

IDEE

SPORT

OpenSunday Landquart Saisonschlussbericht 2025/26



9. Saison, Sporthalle Ried

Veranstaltungszeitraum:

26. Oktober 2025 bis 29. März 2026

Ein gemeinsames Projekt von:

Gemeinde Landquart und der Stiftung IdéeSport

Kontakt:

Nicole Deiss, Projektmanagement
nicole.deiss@ideesport.ch, 062 286 01 16
Tannwaldstrasse 48, 4600 Olten

OpenSunday

IdéeSport öffnet mit dem Programm OpenSunday während der Wintermonate am Sonntagnachmittag Sporthallen und bietet Kindern im Primarschulalter kostenlosen Raum für Bewegung und Begegnung.

Die Veranstaltungen können von den Kindern ohne Anmeldung besucht werden. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung und an gemeinsamen Erlebnissen, frei von Leistungsorientierung. Die Veranstaltungen werden von jugendlichen Coachs organisiert und gestaltet. Sie werden dabei von jungen Erwachsenen, den Projektleiter*innen, unterstützt und begleitet. Die Veranstaltungen sind partizipativ: Teilnehmende und Coachs gestalten das Nachmittagsprogramm aktiv mit.



Inhaltsverzeichnis

Hallenbetrieb und Highlights	3
CoachProgramm	4
Ziele und Learnings	5
Kommunikation und Werbung	6
Statistische Ergebnisse	7
News aus der Stiftung	10
Wertvolle Zusammenarbeit	11
Anhang	12



Mehr zu OpenSunday unter
ideesport.ch/angebot/opensunday

Hallenbetrieb und Highlights

Das Hallenteam plante und gestaltete die Wochenplanung eigenverantwortlich und liess dabei die Wünsche der Teilnehmenden mit einfließen. Sie verwandelten die Sporthalle der Sportanlage Ried Woche für Woche in einen lebendigen Ort voller Bewegung, Spiel und besonderer Highlights.

Egal ob in der alten oder in der neuen Dreifachhalle der Sportanlage Ried: An den Sonntagnachmittagen konnten die Kinder sich bei vielseitigen Spielen austoben, Neues entdecken und gemeinsam Spass erleben. Zum Start nutzten sie das freie Spielen, um mit Bällen, Reifen, Ringen, Wurfscheiben oder an der beliebten Mattenschaukel kreativ in Bewegung zu kommen. Danach sorgten dynamische Spiele wie Staffettenlauf, Hase und Jäger, Kettenfangis, Mattenfussball oder Burgenvölk spielerisch für mehr Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit und Teamgeist. Und zum Abschluss durfte das beliebte «Haigo-Sitzball» nicht fehlen. Das Hallenteam überraschte die Teilnehmenden zudem immer wieder mit selbstorganisierten Spezialveranstaltungen. Die folgenden drei Highlights geben einen Einblick in diese besonderen Momente.

Jonglier-Workshop (07.12.25)

Organisiert durch die Gesundheitspartnerin CSS entdeckten die Kinder mit einer professionellen Jongleurin die Welt des Jonglierens. Sie probierten Bälle, Tücher, Keulen aus und erhielten wertvolle Tipps vom Profi.



Sportheldinnen-Event (15.02.26)

Die beiden Sportheldinnen vom TC Landquart begeisterten die Kinder mit einem spielerischen Einstieg in die Welt des Tennis und weckten mit viel Bewegung und Spass Interesse für die Sportart.



Tanzevent (01.02.26)

Die Tanzeinheit mit einer erfahrenen Tänzerin war ein besonderes Highlight. Alle Kinder, auch die Jungs, machten begeistert mit und erarbeiteten gemeinsam mit ihr eine Choreografie.



«Wir haben immer zusammen gelacht und Spass gehabt.»

Disha, Teilnehmerin (9 Jahre)

«Wir haben viele verschiedene coole Spiele gespielt»

Atah, Teilnehmerin (7 Jahre)

CoachProgramm

Insgesamt wurden 91 Coacheinsätze geleistet. Pro Nachmittag standen jeweils neben der Projektleitung ein*e erwachsene*r Seniorcoach, drei Juniorcoachs und ein*e Juniorseniorcoach im Einsatz.

Das Hallenteam wurde von den Projektleiterinnen Denise Kamber und Mara Pascariu geführt. Unterstützt wurden sie dabei durch die Seniorcoachs Oona Lorenz, Sumeja Ibraimovic und Mihajlo Savic. Sie organisierten zusammen mit Juniorseniorcoach Angelina und Noah sowie den Juniorcoachs Alen, Chiara, Enssiye, Gemma, Hawin, Sofia und Yonatan, die abwechslungsreichen Nachmittage für die Teilnehmenden.



Teamkurs

Im Teamkurs mit dem Schwerpunkt Inklusion setzte sich das gesamte Team intensiv mit dem Umgang mit Kindern mit Beeinträchtigungen auseinander. Ein weiterer Fokus lag auf der eigenen Rolle als Coach und darauf, was es bedeutet, Vorbild und Vertrauensperson zu sein sowie Grenzen bewusst wahrzunehmen und zu wahren. Die vermittelten, praxisnahen Tipps konnten direkt in der darauffolgenden Veranstaltung umgesetzt werden.

«Mir gefiel vor allem die gute Zusammenarbeit und die sehr angenehme Atmosphäre.»

