

# OpenSunday Hinterkappelen Saisonschlussbericht 2024/25



## 11. Saison, Sporthalle Kappelenfeld

**Veranstaltungszeitraum:**

20. Oktober 2024 bis 09. März 2025

**Ein gemeinsames Projekt von:**

Gemeinde Wohlen bei Bern, Regionale Kinder- und Jugendarbeit Wohlen bei Bern, Elternrat Hinterkappelen, Reformierte Kirchgemeinde Wohlen bei Bern und der Stiftung IdéeSport

**Kontakt:**

Endrit Rexhepi (und Stefan Müller), Projektmanagement  
[endrit.rexhepi@ideesport.ch](mailto:endrit.rexhepi@ideesport.ch), 062 286 01 48  
Tannwaldstrasse 48, 4600 Olten

# OpenSunday

**IdéeSport öffnet mit dem Programm OpenSunday während der Wintermonate am Sonntagnachmittag Sporthallen und bietet 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/programme/opensunday](https://ideesport.ch/programme/opensunday)

# Hallenbetrieb und Highlights

Die Sporthalle Kappelenfeld wurde vom Hallenteam Woche für Woche entsprechend der Wünsche der Teilnehmenden gestaltet. Ein besonderes Highlight war der Samichlousetag und die Sportheldinnen-Events zum Saisonschluss.

Jeden Sonntagnachmittag verwandelten sich die Sporthallen der Schule Hinterkappelen in einen abwechslungsreichen Bewegungsort. In der einen Halle konnten die Teilnehmenden sich mit tollen Bewegungslandschaften und kreativen Gruppenspielen vergnügen, in der anderen Halle hatten die Kinder meistens die Möglichkeit auf ein Gruppenspiel wie Fussball oder Unihockey. Das Hallenteam überraschte zudem die Teilnehmenden mit diversen selbstorganisierten Spezialveranstaltungen. Die zwei unten beschriebenen Highlights geben einen Einblick dazu.

## Samichlousetag (08.12.24)

Der Samichlousetag fand am 8. Dezember statt und wurde von einem Seniorcoach vorgeschlagen. Passend zum Anlass trugen die Coachs festliche Samichlousemützen, was für eine fröhliche und stimmungsvolle Atmosphäre sorgte. Als kleine Überraschung gab es zusätzlich Mandarinen zum Zvieri, was bei den Teilnehmenden gut ankam.

Auch wenn insgesamt eher weniger Teilnehmende anwesend waren, war die Stimmung sehr positiv und ausgelassen und die Kinder hatten Freude.



## Sportheldinnen-Events (02.03.25 und 09.03.25)

**Fussball:** Viele entschieden sich für Fussball und waren mit viel Begeisterung dabei. Die Sportheldinnen gestalteten eine abwechslungsreiche und spielerische Lektion, die gut ankam. Trotz Altersunterschieden funktionierte das Zusammenspiel hervorragend.

**Yoga:** Das Yoga-Angebot hatte es in der grösseren Gruppe schwer – die Aufmerksamkeit war gering, das Mitmachen eher zögerlich. In einer kleineren Gruppe von vier bis fünf Kindern hingegen zeigte sich eine deutlich bessere Dynamik: Die Kinder waren fokussiert, machten gut mit, und das Angebot wirkte entsprechend positiver.

«Wir haben ein richtiges Fussballtraining gemacht. Am coolsten fand ich das Penaltyschiessen.»

Adrienne, Teilnehmerin (9 Jahre)

# CoachProgramm

Insgesamt wurden 104 Coacheinsätze geleistet. Pro Nachmittag standen jeweils neben der Projektleitung ein\*e erwachsene\*r Seniorcoach und vier Juniorcoachs im Einsatz.

Das Hallenteam wurde von den Projektleiter\*innen Helen Pérez und Mitja Hess geführt. Unterstützt wurden sie dabei durch die Seniorcoachs Alisha De la Cruz, Joëlle Pontes Barro und Suvetha Ruban. Sie organisierten zusammen mit Juniorseniorcoach Eloisha und Marina sowie den Juniorcoachs Aisa, Asmin, Cengiz, Lucas, Marlon, Nalani, Nikolaj, Rojmiran und Ylli die abwechslungsreichen Nachmittage für die Teilnehmenden.



