Bewegung – und auch auf mehr Begegnung – bei der Bevölkerung zu steigern, braucht es attraktive Gelegenheiten. Bewegungs- und Begegnungsräume sind beispielsweise Strassen, Plätze, Wege, ganze Quartiere oder auch Schul- und Sportanlagen. Alles Orte, die es einfacher machen, den Alltag aktiver zu gestalten. Raum, der zu mehr Bewegung anregt.

In Graubünden begegnen uns oft spezielle Herausforderungen, wenn es um bewegungsfreundliche Freiräume

geht. Steiles Gelände, abgelegene Dörfer, enge Strassenverhältnisse und viel Natur machen die Planung und die Gestaltung von öffentlichen Räumen nicht einfach. Auch die ländliche Siedlungsstruktur und die damit verbundenen langen Wege zur Schule, zur Arbeit oder zum Einkaufen fordern uns heraus.

Mit unserem Wegweiser erhalten Sie anregende Tipps und Ideen, wie Sie sich für bewegungsfreundliche Freiräume in Ihrer Gemeinde einsetzen können. Unser Anliegen ist es, dass Bündner Gemeinden die Aspekte der Gesundheit bei allen Planungs- und Gestaltungsvorhaben frühzeitig einbinden. Das Bedürfnis der Bevölkerung nach Bewegung und Begegnung soll dabei eine übergeordnete Rolle spielen.

Melden Sie sich bei uns. Wir unterstützen Sie und finden gemeinsam mit Ihnen die geeigneten Lösungen!

*Ihr Team des Gesundheitsamts Graubünden,  
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention*

# Warum sind attraktive Bewegungsräume so wichtig?

## Sie fördern Wohlbefinden und Gesundheit

Körperliche Aktivität im Alltag beeinflusst – das ist erwiesen – unsere Gesundheit. Bewegung verbessert das Wohlbefinden und hat einen positiven Einfluss auf Körper und Geist. Regelmässige Bewegung im Freien ist für uns alle wichtig. Kinder und Jugendliche entwickeln sich gesund, Erwachsene halten sich fit und ältere Menschen bleiben länger selbstständig.

## Sie stärken den sozialen Zusammenhalt

Bewegungsräume sollen auch Begegnungsräume sein und so die sozialen Kontakte fördern. Diese Möglichkeiten für das Zusammensein wirken sich enorm auf das soziale Gefüge der Gemeinde aus. Sie bieten Raum und vielfältige Optionen für Jung und Alt. Die Bevölkerung fühlt sich gestärkt und zu einer Gemeinschaft verbunden.

## Sie leisten einen Beitrag an den Umweltschutz

Das Auto in der Garage lassen! Je mehr Personen dies tun, desto grösser ist der Beitrag an den Umweltschutz. Dafür braucht es attraktive und sichere Wege, um zu Fuss oder mit dem Velo zum Einkaufen, zur Arbeit oder in die Schule zu kommen.

## Sie bieten attraktiven Lebensraum zum Wohlfühlen

Attraktive Plätze und sichere Wege stärken den persönlichen Bezug zum Wohnort. Die Bevölkerung identifiziert sich mit ihrer Gemeinde und fühlt sich aufgehoben. Für Familien ein wichtiges Argument dafür, sich in einer Gemeinde wohlfühlen zu können.





*Austoben mit dem Skateboard, dem Velo oder dem Kickboard: Kinder und Jugendliche auf dem Pumptrack in Sils i.D. Pumptracks sind beliebte Treffpunkte, Orte für Bewegung – und kostenlos zugänglich.*



# Ist Ihre Gemeinde bewegt?

## **Anregungen für einen bewegungs- freundlichen öffentlichen Lebensraum**

### **Freizeit- und Erholungsraum für alle**

In der Freizeit sollen wir uns draussen bewegen und erholen können – möglichst vor der Haustüre. Es sollen Bewegungsmöglichkeiten geschaffen werden, die für alle zugänglich, einfach zu erreichen und wenn möglich kostenlos oder preisgünstig sind. Sportanlagen, Vitaparcours, Pausenplätze, attraktive und sichere Spielplätze, naturnahe Orte zum Verweilen und Spazierwege im Grünen rund um die Gemeinde sind einige Optionen. Etwas innovativere Angebote wie Pumptracks, Skateparks oder einen Parc da moviment bringen neuen Schwung in die Bewegungslandschaft einer Gemeinde. Attraktive Wintersport-Angebote spielen ebenfalls eine grosse Rolle. Kostenlose Bergbahn-Abos für Kinder und Jugendliche sind eine mögliche Massnahme.