Noah, Juniorseniorcoach (16 Jahre)



Mehr zum CoachProgramm unter ideesport.ch/angebot/coachprogramm

Ziele und Learnings

Für die Saison 2025/26 wurden die folgenden Ziele fokussiert. Diese, sowie deren Umsetzung werden nachfolgend beschrieben und reflektiert. Die Learnings helfen kommende Saison das Angebot und die Ziele zu optimieren.

Ziel	Stand	Umsetzung/Learning
Die Projektleiter*innen kennen das Interventionsschema und setzen es in schwierigen Situationen mit Teilnehmenden und Eltern ein.	●	<p>Das Interventionsschema von IdéeSport (im Anhang) bietet Orientierung und konkrete Handlungsoptionen in herausfordernden Situationen im OpenSunday. Das Ziel wurde jedoch nur teilweise erreicht, da es im Alltag aufgrund der langjährigen Erfahrung der beiden Projektleiterinnen selten aktiv eingesetzt wurde – als Anker und gemeinsame Referenz wurde es dennoch sehr geschätzt.</p> <p>Das Schema ist besonders für neue Projektleitungen hilfreich, um Sicherheit zu gewinnen, eine einheitliche Haltung im Team zu stärken und in schwierigen Momenten schneller handlungsfähig zu sein.</p>
Bewusstmachen der im CoachProgramm erworbenen Kompetenzen. Bei Nachbesprechungen und am Teamkurs darüber sprechen: Welche Kompetenzen haben die Coachs während der Veranstaltungen genutzt, erworben oder weiterentwickelt?	●	<p>Im Rahmen der Vor- und Nachbesprechungen setzte sich das Team gezielt mit den im CoachProgramm erworbenen Kompetenzen auseinander. Gemeinsam wurde reflektiert, welche Fähigkeiten während der Veranstaltungen aktiv eingesetzt, neu erlernt oder weiterentwickelt wurden. Zur Reflexion wurde das Kompetenz-Dokument des CoachProgramms (im Anhang) herbeigezogen.</p> <p>Das bewusste Reflektieren der eingesetzten Kompetenzen stärkt das Verständnis für die eigene Rolle und fördert eine gezielte Weiterentwicklung der Coachs. Durch den regelmässigen Austausch wird vorhandenes Wissen sichtbar gemacht und nachhaltiger im Arbeitsalltag verankert.</p>
Das gesamte Hallenteam (PL, SC, JC) hat bis Ende Saison alle Challenges in der App CondAct gelöst. Zu diesem Ziel gibt es einen Wettbewerb unter allen Teams, welche das Ziel erreicht haben.	●	<p>Das Hallenteam (PL, SC, JC) hat sich im Rahmen der Vor- und Nachbesprechungen Zeit genommen, um die Challenges in der App CondAct gemeinsam zu bearbeiten. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse wurden bei entsprechenden Vorkommnissen im Arbeitsalltag aktiv aufgegriffen, thematisiert und reflektiert. Durch den gezielten Transfer der Lerninhalte in die Praxis konnte das Wissen gefestigt und ein nachhaltiges Bewusstsein für die behandelten Themen aufgebaut werden.</p> <p>Die Integration der CondAct-Challenges in bestehende Teamgefässe wie Vor- und Nachbesprechungen hat sich als wirkungsvoll erwiesen.</p>

● Ziel erreicht

● Ziel teilweise erreicht

● Ziel nicht erreicht

Kommunikation und Werbung

Um das Projekt bei der Zielgruppe bekannt zu machen, wurden diverse Werbekanäle genutzt. Das wichtigste Medium war für das OpenSunday Landquart die Werbung über die Schulen.

Im Vorfeld der Saison wurden zur Bewerbung des Angebotes 600 Flyer an den Schulen Landquart, Igis und Mastrils versendet. Ergänzend dazu wurden an den Schulstandorten sowie an geeigneten Aushängeorten der Gemeinde 45 Plakate angebracht. Zur gezielten Förderung der Inklusion erfolgte die Kommunikationsarbeit in Zusammenarbeit mit Procap und Swiss Inclusive Sport. In diesem Rahmen wurde das Angebot bei verschiedenen Organisationen in der Umgebung aktiv beworben.

Während der Saison wurde monatlich ein schriftlicher Rückblick über den Projektverlauf und die durchgeführten Aktivitäten des OpenSunday an alle interessierten Personen versandt. Auf der Projektwebseite (<https://www.ideesport.ch/de/angebot/opensunday/opensunday-landquart>) sind alle Veranstaltungsdaten und aktuellen Infos zum Projekt ersichtlich.

Am Ende dieses Berichts sind zudem die veröffentlichten Zeitungsartikel zur OpenSunday Saison 2025/26 beigelegt.

OpenSunday Landquart

Für Kinder im Primarschulalter
Kostenlos ohne Anmeldung mit Zvieri

Daten 2025
Okt 26
Nov 02 / 09 / 16 / 23 / 30
Dez 07 / 14

Daten 2026
Jan 11 / 18 / 25
Feb 01 / 08 / 15
Mär 08 / 15 / 22 / 29

Sporthalle Oberstufe Ried
Schulstrasse 75
7302 Landquart

Mitnehmen
Sportkleidung, Hallenschuhe, Telefonnummer der Eltern

Aktuelle Informationen

Für Kinder mit und ohne Behinderungen

Sonntags
13.30 – 16.30 Uhr
26.10.2025 – 29.03.2026
Dreifachsporthalle Oberstufe Ried

ideesport.ch

Unified

ideesport.ch

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. In der Halle werden Fotos und Videos für Publikationen von IdeeSport gemacht. Diese werden nicht für kommerzielle Zwecke verwendet. Mit der Teilnahme des Kindes/Jugendlichen erklären sich die Erziehungsberechtigten einverstanden, dass IdeeSport Daten für anonymisierte Statistiken gemäss Datenschutzerklärung ([ideesport.ch/de/datenschutz/](https://www.ideesport.ch/de/datenschutz/)) erhebt.