## Übersicht absolvierte Kurse

- Das ganze Team absolvierte den Teamkurs mit Fokus auf die Gestaltung eines ruhigen Zvieris, ungeduldige Kinder und den Austausch untereinander.
- Suvetha absolvierte den Führungskurs für neue Projektleitende.
- Marina absolvierte den Coachingkurs für neue Seniorcoachs.
- Eloisha und Asmin besuchten das Modul No Worries, wobei das eigene Wohlbefinden gestärkt wurde.

«Die Zusammenarbeit und Partizipation im Team entwickelte sich im OS Hinterkappelen 2024/25 sehr positiv. Im Verlaufe der Saison brachten die Coachs immer häufiger originelle Spiel- und Hallengestaltungsideen mit und tauschten sich untereinander gut aus.»

Mitja, Projektleiter (21 Jahre)



Mehr zum CoachProgramm unter [ideesport.ch/programme/coachprogramm](https://ideesport.ch/programme/coachprogramm)

# Ziele und Learnings

Für die Saison 2024/25 wurden die zwei 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 1: Für den Projektstandort ist eine max. Kapazitätsgrenze in Absprache mit pma, PL und der Gemeinde festgelegt und das Vorgehen beim Erreichen dieser geklärt.**

- Eine Festlegung der Kapazitätsgrenze auf 60–65 Kinder wird in Erwägung gezogen, um einer Überlastung des Standorts vorzubeugen. Vorgesehen sind ein Zählsystem, ein möglicher Wartebereich sowie eine Aufnahmebegrenzung ab 15:00 Uhr. Die Massnahmen sollen im Elternbrief kommuniziert werden. Eine einmalige Ausnahme zum Projektstart wird in Betracht gezogen.
- Die finale Abstimmung und offizielle Festlegung sollen im Rahmen der 23. Projektgruppensitzung erfolgen. Das Ziel wurde teilweise erreicht. Die Planung der Kapazitätsgrenze hat gute Fortschritte gemacht, jedoch wurde die Umsetzung bisher nicht vorgenommen, da im Verlauf der Saison keine dringliche Notwendigkeit bestand.
- Das Ziel wird bei Notwendigkeit auch in der kommenden Saison weiterverfolgt und umgesetzt.



## **Ziel 2: Die Coachs bestimmen die Themen des Teamkurses mit.**

- Das Ziel wurde teilweise erreicht. Die Projektleitung hat eine Forms-Umfrage zur Themenwahl des Teamkurses durchgeführt. Leider beteiligten sich nur zwei Coachs aktiv an der Umfrage. Während des Kurses selbst brachten jedoch alle Coachs mindestens einmal eigene Beiträge ein.
- Um die Mitbestimmung der Coachs künftig zu stärken, sollte der Beteiligungsprozess frühzeitiger angestossen und ggf. persönlicher begleitet werden (z. B. durch direkte Ansprache oder kurze Austauschrunden im Vorfeld). Ergänzend zur digitalen Umfrage könnten alternative Formate wie ein kurzes gemeinsames Brainstorming oder thematische Vorschläge durch die Projektleitung Impulse geben und die aktive Beteiligung fördern.

«Es macht mir viel Spass, beim Open Sunday den Kindern eine Umgebung zum Spielen zu bieten, und auch die Zusammenarbeit mit dem Team bereitet mir Freude.»

Asmin, Juniorcoach (15 Jahre)



# Statistische Ergebnisse

Vor dem OpenSunday trugen sich alle Teilnehmenden in das Teilnahmeerfassungstool «Bienvenu» ein, sodass nachfolgend die erhobenen Daten statistisch ausgewertet werden können.