### **Nachbarschafts- und Sozialraum rund ums Jahr**

Dorfplätze und Quartierstrassen sind unabdingbar zur Förderung der sozialen Kontakte aller Altersgruppen. Sie dienen als öffentliches Wohnzimmer der Gemeinde und fördern den Austausch untereinander. Gute Gespräche sind wichtige Präventionsmassnahmen, man lernt sich besser kennen und kann aufeinander Acht geben, generationenübergreifend. Denken Sie auch an wetterunabhängige Begegnungsräume und für die kalte Jahreszeit.

### **Attraktive Schulwege**

Auf dem Schulweg können Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und selbstständig soziale Kontakte knüpfen. Sie lernen die Gefahren im Strassenverkehr einzuschätzen und erhalten ein Gefühl für ihre

Umgebung. Alles förderliche Aspekte ihrer Entwicklung. Deshalb sollen Gemeinden in die Planung und Umsetzung sicherer, attraktiver Schulwege investieren. Kinder, die ihren Schulweg zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegen, bewegen sich mehr und sind bei jedem Wetter an der frischen Luft, ein Zusatz-Plus zur Konzentrationssteigerung und Stärkung des Immunsystems. Ausserdem ersetzen attraktive Schulwege die Schulbusangebote und minimieren Elterntaxis.

### **Sicherheit für Fussgänger und Velofahrer**

Auch unabhängig von den Schulwegen bieten zusammenhängende Wege für Fussgänger und Velofahrer einen Anreiz, öfter auf Langsamverkehr umzusteigen. Ein sinnvoll ausgebautes und aufgewertetes Wegnetz bietet die nötige Sicherheit. Die Wege sollen gut beleuchtet sein, von der Strasse klar abgetrennt und so gestaltet, dass sich unterschiedliche Fortbewegungsarten nicht in die Quere kommen.

### **Einladender öffentlicher Lebensraum**

Im Kanton Graubünden sind öffentliche Räume oft eng. Am besten nutzen die Gemeinden die entsprechenden Flächen multifunktional. Dafür sind meist verkehrsberuhigende Massnahmen nötig, welche sorgfältig geplant sein müssen. Auch Plätze zum Ausruhen oder zum «Sein» erhöhen die Lebensqualität in einer Gemeinde. Sitzbänke, Wassergebiete und die naturnahe Umgebung dienen als Treffpunkte und sind wichtig zum Pausieren. Gute Infrastruktur erhöht die Lust, Zeit draussen zu verbringen. Arbeiten Sie zum Beispiel mit dem Werkhof zusammen und nutzen Sie gemeinsam die Ressourcen der Gemeinde.

### **Mit gutem Beispiel voran**

Der Dorfplatz in Trin verwandelt sich über die Sommermonate in einen attraktiven Treffpunkt. Die Initiative kam aus der Bevölkerung, die sowohl bei der Planung als auch beim Auf- und Abbau im Lead war – alle helfen mit. Die Holzplattform und der Gemeinschaftsgarten nebenan werten das Zentrum der Gemeinde aber nicht nur optisch auf. Viel wichtiger: Der Dorfplatz bietet Raum für unkompliziertes Zusammensein, für einen kurzen Schwatz oder für gemeinsame Abende. Engagierte Einwohnerinnen und Einwohner betreiben ein Dorfplatz-Café und organisieren diverse Veranstaltungen. Der Dorfplatz in Trin hat der Bevölkerung viele schöne Momente beschert. Ein unvergesslicher Sommer für eine innovative Gemeinde.