Ein gemeinsames Projekt von: Gemeinde Landquart und Stiftung IdeeSport

Mit der Unterstützung von:



Bundesamt für Gesundheit BfG
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



Sowie weiteren Partner*innen: [ideesport.ch/partnerschaften](https://www.ideesport.ch/partnerschaften)

Kontakt 062 286 01 00, ostschweiz@ideesport.ch

Statistische Ergebnisse

Vor dem OpenSunday trugen sich alle Teilnehmenden in das Teilnehmererfassungstool «Bienvenu» ein, sodass nachfolgend die erhobenen Daten statistisch ausgewertet werden können. Durch die Umstellung auf ein neues Statistikprogramm unterscheiden sich die Auswertungen und Darstellungen teilweise geringfügig von jenen der vergangenen Saison.

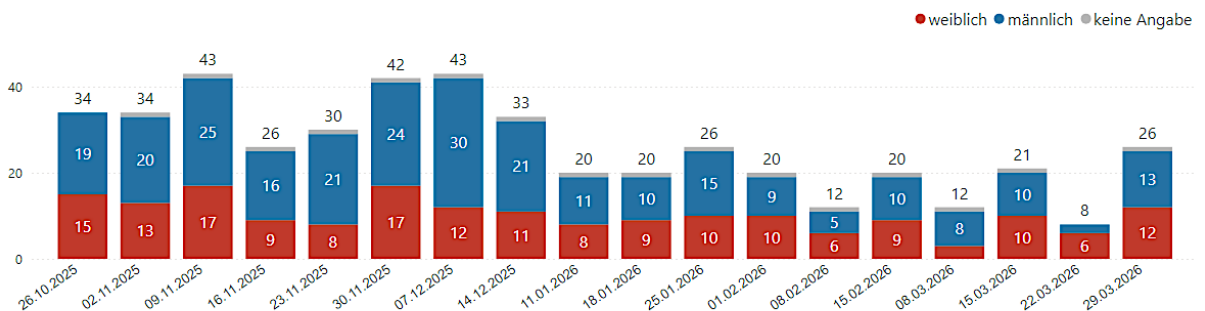
Allgemeine Daten

Saison	2023/24	2024/25	2025/26
Veranstaltungen	18	18	18
Erfasste Besuche			
gesamt	461	532	470
männlich	245	255	269
weiblich	216	277	185
divers	-	-	-
Anzahl Teilnehmende			
gesamt	130	148	141
männlich	73	79	82
weiblich	57	69	57
divers	-	-	-
Statistische Werte			
Durchschnitt pro Veranstaltung	25.6	29.6	26.1
Maximum	43	52	43
Minimum	8	15	8

Besuche pro Veranstaltung im Saisonverlauf

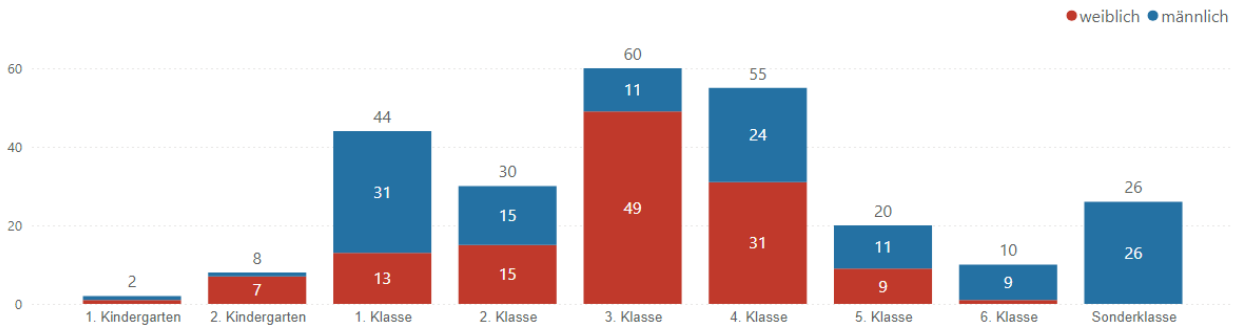
Durchschnittlich nahmen 26.1 Kinder pro Sonntag teil. Im Vergleich zur Vorsaison ist dieser Wert leicht gesunken (2024/25: 29.6 Kinder) und liegt zudem leicht unter dem nationalen Durchschnitt von 30.7 Kinder. Die Teilnahmezahlen unterlagen saisonalen Schwankungen, wobei zu Beginn der Saison tendenziell höhere Werte verzeichnet wurden. In der zweiten Saisonhälfte waren tiefere Teilnahmezahlen feststellbar, die zeitlich mit veränderten Witterungsbedingungen zusammenfielen.