## Allgemeine Daten

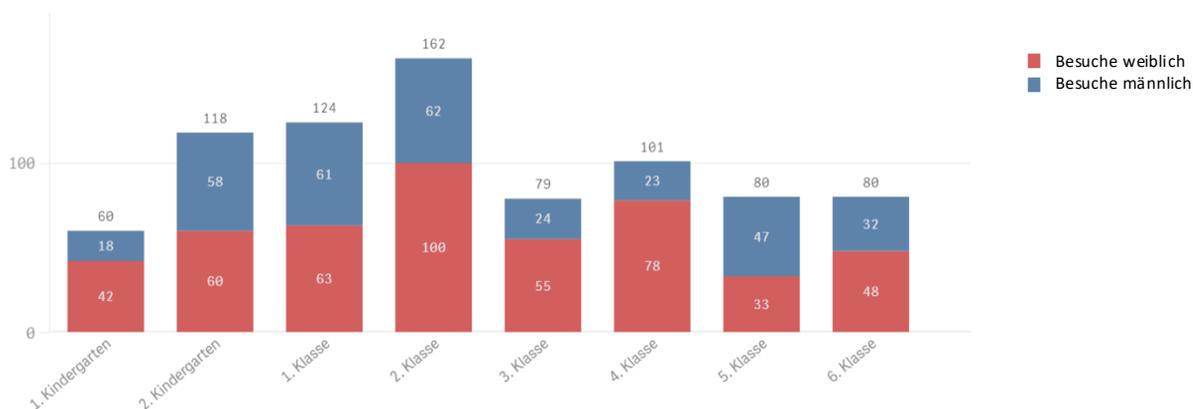
Saison	2022/23	2023/24	2024/25
Veranstaltungen	18	18	18
<b>Erfasste Besuche</b>			
gesamt	888	889	814
männlich	478	479	325
weiblich	410	410	489
divers	0	0	0
<b>Anzahl Teilnehmende</b>			
gesamt	193	213	200
männlich	110	115	95
weiblich	83	98	105
divers	0	0	0
<b>Statistische Werte</b>			
Durchschnitt pro Veranstaltung	49.3	49.4	45.2
Maximum	71	79	88
Minimum	23	33	23

## Besuche pro Veranstaltung im Saisonverlauf

Durchschnittlich nahmen 45 Kinder pro Sonntag teil. Dieser Wert ist im Vergleich zur Vorsaison leicht gefallen (2023/24: 49 Kinder) und liegt aber über dem nationalen Durchschnitt (32 Kinder). Die Schwankungen unterliegen dem normalen Saisonverlauf, wo stets zu Beginn am meisten Kinder teilnehmen. Gründe für weniger Teilnehmende in der zweiten Saisonhälfte waren unter anderem das schöne Wetter.

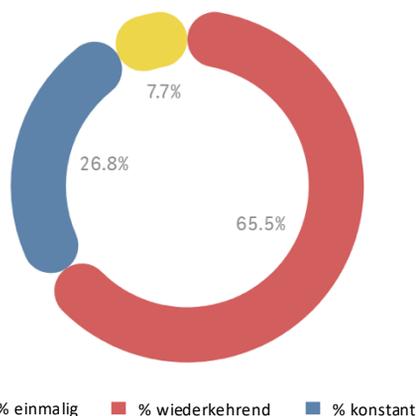


## Besuche nach Schulklassen

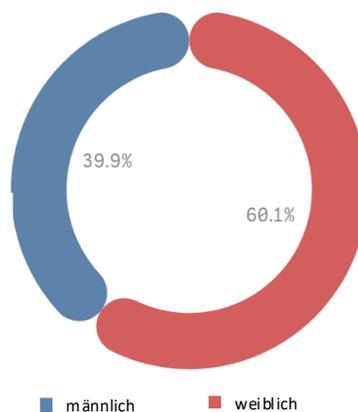


Alle Altersklassen waren sehr gut im Projekt vertreten. Am häufigsten wurden die Sonntagnachmittage von Kindern der 1. und 2. Klasse besucht. Die 3. Klässler\*innen waren im Vergleich zu den restlichen Klassen am wenigsten vertreten. Die weiblichen Teilnehmerinnen waren in den meisten Altersklassen stärker vertreten.