[www.dorfplatztrin.ch](http://www.dorfplatztrin.ch)



# Lassen Sie sich inspirieren

**Folgende Beispiele aus Graubünden zeigen, dass teils mit wenig Aufwand bewegungs- und begegnungsfördernde Räume geschaffen werden können. Diese einfachen Ideen bewirken einen grossen Mehrwert für das Wohlbefinden der Bevölkerung.**

## 1 Mitfahrbänkli in Masein

Zwei Mitfahrbänkli mit Zielangaben in Masein – eine inspirierende und einfach umzusetzende Idee für eine moderne und bequeme Art des Autostopps. Die Säule mit drei ausklappbaren Richtungsschildern neben der Bank signalisiert den vorbeifahrenden Autofahrern, wohin die wartende Person mitgenommen werden möchte. Diese Art von Fahrgemeinschaft verursacht keinen Aufwand, dient der Bevölkerung und der Umwelt.

## 2 Bewegt zur Schule in Igis

Zufriedene Kinder in Igis unterwegs in den Kindergarten. Kinder, die ihren Schulweg zu Fuss oder beispielsweise mit dem Velo zurücklegen, sind selbstständiger und ausgeglichener. Dank attraktiven und sicheren Schulwegen können sie ihrem Bewegungsdrang nachgehen und soziale Kontakte pflegen.

## 3 Rast- und Treffpunkt in Malans

Zwei Männer geniessen ihre Pause auf einem Bänkli in Malans. Sitzgelegenheiten sind Ruheoasen und Kontaktpunkte, nicht nur für ältere Menschen. Ein einfacher Weg, den öffentlichen Raum einladender zu gestalten.

## 4 Sicher unterwegs in Laax

Radfahrende und Wandernde überqueren die Kantonsstrasse verkehrssicher über die Holzbrücke Laax-Staderas. Gut vernetzte und sinnvoll ausgebaute Velo- und Fussgängerwege fördern den Langsamverkehr in Gemeinden enorm.

## 5 Raum für die Jugend in Malans

Zusammensein tut gut. Jugendliche brauchen Raum für sich, den sie ganzjährig nutzen und – wenn immer möglich – mitgestalten können.

## 6 Wochenmarkt in Samedan

Seit 8 Jahren ist in Samedan von Frühling bis Herbst jeden Dienstag Markt. An einer Zukunftswerkstatt mit der Bevölkerung kam der Wunsch nach mehr Begegnungsmöglichkeiten für Jung und Alt, nach Belebung des Dorfkerns und nach dem Erhalt der Dorfläden auf. Die Gemeinde Samedan stieg darauf ein. Seit Anbeginn stellt sie die Marktstände auf und sorgt für die Umleitung des Verkehrs. Zur Organisation und Verankerung des Marktes wurde ein Verein gegründet.







# Unsere Angebote für Gemeinden

## Pausenplatz-Beratung

Kinder verbringen viel Zeit auf Spielplätzen, Aussenanlagen von Betreuungsinstitutionen oder auf dem Schulareal. Entweder betreut, in der Freizeit, vor und nach dem Unterricht oder in der Pause. Wichtig ist, dass die Kinder geeignete Lern- und Erfahrungsräume vorfinden, in denen sie sich wohlfühlen und sich Kompetenzen aneignen können. Gemeinsam mit Fachpersonen unterstützen wir Sie bei der Optimierung oder Neugestaltung Ihres Pausenplatzes. In enger Zusammenarbeit mit Ihnen finden wir aus einer Vielfalt von Gestaltungsmöglichkeiten eine massgeschneiderte Lösung passend zu Ihren Wünschen und den vorhandenen Gegebenheiten. Alle Formulare und Hinweise zur finanziellen Unterstützung finden Sie auf: [bischfit.ch/pausenplaetze](http://bischfit.ch/pausenplaetze).



Skizze Pausenplatz beim neuen Primarschulhaus in Thusis

*Primarschule und Kindergarten in Thusis nach der Umsetzung – der ideale Raum für Erfahrung, Bewegung, Spiel, Abenteuer, Begegnung und Gestaltung.*





*Parc da moviment in Obermeind*

## **Beratungspaket Parc da moviment**

In Trin und Obermeind sind zwei Parcs da moviment entstanden, die grossen Anklang bei Jung und Alt finden. Ein Parc da moviment ist ein neuartiges und zukunftsorientiertes Konzept eines «Fitnessparcours» in der freien Natur, das auf sport- und trainingswissenschaftlichen Überlegungen basiert. Jeder Parc da moviment besteht aus einem runden Gesamtkonzept mit mindestens neun Stationen zu den motorischen Basisfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer. Diese innovative,

bewegungsfördernde Variante des Spielplatzes bietet Gelegenheit zum Trainieren und Draussensein und ist gleichzeitig beliebter Treffpunkt für alle Altersgruppen. Wir beraten und begleiten Gemeinden und Institutionen bei der Planung eines Parc da moviment. Bei einer Realisierung unterstützt der Sport-Fond des Kantons Graubünden den Bau mit einem Beitrag von bis zu CHF 20'000. Weitere Infos zum Projekt finden Sie unter: [bischfit.ch/parc-da-moviment](http://bischfit.ch/parc-da-moviment).