Besuche



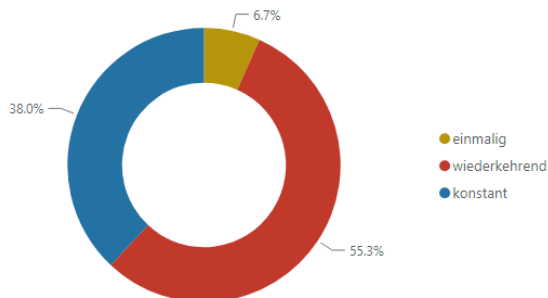
Besuche nach Schulklassen

Besuche



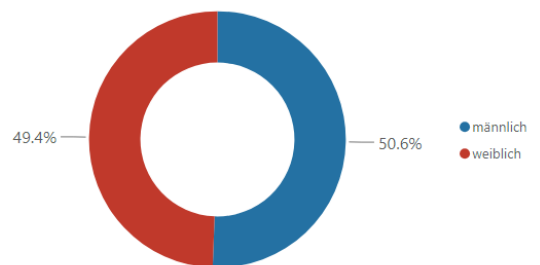
Es waren Teilnehmende sämtlicher Altersklassen vertreten. Den grössten Anteil bildeten Kinder der 1. bis 4. Klasse, wobei die 1. Klasse am stärksten repräsentiert war. Zudem nahmen auch Kinder der 5. und 6. Klasse sowie Schüler*innen aus Sonderklassen teil, was den inklusiven Charakter von OpenSunday deutlich unterstreicht.

Konstanz der Besuche



Die Grafik veranschaulicht den Anteil der Besuche nach den Kategorien einmalig, wiederkehrend (weniger als 50%) und konstant (mehr als 50%) im Verhältnis zur Gesamtzahl aller Besuche. Über 93% aller Besuche resultierten aus mehrfachen Teilnahmen und liegen damit etwas höher als im Vorjahr (2024/25: 87%). Kinder, die lediglich eine Veranstaltung besuchten, verantworteten hingegen nur 6.7% aller erfassten Besuche.

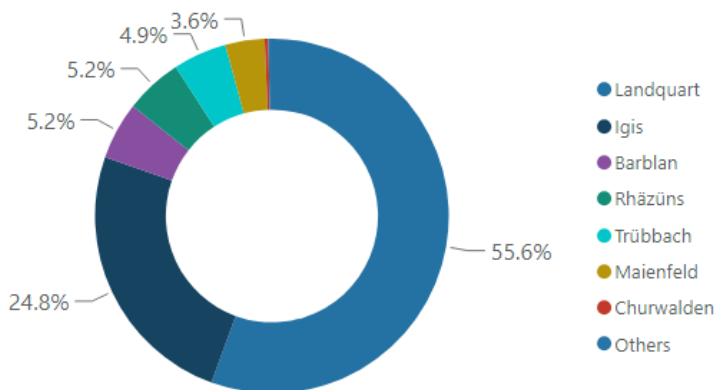
Geschlechterverteilung



Die Geschlechterverteilung ist mit 49.4% weiblichen zu 50.6% männlich Teilnehmenden nahezu ausgeglichen und damit insgesamt stabil. Besuche von Teilnehmenden mit der Geschlechtsangabe «divers» wurden keine verzeichnet.

Besuche nach Schulhaus

Wie in den vergangenen Jahren entfiel der grösste Anteil der Besuche auf Kinder der Schule Landquart (55.6 %), gefolgt von der Schule Igis (24.8 %). Darüber hinaus wurden auch Besuche von Kindern aus umliegenden Gemeinden verzeichnet. Kinder aus der Schule Mastrils nahmen hingegen nur vereinzelt am Angebot teil und sind daher in der Auswertung unter «Others» zusammengefasst.



Besuche von Kindern mit Behinderung

Das OpenSunday wird bewusst inklusiv gestaltet. Insgesamt nahmen in Landquart sechs Kinder mit Behinderung am OpenSunday teil. Diese sechs Kinder verzeichneten total 66 Besuche. Dies zeigt, dass das Programm auch bei Kindern mit Behinderung sehr gut ankommt.

Schweizweit wurden in der Saison 2025/26 in den 46 inklusiven OpenSunday Standorten der Stiftung IdéeSport 481 Besuche von total 100 Kindern mit Behinderung verzeichnet.

Interpretation und Ausblick

Die Auswertungen der Saison 2025/26 zeigen eine stabile und anhaltend hohe Nachfrage sowie kontinuierlich hohe Besuchs- und Teilnahmezahlen. Das OpenSunday Landquart ist lokal etabliert, bewährt und erreicht die Zielgruppe zuverlässig über verschiedene Alters- und Schulstufen hinweg – inklusive Kinder mit und ohne Beeinträchtigung. Das Hallenteam plant die einzelnen Sonntage bedarfsorientiert und gestaltet das Angebot so, dass die Interessen der Kinder im Zentrum stehen. Insgesamt bestätigen die Ergebnisse die nachhaltige Wirkung des Projekts und unterstreichen den Nutzen einer weiterführenden Umsetzung.

News aus der Stiftung

Mit Stolz blicken wir auf eine vielseitige, dynamische und engagierte Saison 2025/26 zurück. Die Stiftung IdéeSport hat ihren Anspruch verwirklicht, noch mehr Menschen Chancen zu bieten. Einige Meilensteine des vergangenen Jahres werden nachstehend aufgeführt. Alle Informationen sind auch im Stiftungsbericht oder online zu finden.

Mädchen bewegen die Schweiz

Das Projekt «Sportheldinnen» machte im Frühjahr 2025 die beeindruckende Vielfalt des Frauen- und Mädchensports in der Schweiz sicht- und erlebbar. Das Mädchensportförderprojekt ermöglichte den gleichberechtigten Zugang zum Sport, baute geschlechterspezifische Stereotypen ab und sensibilisierte Bezugspersonen für mehr Diversität und Inklusion.