## Konstanz der Besuche



## Geschlechterverteilung

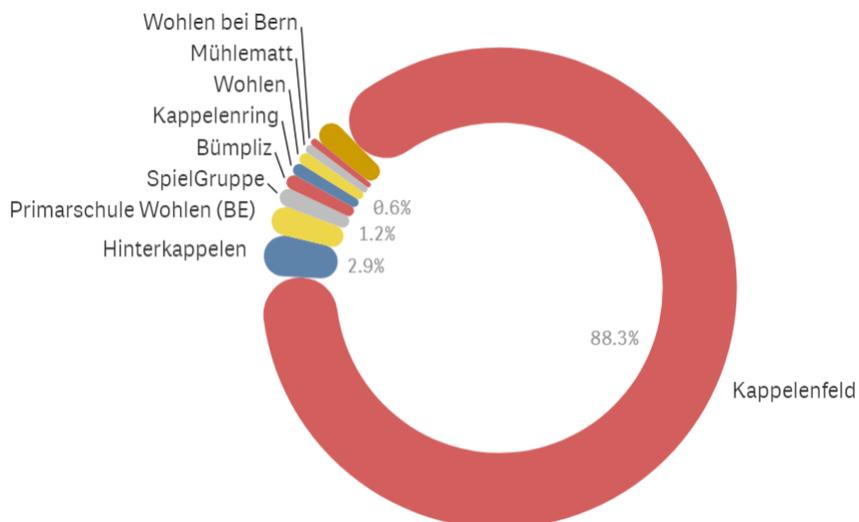


Die Grafik zeigt auf, wie der Anteil Besuche nach den Kategorien einmalig, wiederkehrend (weniger als 50 %) und konstant (mehr als 50 %) im Verhältnis zu allen Besuchen steht. Über 90 % der Besuche, sind durch mehrmalige Teilnahmen am OpenSunday entstanden, was eine Konstanz zum Vorjahr darstellt (2023/24 waren es auch 90 %). Kinder, die eine einzige Veranstaltung besuchten, sind für 8% aller verzeichneten Besuche verantwortlich.

Der Anteil weiblicher Teilnehmenden hat im Vergleich zu letzter Saison stark zugenommen (2023/24: 46.1 %), was uns sehr erfreut. Die Verteilung zwischen weiblichen und männlichen Teilnahmen war in dieser Saison zum ersten Mal stärker weiblich geprägt (60.1 %). Dies wurde auch in der Stiftung sehr hoch angepriesen und somit auch umgesetzt, der nationale Durchschnitt liegt bei 44 %, somit liegt das OpenSunday Hinterkappeln stark darüber.

## Besuche nach Schulhaus

Die grosse Mehrheit (88.3 %) der Besuche entstand, wie auch in den vergangenen Saisons, vom Schulhaus Kappelenfeld. Wie bereits letzte Saison fanden auch gelegentlich Besuche aus Wohlen oder Schulen der Stadt Bern statt. Zudem wurden auch Besucher\*innen aus den Nachbargemeinden erfasst.



## Besuche von Kindern mit Behinderung

Das OpenSunday wird bewusst inklusiv gestaltet. Insgesamt nahmen in Hinterkappelen drei Kinder mit Behinderung am OpenSunday teil. Diese drei Kinder verzeichneten total 15 Besuche. Dies bedeutet, dass auch Kinder mit Behinderung das Angebot schätzten und mehrmals besuchten.

Schweizweit wurden in der Saison 2024/25 in den 46 inklusiven OpenSunday Standorten der Stiftung IdéeSport 405 Besuche von 64 Kindern mit Behinderung verzeichnet.

«Am liebsten Bauen wir selber Häuser aus Matten oder spielen auf den hohen Matten.»

Lorin, Teilnehmer (7 Jahre)

«Ich spiele meistens Fussball im OpenSunday, weil ich das am liebsten mache.»

Ivano, Teilnehmer (11 Jahre)

# News aus der Stiftung

In der Saison 2024/25 durfte IdéeSport Jubiläum feiern und voller Stolz auf 25 Jahre Bewegung, Begegnung und Gesundheitsförderung zurückblicken. Weitere Meilensteine des vergangenen Jahres werden nachstehend aufgeführt. Alle Informationen sind auch im Stiftungsbericht oder online zu finden.