## **Pumptrack**

Ein Pumptrack ist eine Piste für (fast) alles, was Räder hat. Er besteht aus vielen Bodenwellen und Steilwandkurven. Die Bodenwellen werden genutzt, um durch schwingvolle Bewegungen Geschwindigkeit zu generieren. Diese Endlosschleife mit verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten bietet Sport und Spass für alle Altersgruppen. Gerne beraten und begleiten wir Sie auch bei der Planung und Umsetzung eines Pumptracks.

*Pumptrack in Pontresina*



# Werden wir gemeinsam aktiv!

Wer sich für attraktive Bewegungs- und Begegnungsräume einsetzt braucht Ausdauer und muss hartnäckig bleiben. Die Projekte sind oft komplex, finanzrelevant und betreffen verschiedene Anspruchsgruppen. Bereiche wie Verkehr, Sicherheit, Umwelt, Schule, Raumplanung, Forst, Sport; sie alle wollen – und sollen – berücksichtigt werden. Dennoch lohnt sich der Einsatz: Die Massnahmen wirken meist langfristig und nachhaltig, sodass mehrere Generationen davon profitieren.

So können Sie Veränderungen oder Innovationen zur bewegungsfreundlichen Gestaltung Ihrer Gemeinde angehen:



## 1. Analyse / Standortbestimmung

Fachstellen (siehe S. 14) unterstützen die Gemeinden bei der Analyse. Zusammen mit Fachpersonen finden Sie heraus, welche Massnahmen für Ihre Gemeinde geeignet sind. Für die Analysen gibt es verschiedenste Möglichkeiten und Wege.

Sie wollen beispielsweise wissen, wo die Schwachstellen und Potentiale des Fuss- und Veloverkehrs in Ihrer Gemeinde liegen? Hier können Begehungen oder Befragungen mit relevanten Gruppen wie Kinder, Jugendliche, Senioren oder Menschen mit Beeinträchtigung durchgeführt werden. So erfahren Sie die Bedürfnisse aus erster Hand. Danach können Sie Schwachstellen und Stärken genau aufzeigen und analysieren. Am Ende der Analyse liegt ein Konzept für konkrete Vorschläge und Massnahmen vor. Dieses Konzept dient als Basis für die Planung.

## 2. Planung und Umsetzung

Das Realisieren von bewegungsfreundlichen Lebensräumen braucht interdisziplinäre Teams. So können Sie allfällige Interessenkonflikte frühzeitig erkennen und lösen. Bereits in der Planungsphase ist es relevant, dass sich alle beteiligen. Auch die Bevölkerung. Denn die Einwohnerinnen und Einwohner sind Experten, wenn es um ihre persönlichen Angelegenheiten geht. Holen Sie deshalb – beispielsweise an einem Zukunftsworkshop – die Bedürfnisse der Bevölkerung ab.

Setzen Sie sich für die Finanzierung der Massnahme durch verschiedene Fördertöpfe ein. Verbündete sind in vielen Bereichen zu finden. Melden Sie sich bei Fachstellen oder beim Gesundheitsamt.

# Checkliste für mehr Bewegung in Ihrer Gemeinde

Die sogenannte strukturelle Bewegungsförderung umfasst Massnahmen, welche Bauten wie Gebäude, Hindernisse oder auch Strassen verändern. Diese Veränderungen bieten der Bevölkerung mehr Gelegenheit zu körperlicher Aktivität.