MidnightSports wirkt

Die Evaluation von Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG zeigt: MidnightSports fördert schweizweit Bewegung und soziale Interaktion, motiviert Jugendliche zu mehr Aktivität und erreicht auch weniger bewegungsaffine Teilnehmende, darunter viele mit Migrationshintergrund. Trotz oder gerade dank seines Alters bleibt das niederschwellige Angebot auch heute aktuell und relevant. Die Evaluation liefert wertvolle Erkenntnisse zur Weiterentwicklung des Angebots, mit besonderem Fokus auf die stärkere Einbindung von Mädchen.

Wir entwickeln uns weiter

Mit den Projekten «Sportheldinnen» und «FamilyWeek» haben wir unsere Zielgruppen erweitert – eine Entwicklung, die wir auch in Zukunft vorantreiben möchten. Wir stellen uns den Herausforderungen von morgen, analysieren gesellschaftliche Veränderungen und identifizieren Zielgruppen mit Potenzial für neue Projekte. In den kommenden Jahren setzen wir unseren Fokus auf Inklusion, psychische Gesundheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt und entwickeln gezielt neue Angebote, die diese Werte stärken. IdéeSport schafft Strukturen für niederschwellige Innovation und reagiert schnell und konkret auf gesellschaftliche Herausforderungen.



Aktueller Stiftungsbericht unter
ideesport.ch/publikationen

Wertvolle Zusammenarbeit

Um ein solches Angebot langfristig zu ermöglichen, bedarf es diverser engagierter Personen und Institutionen. Ihre Unterstützung und ihr Wohlwollen haben entscheidend zur Durchführung vom OpenSunday Landquart beigetragen. An dieser Stelle möchte die Stiftung IdéeSport folgenden Akteur*innen danken:

Hallenteam

- Alen, Ana, Chiara, Chiara, Enssiye, Gemma, Hawin, Sofia, Yonatan (Juniorcoachs)
- Angelina, Noah, Semina Ibrahimovic (Juniorseniorcoachs)
- Mihajlo Savic, Oona Lorenz, Sumeja Ibrahimovic (Seniorcoachs)
- Denise Kamber, Mara Pascariu (Projektleitung)

Weiteren Beteiligten und Unterstützer*innen

- Gemeinde Landquart, im besonderen Martin Heim & Helena Coiro Schwarz
- Schule Landquart
- Swiss Inclusive Sport
- Landi Graubünden
- Graubünden Sport
- Graubündner Kantonalbank
- Migros Kulturprozent



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Sowie weiteren Partner*innen: ideesport.ch/partnerschaften

Mai 2026, Olten



Anhang

Anhang 1: Bericht Forum Gemeinde Landquart, Januar 2026



OPENSUNDAY

Bewegung, Spass und Gemeinschaft

NACHRICHTEN

Seit Ende Oktober 2025 öffnet das OpenSunday Landquart regelmässig die Turnhalle der Sportanlage Ried für Primarschulkinder. Noch bis Ende März steht an Sonntagnachmittagen (22. und 29. März) alles im Zeichen von Bewegung, Spiel und Begegnung – kostenlos und ohne Anmeldung. Das Angebot ist ein gemeinsames Projekt der Gemeinde Landquart und der Stiftung IdéeSport.

Nach dem Einlass um 13.30 Uhr nutzen die Kinder die Halle jeweils intensiv für freies Spielen und Bewegen. Unterschiedliche Materialien und Aufbauten laden zum Rennen, Klettern, Balancieren, Werfen und freien Ausprobieren ein – und verwandeln die Turnhalle in einen lebendigen Bewegungsraum.

Nach der gemeinsamen Begrüssung und dem Besprechen der Regeln folgt ein abwechslungsreiches und altersgerechtes Bewegungsprogramm. Je nach



Nachmittag stehen verschiedene Spiel-, Bewegungs- und Kooperationsformen im Mittelpunkt, ergänzt durch kreative, koordinative oder spielerische Elemente,

bei denen die Kinder ihre eigenen Ideen einbringen können.

Eine kurze Zvieripause bietet Gelegenheit zum Ausruhen und Austauschen, bevor weitere bewegungsreiche Aktivitäten folgten. Ritualgemäss enden die Nachmittage mit dem beliebten «Haigositzball».

Die positive Stimmung, die hohe Bewegungsfreude und das aktive Mitmachen der Kinder zeigen: OpenSunday ist noch immer ein wichtiger Treffpunkt für Spiel, Bewegung und Gemeinschaft. Müde, aber glücklich verlassen die Kinder jeweils um 16.30 Uhr die Halle – und freuen sich bereits auf weitere OpenSunday-Nachmittage. Mitnehmen jeweils Sportbekleidung, Hallenschuhe und eine Telefonnummer der Eltern.

Denise Kamber und Mara Pascariu, Stiftung IdéeSport

Anhang

Anhang 2: Bericht Fazetten, 13. April 2026

Sport

Sport, Spiel und gemeinsam wachsen

Ein Sonntagnachmittag und ein Angebot, das über Sport hinausgeht. In Landquart schafft der Open Sunday einen offenen Raum für Begegnung, Bewegung und Inklusion. Niederschwellig und getragen vom Engagement der Coaches und Projektleiter:innen wird die Turnhalle zum Ort, an dem Kinder sich ausprobieren und Beziehungen entstehen.