**Wir bewegen. Gesundheit fördern. Chancen geben. Vielfalt leben.**

Unter diesem Leitmotiv haben wir in der vergangenen Saison unsere neue Stiftungsstrategie entwickelt. Wir sind stolz, seit nunmehr 25 Jahren einen positiven Beitrag zur Entwicklung junger Menschen leisten zu können. Und wir sind zuversichtlich, dass wir mit unserem Engagement und unserer Leidenschaft auch in Zukunft eine bedeutende Wirkung für neue Zielgruppen entfalten können.

**PeerPower: Lebenskompetenzen stärken, psychische Gesundheit fördern**

Die Förderung der psychischen Gesundheit unserer Coachs und Teilnehmenden ist ein zentrales Thema in unseren Programmen und hat höchste Priorität. Nach einer erfolgreichen Pilotphase in der Romandie wurde das Projekt PeerPower in der Saison 2024/25 auf die gesamte Schweiz ausgeweitet. Die speziell geschulten PeerPower-Coachs vertieften ihr Wissen im Bereich psychische Gesundheit, um gezielt die Lebenskompetenzen der Jugendlichen zu fördern. Mit dem «Peer-to-Peer»-Ansatz werden Jugendliche sowohl im Rahmen der MidnightSports-Events als auch durch das CoachProgramm auf Augenhöhe angesprochen.

**Sportheldinnen bewegen die Schweiz**

Im 2025, dem Jahr der Frauenfussball-Europameisterschaft in der Schweiz, hat die Stiftung IdéeSport mit dem Projekt „Sportheldinnen“ die Vielfalt im Mädchensport in der Schweiz sichtbar gemacht. Dazu lancierte die Stiftung ein kostenloses Sammelheft, das 8 bis 12-jährige Mädchen dazu motivieren soll, selbst aktiv zu werden. Das Heft porträtierte verschiedenste Sportlerinnen und zeigte: Jedes Mädchen kann eine Sportheldin sein. Zudem wurden im März in unseren Projekten Sportheldinnen-Anlässe durchgeführt.



Aktueller Stiftungsbericht unter  
[ideesport.ch/publikationen](https://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 Hinterkappelen beigetragen. An dieser Stelle möchte die Stiftung IdéeSport folgenden Akteur\*innen danken:

## Hallenteam

- Aisa, Asmin, Cengiz, Lucas, Marlon, Nalani, Nikolaj, Rojmiran und Ylli (Juniorcoachs)
- Eloisha und Marina (Juniorseniorcoachs)
- Alisha De la Cruz, Joëlle Pontes Barro und Suvetha Ruban (Seniorcoachs)
- Helen Pérez und Mitja Hess (Projektleitung)

## Projektgruppe

- Urban Nick, Stellenleiter Reg. Kinder- und Jugendarbeit
- Maria Iannino Gerber, Gemeinderätin
- Fritz Rentsch, Schulleiter Kappelenfeld
- Rahel Tschannen, Vertretung Elternrat
- Aytaç Öztürk, Jugendarbeiter Standort Hinterkappelen
- Hannah Pudney, Vertreterin ref. Kirchgemeinde
- Helen Pérez und Mitja Hess, Projektleitung

## Weiteren Beteiligten und Unterstützer\*innen

- Lars Freiburghaus, Hausdienst
- Pascal Riedo, Schulsozialarbeit Hinterkappelen
- Jost's Obst- und Süssmostverkauf
- Bäckerei-Konditorei Zingg Andreas



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

procap



Beisheim Stiftung

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

Mai 2025, Olten



# Anhang

## Anhang 1: Zitate der Sportheldinnen oder Teilnehmenden über die Sportheldinnen-Events

«Mit spielerischen und erzählerischen Elementen haben wir gemeinsam einige Yogaübungen ausprobiert. Insgesamt war es ein sehr gelungener Sonntag und ich hoffe, dass die Kinder genauso viel Spass hatten wie ich.»

Antonia, Yoga

«Wir haben ein richtiges Fussballtraining gemacht. Am coolsten fand ich das Penaltyschiessen.»

Adrienne, Teilnehmerin, 9 Jahre