Botschaft	Umsetzung	
<b>Vernetzung aufbauen – Barrieren abbauen</b>		
Zusammenhängende Netze	Vernetzung von Fuss- und Fahrradwegen mit Grünanlagen, Wald und verkehrsfreien Spielplätzen	<input type="checkbox"/>
Hindernisfreiheit	Hindernisse wie Stufen, Absätze, Pfosten, usw. vermeiden oder entfernen	<input type="checkbox"/>
Parkierungsangebot	Nachfragegerechtes Parkierungsangebot für Velos	<input type="checkbox"/>
<b>Stark befahrene Strassen aufwerten</b>		
Überquerungshilfen	Mittelinseln, vorgezogene Trottoir-Nasen, usw.	<input type="checkbox"/>
Fuss- und Veloverkehr aufwerten	Ansprechende Gestaltung, beispielsweise durch Bepflanzung, Beleuchtung oder Signalisationen	<input type="checkbox"/>
Sicherheit für Velofahrer beim Abzweigen und Überqueren	Aufstellfläche im Bereich von Mittelinseln, Möglichkeiten für indirektes Abbiegen oder Aufstellflächen bei Lichtsignalen	<input type="checkbox"/>
<b>Dorfstrassen und Quartiere für unterschiedliche Nutzung planen</b>		
Gestalteter Strassenraum	Kürzere Fahrabschnitte mit Grünelementen versehen. Achtung: Auf die Sichtbarkeit von Kindern achten!	<input type="checkbox"/>
Weniger motorisierter Verkehr	Reduziertes Tempo, in geeigneten Bereichen auch Fussgängerzonen (z.B. Tempo 20- oder Tempo 30-Zonen)	<input type="checkbox"/>
Öffentliche Plätze	Erreichbarkeit, Attraktivität und Sicherheit von öffentlichen Plätzen fördern, Schleichwege beachten	<input type="checkbox"/>
<b>Fuss- und Veloverkehr optimieren</b>		
Abwechslungsreiche Gestaltung	Fussgänger- und velofreundlich, mit Wahlmöglichkeiten. Direkte Linienführung, geringe Steigungen und Gefälle	<input type="checkbox"/>
Gute Ausstattungen	Witterungsschutz, Ruhemöglichkeiten, Beleuchtung, usw.	<input type="checkbox"/>
Gute Sicht und Sichtbarkeit	Überschaubarkeit beachten	<input type="checkbox"/>
<b>Spiel- und Sportplätze attraktiv gestalten</b>		
Gefahrlose Erreichbarkeit für alle Altersstufen	Für Kinder auch ohne die Begleitung Erwachsener, aber auch in Begleitung älterer Menschen	<input type="checkbox"/>
Verschiedene Bereiche	Hartplätze und Kiesbereiche, Rasen und Wildnis, Hügel und Ebene, übersichtliche Flächen und Rückzugsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/>
Gezielte Ausstattung	Überdacht, beleuchtet, unterschiedliche Sitzgelegenheiten, verschiedene Materialien, sanitäre Angebote, öffentliche Garderoben, Abfallkübel, usw.	<input type="checkbox"/>
<b>Zugang für unterschiedliche Zielgruppen gewährleisten</b>		
An unterschiedliche Zielgruppen und Bedürfnisse denken	Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Hochbetagte, Menschen mit körperlichen Einschränkungen	<input type="checkbox"/>
Täglich genutzte Orte sicher und erreichbar machen	Einkaufsgeschäfte, Apotheken, Bahnhöfe, Spielplätze, Sporthallen, Ruhezonen, Parks, Freizeitplätze, usw.	<input type="checkbox"/>
Nutzbarkeit ermöglichen	Zugänglichkeit von Wald, Sport- und Freizeitanlagen ermöglichen, Offene Turnhallen, Sportanlagen ohne Zäune, usw.	<input type="checkbox"/>

# Fachstellen und weiterführende Informationen

## Fachstellen in Graubünden

### Gesundheitsamt Graubünden

Gesundheitsamt Graubünden für Pausen- oder Spielplatzgestaltung und allgemeine Anliegen für Bewegungsräume in Ihrer Gemeinde.

[www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)

### graubündenSPORT

graubündenSPORT für die Sportkoordination in den Gemeinden, Sportanlagen und deren Nutzung, öffentliche Kinderspielplätze, Pumptracks, Parc da moviment, offene Turnhalle.