Von Susanne Sugimoto
Geschäftsführerin und Redaktorin

13. April 2026



Die Stiftung IdéeSport öffnet an Sonntagen Turnhallen. (Bild: Christian Jaeggi)

An diesem Sonntag, dem 22. März, ist es ruhig in der Sporthalle in Landquart. Sieben Kinder sind da. «Das ist nicht der Normalfall. Im Winter werden wir überrannt», sagt Mara Pascariu, Projektleiterin der Stiftung IdéeSport. Normalerweise seien es deutlich mehr – 25 bis 30 Kinder im Schnitt, manchmal auch 40. Und es waren auch schon über 50. Draussen ist das schönste Wetter im Bündner Alpenrheintal. Der Frühling bringt die ersten warmen Tage. Die meisten Kinder am Open Sunday kommen aus Landquart selbst oder aus Igis. «Es ist schon ein Mischmasch», erklärt die Projektleiterin, «aber die Hauptgruppe kommt aus der Region.»

Das Prinzip des Open Sunday ist einfach und wirkungsvoll. Es braucht eine Turnhalle und motivierte Coaches. Bekannt gemacht wird der Sportevent, entweder mit direkten Besuchen an Schulen oder wie in diesem Jahr über bereits bestehende Strukturen und Elternkontakte. Das Angebot scheint beliebt zu sein. «Am Anfang hatten wir einen riesigen Boom», sagt Mara Pascariu. Es gibt Kinder, die regelmässig dabei sind und solche, die einfach mal vorbeischauen. «Wir merken sehr schnell, ob es den Kindern Spass macht und ob sie sich wohlfühlen», sagt sie. «Diese Kinder bauen Beziehungen zu uns Coaches auf, sie kennen und vertrauen uns. Viele von uns sind schon seit vielen Jahren dabei.»

Das Angebot in Landquart gibt es schon viele Jahre. Heute ist es etabliert. Die Projektleitung vor Ort organisiert die Sonntagnachmittage im Austausch mit der regionalen Managerin. Während den Wintermonaten lädt IdéeSport jeweils am Sonntagnachmittag zu den Veranstaltungen ein. Die Gruppe in Landquart ist bewusst offen und gut durchmischt. «Bei uns im OpenSunday finden alle Kinder einen Platz», sagt Mara Pascariu. Niederschwelligkeit ist zentral, sie betont: «Es ist gratis, sie müssen sich nicht anmelden, sie müssen nicht regelmässig kommen.» Entscheidend sind die Freude an der Bewegung und das Miteinander. «Wir haben auch viele Kinder mit besonderen Bedürfnissen», erklärt die Projektleiterin. Es sind Kinder mit Autismus, mit kognitiven Einschränkungen oder leichten körperlichen Beeinträchtigungen. «Wir sind hier in Graubünden die Einzigen von der Stiftung IdéeSport mit diesem niederschweligen Sportangebot – die nächsten Standorte sind weiter weg, in Zürich oder in Bern.»

Verantwortung übernehmen

Der Umgang mit unterschiedlichsten Kindern ist für das Team längst Teil des Alltags. «Wir werden geschult und sensibilisiert», sagt Mara Pascariu. Es gebe Teamkurse von IdéeSport mit Fokus auf Inklusion, regelmässige Feedbackgespräche und einen regen Austausch im Team. Viel Erfahrung bringen die Projektleiter:innen auch aus ihren eigenen Berufen mit – Mara Pascariu selbst ist Lehrerin, ihre Co-Projektleiterin in einem sozialen Beruf tätig. Bei den Aktivitäten mit den Kindern heisst es vor allem: genau hinschauen und flexibel reagieren. Für einzelne Kinder werden Piktogramme zur Orientierung erstellt, andere tragen einen Gehörschutz und wieder andere bringen eigene Hilfsmittel mit. «Wir probieren viel aus», sagt sie. Die Coaches werden angeleitet, erhalten Tipps und können jederzeit Unterstützung holen. «Und wenn wir uns unsicher sind, melden wir uns.»



OpenSunday (Bild: Christian Jaeggi) OpenSunday (Bild: Christian Jaeggi) OpenSunday (Bild: Christian Jaeggi)

Eine Lebensschule

Die Coaches kommen oft aus der Region. Viele werden an den Schulen angesprochen, etwa durch Sportlehrpersonen. Wer Interesse hat, kann sich bewerben und durchläuft einen Auswahlprozess. Einige haben selbst als Kinder teilgenommen und steigen später als Coaches ein. Das System ist gestuft: vom Junior Coach über den Senior Coach bis zur Projektleitung. Mit jeder Stufe sind Kurse und Weiterbildungen verbunden. «Das bringt extrem viel fürs Leben», sagt sie. Es geht nicht nur um Sport, sondern auch um Verantwortung, Kommunikation und den Umgang mit Menschen. Für sie persönlich ist klar, warum sie dabei ist. «Ich bin ein Fan dieses Projekts», sagt sie. Gerade für Kinder, die am Wochenende sonst wenig Möglichkeiten haben, ist es ein Ort, um zu sein. Nicht alle können jedes Wochenende Skifahren oder in einen Verein gehen. Mara Pascariu betont: «Statt irgendwo draussen zu sein, können sie hier mit anderen Kindern zusammen Sport machen.»

Auffällig sei, so Mara Pascariu, wie selbstverständlich die Kinder miteinander umgehen. Gerade jene, die regelmässig kommen, entwickeln ein feines Gespür. «Von Beginn an haben die Kinder schnell gelernt, mit ihren unterschiedlichen Kolleg:innen umzugehen.» Die Kinder begegnen sich gegenseitig unvoreingenommen. «Sie nehmen das sehr gut auf.»

Flexibilität als Prinzip

Nicht alles funktioniert immer. Es gibt auch Kinder, die sich von einer Situation überfordert fühlen. «Das kommt vor», sagt Mara Pascariu. Dann gehe es darum, gemeinsam zu schauen, was möglich ist. Insgesamt aber funktioniere das Miteinander gut. Ob aus dem Open Sunday Freundschaften entstehen, kann sie nicht mit Sicherheit sagen. «Viele gehen ohnehin zusammen in die Schule», sagt sie. Sie verbringen auch ausserhalb des Idée-Sport-Angebotes Zeit miteinander. Klar ist: Beziehungen entstehen.

In der Halle geht es um Bewegung – aber nicht nur. Fussball, Parcours oder freies Spiel. «Die Kinder bringen ganz Unterschiedliches mit. Entscheidend ist, dass sich alle wohlfühlen. Und das tun sie auch», sagt Mara Pascariu. Die Kinder können mitbestimmen, Feedback geben und spontan Ideen einbringen. Manchmal wird ein geplanter Ablauf kurzerhand geändert. «Dann machen wir einfach etwas anderes.» Bei kleineren Gruppen ist vieles spontan möglich. «Wenn mehr Kinder da sind, arbeiten wir strukturierter», erklärt sie. Dann gibt es vorbereitete Programme und klare Abläufe. «Aber wir passen immer an.»

Manchmal wird sichtbar, was wir bewirken. Mara Pascariu erzählt von einem autistischen Kind, für das die Teilnahme anfangs sehr schwierig war. «Es war eine grosse Herausforderung», erinnert sie sich, doch mit der Zeit habe sich die Situation verändert – Schritt für Schritt. «Wenn man sieht, wo das Kind vor zwei, drei Jahren war und wo es heute ist ...» Sie macht eine kurze Pause. «Das ist schon sehr schön und sehr emotional.»

Schweizweit finden jährlich, an rund 50 Open-Sunday-Standorten, mehr als 800 Veranstaltungen statt. Über 25'000 Kinder nehmen an diesen Events teil.

Die Stiftung [IdéeSport](#) ist Lancierungspartnerin von Fazetten.

OpenSunday – Saison 2025/26



Interventionsschema bei schwierigen Situationen mit Kindern und Eltern

Konfliktsituationen

	Gering (Intervention durch SC oder PL)	Mittel (Intervention durch PL)	Schwer (Intervention durch PL inkl. Kontakt mit Pikettdienst)
Ereignis	Zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • leichte Streitigkeiten • fehlender Respekt vor dem Material • Regeln des Projekts missachten • Einzelfälle • keine unmittelbare Gefahr • offen für Diskussion 	Zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • Diebstahl • Diskriminierung (bspw. gegenüber Kindern mit Behinderungen) • Verletzung • Schlägerei • Eingreifen der Eltern • Repetitive Streitereien • Gewalt gegenüber dem Hallenteam 	Zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • Sexueller Missbrauch • Schwere Verletzung
Verfahren	1. Den Betroffenen Gelegenheit zur Aussprache geben (auf mögl. Barrieren achten) 2. Kompromiss suchen 3. Konsequenzen aufzeigen bei Wiederholung	1. Unmittelbare Unterbrechung der Aktivität und Übernahme der Situation durch die PL 2. Klarheit in die Situation bringen 3. Gesetzliche Vertretende informieren (Tel. Nr. in Bienvenu) 4. Ggf. weitere Massnahmen einleiten	Anweisungen im CondAct App befolgen
	Mögliche Sanktionen: <ul style="list-style-type: none"> • Telefonanruf an die ges. Vertretende • Time-out 	Mögliche Sanktionen: <ul style="list-style-type: none"> • Telefonanruf an die Eltern • Entschuldigungen 	
	Info im Wochenbericht oder direkt an Projektmanager*in	Telefonanruf an Pikettdienst OBLIGATORISCH	Telefonanruf an Pikettdienst OBLIGATORISCH

Haltung in Konfliktsituationen

Handlungsinstrumente



Anhang 4: Kompetenzen CoachProgramm

Kompetenzen Coachs IDS
Teamarbeit und Kommunikation

IDEESPORT

Kommunikation innerhalb des Teams

- Mit wem kann ich besser reden? warum?
- Wann kann ich mich am besten mitteilen?
- Kann ich klar sagen, was meine Bedürfnisse sind?
- Was tue ich, wenn ich nicht klar sagen kann, was meine Bedürfnisse sind?
- Welche Themen fallen mir besonders einfach anzusprechen?
- Wo habe ich noch Mühe?

Ideen ausdrücken

- Wie ist das möglich? Wie und welche? Wie? Wer?
- In der Gruppe oder einzeln?
- Habe ich das Gefühl, dass meine Ideen gehört/verstanden werden?
- Kenne ich eine Möglichkeit, die Ideen von anderen abzuholen? Wenn ja, wie?

In einem Team arbeiten

- Welche Position/Rolle habe ich im Team? (Charakter, Verhaltensweisen, ...)
- Wie arbeiten wir Coachs miteinander?
- Was sind Stärken/Potenziale von unserem Team?
- Wie fühle ich mich im Team?
- Was zeichnet unser Team aus?



Kompetenzen Coachs IDS
Selbstwirksamkeit

IDEESPORT

Verantwortung übernehmen

- Welche Verantwortung übernehme ich leicht? Welche am wenigsten?
- Wie fühle ich mich, wenn ich Verantwortung übernehme?
- Wie gehe ich mit zu viel Verantwortung (Überforderung) um? Woran merke ich dies?
- Wo habe ich die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen?

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

- Fühle ich mich bei meiner Arbeit wohl?
- Welche Fähigkeiten brauche ich, um meine Arbeit gut zu machen?
- Weiß ich, was ich tun kann?
- Weiß ich, dass ich meine Arbeit erfolgreich erledigen werde? Warum?
- Wann habe ich das letzte Mal eine Aufgabe dank meinen Fähigkeiten erledigen können?



Kompetenzen Coachs IDS
Führungskompetenzen

IDEESPORT

Sich so verhalten, dass andere motiviert werden

- Wie motiviere ich andere? Tipps?
- Wann gelingt es mir am besten, andere zu motivieren?
- Wen kann ich am besten motivieren?
- Wie kann man motivieren, wenn man nicht in Topform ist?
- Was motiviert mich?

Anleitung & Anweisungen geben

- Wie gut schätze ich mich ein beim Geben von Anweisungen? 1-10
- Worin meine Anweisungen gehört und befolgt?
- Welche Tipps und Tricks habe ich, damit meine Anweisungen befolgt werden?
- Fühle ich mich wohl, anderen Menschen Anweisungen zu geben? Welchen Ton verwende ich, um Anweisungen zu geben? (direktiv, bitte etc.)

Verantwortung übernehmen

- Übernehme ich Verantwortung für das Führen der Veranstaltung?
- Habe ich Platz, habe ich die Möglichkeit Verantwortung zu übernehmen?
- Welche Verantwortung übernehme ich leicht? welche schwierig?
- Was bedeutet es für mich, Verantwortung zu übernehmen?



Kompetenzen Coachs IDS
Fähigkeit, Probleme zu lösen

IDEESPORT

Herausforderungen annehmen
(auch kleine Alltags-Herausforderungen)

- Welche Herausforderungen habe ich gemeistert? Was hat mir dabei geholfen/ Sicherheit gegeben?
- Welche Herausforderungen machen mir noch Angst? Was würde mir diese Angst nehmen?
- Welche Herausforderungen nehme ich alleine an?

Probleme erkennen


- Wie nutze ich das Team, um eine Herausforderung zu bewältigen?
- Was kann ich tun, um Probleme vorauszusehen?
- Kann ich gut beobachten und habe ich die Werkzeuge, um die Probleme zu sehen? (auf einer Skala von 1-5, 1 nein, schwierig zum beobachten, 5 ja, einfach zum beobachten)

Lösungen entwickeln

- Wie entwickle ich Lösungen: allein? In einem Team?
- Wie gehe ich mit Stress um, wenn ich nach einer Lösung suche?

Entscheidungen treffen

- Wie /wann fühle ich mich wohl dabei, Entscheidungen zu treffen?
- Was tu ich, wenn ich mich dabei unwohl fühle?
- Welche Entscheidungen sind leichter zu treffen? Weniger bequem?
- Was darf ich entscheiden?



Kompetenzen Coachs IDS
Empathie und
interkulturelle Kompetenzen

IDEE SPORT

Umgang mit Vielfalt

- Schaffe ich Platz für alle Arten von Menschen?
- Wie gehe ich mit Unterschieden zwischen Menschen um?
- Habe ich den Einbezug von Menschen mit Behinderungen gefördert?
- Habe ich Schwierigkeiten mit bestimmten Verhaltensweisen? Wie kann ich damit umgehen?
- Wie gehe ich damit um, wenn andere Menschen sich intolerant gegenüber Vielfalt zeigen?



Empathie, Toleranz und interkulturelle Kompetenz

- Strategien, um den Teilnehmern zuzuhören?
- Was kann ich tun, damit sich alle wohlfühlen?
- Wie gehe ich mit Menschen um, die ich nicht mag oder die anders sind als ich?
- Wo liegen meine Grenzen? Gibt es Themen, die mich persönlich triggern?
- Habe ich bei mir selbst schon einmal versteckte Intoleranz festgestellt? (umgangssprachliche Beleidigungen etc.)

Kompetenzen Coachs IDS
Planung, Zeitmanagement
und Organisation

IDEE SPORT

Planen und umsetzen

- Was tue ich, um die Planung und Umsetzung der Aufgaben einzuhalten?
- Wie organisiere ich Aufgaben?
- Erreife ich die Initiative?
- Was würde ich gerne planen, habe es bisher aber noch nicht in Angriff genommen?

Prioritäten setzen

- Wie setze ich Prioritäten bei meinen Aufgaben?
- Wie gehe ich mit Stress bei der Aufgabenbewältigung um?
- Schätze ich mich selbst als flexibel ein? Kann ich in der Situation die Prioritäten ändern, wenn es die Situation erfordert? Skala von 1-10



Termine einhalten

- Wie organisiere ich mich selbst, um eine gute Zeiteinstellung zu haben?
- Welche Fristen habe ich eingehalten? Welche habe ich nicht eingehalten?
- Mag ich es, Termine zu haben oder bin ich lieber ungebounden und spontan?

Aufgaben organisieren

- Welche Aufgaben habe ich alleine organisiert?
- Wie organisiere ich meine Aufgaben?
- Welche Aufgaben sind für mich am schwierigsten zu organisieren? Weshalb?