[www.graubuendensport.ch](http://www.graubuendensport.ch)

### Amt für Natur und Umwelt

Das Amt für Natur und Umwelt, Abteilung Natur und Landschaft berät Sie bei der Gestaltung von naturnahen Räumen und bei Naturaufwertungen in und ausserhalb von Siedlungen.

[www.anu.gr.ch](http://www.anu.gr.ch)

### Fachstelle Langsamverkehr

Die Fachstelle Langsamverkehr begleitet Sie im Bereich Wanderwege, Themenwege, Velowege und Mountainbike-Trails sowie bei der Signalisation von Nordic Walking- oder Jogging-Trails.

[www.langsamverkehr.gr.ch](http://www.langsamverkehr.gr.ch)

### Amt für Wirtschaft und Tourismus

Amt für Wirtschaft und Tourismus, Regionalentwicklung in den Regionen.

[www.awt.gr.ch](http://www.awt.gr.ch)

### Pro Velo Graubünden

Pro Velo Graubünden, der Verband für die Interessen der Velofahrenden, setzt sich für sichere Velowege ein, bietet Velofahrkurse für Kinder und Erwachsene an und berät bei Fragen zur geeigneten Veloparkierung.

[www.provelogr.ch](http://www.provelogr.ch)

### Dachverband Kinder- und Jugendförderung Graubünden

Dachverband Kinder- und Jugendförderung Graubünden, für Partizipationsprozesse in Gemeinden. Die Jugendarbeitsstellen haben fundierte Erfahrung in der Beteiligung von allen Anspruchsgruppen.

[www.jugend.gr](http://www.jugend.gr)

### Pro Infirmis Graubünden

Pro Infirmis Graubünden setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Beeinträchtigung aktiv am sozialen Leben teilnehmen können und nicht benachteiligt werden.

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

### Amt für Raumentwicklung

Amt für Raumentwicklung bei Ortsplanungsrevisionen oder Bauvorhaben ausserhalb der Bauzone.

[www.are.gr.ch](http://www.are.gr.ch)

## Weiterführende Informationen

### Fussverkehr Schweiz

[www.fussverkehr.ch](http://www.fussverkehr.ch)

### Bundesamt für Raumentwicklung, Freiraumentwicklung in Agglomerationen fördern

[www.are.admin.ch](http://www.are.admin.ch)

### bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

### Orte, an denen man sich begegnen und bewegen kann

[www.quartierperlen.ch](http://www.quartierperlen.ch)

### Handbuch Langsamverkehr

[www.langsamverkehr.gr.ch](http://www.langsamverkehr.gr.ch)

### Unicef für Label

#### «Kinderfreundliche Gemeinde»

[www.unicef.ch](http://www.unicef.ch)

### Plattform zur strukturellen Bewegungsförderung

[www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch](http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch)

**bischfit.ch**

Mit dem Programm «Bisch fit?» setzt sich der Kanton Graubünden gemeinsam mit Gesundheitsförderung Schweiz ein für:

- Bewegungsförderung
- Gesunde Ernährung
- Psychische Gesundheit

In Zusammenarbeit mit Gemeinden und Institutionen schafft der Kanton Rahmenbedingungen, die ein gesundes Leben in Graubünden fördern.

#### **Impressum**

**Herausgeber 2. Auflage 2019**  
Gesundheitsamt Graubünden,  
Gesundheitsförderung und Prävention

#### **Bildquellen**

Titelbild: Dolores Rupa Photo  
Seite 4: Dachverband Kinder- und Jugendförderung Graubünden  
Seite 5: Velosolutions  
Seiten 6 und 7: Vreni Bollhalder, Ernesto Silvani und Ursi di Giuliantonio  
Seite 9: Hanspeter Brigger, Dolores Rupa Photo, Tiefbauamt Graubünden, Dachverband Kinder- und Jugendförderung Graubünden, Marianne Lüthi  
Seite 10: Hanspeter Brigger  
Seite 11: Hü7 Thomas Häusermann und Velosolutions

#### **Texte**

Hanspeter Brigger  
Gesundheitsamt Graubünden

#### **Gestaltung**


Trimarca, Chur

#### **Druck**

Stoffel Druck GmbH, Chur

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Hofgraben 5, 7001 Chur  
081 257 64 00, [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

[bischfit.ch](http://bischfit.ch)  

 Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Mit Unterstützung von

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera