



25  
Jahre in  
Bewegung

# MidnightSports Spiegelfeld Saisonschlussbericht 2024/25



## 4. Saison, Sporthalle Sekundarschule Binningen Nord/Süd

**Veranstaltungszeitraum:** 16. November 2024 bis 12. April 2025

**Ein gemeinsames Projekt von:** Gemeinde Binningen, Gemeinde Bottmingen und der Stiftung IdéeSport

**Kontakt:** Dominic Säuberli, Projektmanagement  
[dominic.saeuberli@ideesport.ch](mailto:dominic.saeuberli@ideesport.ch), 062 286 01 00  
Tannwaldstrasse 48, 4600 Olten

# MidnightSports

**IdéeSport öffnet mit dem Programm MidnightSports während der Wintermonate am Samstagabend Sporthallen und bietet kostenlosen Raum für Bewegung und Begegnung.**

Die Veranstaltungen können von den Jugendlichen ohne Anmeldung besucht werden. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung und an gemeinsamen Erlebnissen, frei von Leistungsorientierung. Die Veranstaltungen werden von Jugendlichen für Jugendliche gestaltet. Die jugendlichen Coachs von IdéeSport werden dabei von der Projektleitung unterstützt und begleitet. Die Veranstaltungen sind partizipativ: Teilnehmende und Coachs haben Mitsprachemöglichkeit bei der Gestaltung.

## MidnightSports – ein Erfolgsmodell

MidnightSports begeistert Jugendliche in der gesamten Schweiz – und das mit nachhaltiger Wirkung. Eine aktuelle Evaluation der Saison 2023/24 zeigt: MidnightSports fördert schweizweit die Bewegung von Jugendlichen und erreicht dabei auch jene, die sich sonst wenig bewegen, während es gleichzeitig als Treffpunkt für soziale Kontakte dient. Die Evaluation wurde von Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG durchgeführt und durch Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Sie konzentrierte sich auf das Bewegungsverhalten der Teilnehmenden. Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer [Website](#).



## Inhaltsverzeichnis

Hallenbetrieb und Highlights	3
CoachProgramm	4
Ziele und Learnings	5
Kommunikation und Werbung	6
Statistische Ergebnisse	7
News aus der Stiftung	9
Wertvolle Zusammenarbeit	10
Anhang	11



Mehr zu MidnightSports unter  
[ideesport.ch/programme/midnightsports](https://ideesport.ch/programme/midnightsports)

# Hallenbetrieb und Highlights

Die Sporthalle Sekundarschule Binningen Nord/Süd wurde vom Hallenteam wöchentlich nach den Wünschen der Teilnehmenden gestaltet. Ein besonderes Highlight war der Besuch der Profiruderin Laura Villiger.

Jeden Samstagabend verwandelte sich die Sporthalle der Sekundarschule Binningen Nord/Süd in einen Treffpunkt und Bewegungsort für Jugendliche. Die Teilnehmenden konnten sich entweder in Gruppenspielen sportlich betätigen oder sich in der «Chillecke» austauschen. Ein besonderes Highlight war der Sportheldinnen-Monat, in dessen Rahmen inspirierende weibliche Vorbilder ihre Sportarten im MidnightSports vorstellten. Im Rahmen dieses Monats und darüber hinaus überraschte das Hallenteam die Jugendlichen mit selbstorganisierten Spezialveranstaltungen. Die drei unten beschriebenen Highlights geben einen Einblick.

«Ich habe neue Trainingsmöglichkeiten von der Fussballerin gelernt. Es war spannend.»

Rinesa, Teilnehmerin (14 Jahre)

## Rudersport (08.03.25)

Ruderin Laura Villiger leitete im Spiegelfeld ein forderndes Training. Im Rahmen des «Sportheldinnen»-Monats inspirierte sie Jugendliche mit Kraft, Technik und Teamgeist. Ein Abend voller Bewegung und Motivation.



## Aikido Leimental (05.04.25)

Die Aikido-Schule Leimental zeigte im Spiegelfeld einfache Selbstverteidigungstechniken und förderte die Körperwahrnehmung der Teilnehmenden. Ein Abend, der Respekt, Abgrenzung und Selbstsicherheit stärkte.



## FC Basel Frauen (15.03.25)

Antonia Baass, Flügelspielerin des FC Basel, brachte echte Profi-Atmosphäre ins Spiegelfeld. Mit einem inspirierenden Programm gab sie Einblicke in den Spitzensport und motivierte die weiblichen Teilnehmenden, ihren Weg zu gehen.



«Ich habe noch nie etwas von Aikido gehört, aber es war lustig mitzumachen, vor allem die Atemübungen.»

Malik, Teilnehmer (14 Jahre)

# CoachProgramm

Insgesamt wurden 132 Coacheinsätze geleistet. Pro Abend standen jeweils neben der Projektleitung zwei erwachsene Seniorcoachs und fünf Juniorcoachs im Einsatz.

Das Hallenteam wurde von den Projektleitenden Adriel Bendaj und Mensur Sulejmani geführt. Unterstützt wurden sie dabei durch die Seniorcoachs Alexandre Do Nascimento, Michelle Hue und Paulo Pereira. Sie organisierten zusammen mit den Juniorcoachs Asmin, Cristian, Enea, Flurina, Laurin, Lisa, Mirad, Noh, Rafael, Raphael, Sami und Siri die abwechslungsreichen Abende für die Teilnehmenden.



## Übersicht absolvierte Kurse

- Am 8. Februar 2025 absolvierte das Hallenteam einen Teamkurs zur Stärkung der Zusammenarbeit und Handlungssicherheit in der Halle. Im Fokus standen Themen wie Teamzusammenhalt, das Lösen von Konflikten und die Stärkung der Selbstsicherheit der Coachs
- Die Projektleitenden Adriel und Mensur meldeten sich für den Tageskurs „Projektleitung I“ an, der praxisnahe Methoden und Strategien zur Stärkung ihrer Leitungskompetenzen vermittelt hätte; aufgrund von Platzmangel musste ihre Teilnahme jedoch auf die nächste Saison verschoben werden.

«In den Rollenspielen zeigte sich, wie kreativ und lösungsorientiert das Team zusammenarbeitete – mit wachsender Dynamik und spürbarem Teamgeist im Verlauf des Kurses.»

Janine, Kursleiterin



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 dabei, das Angebot in der kommenden Saison zu optimieren.



## **Ziel 1: Das Hallenteam lernt, Konflikte frühzeitig zu erkennen und situationsgerecht sowie konstruktiv damit umzugehen.**

- Im Rahmen des Teamkurses standen verschiedene Aspekte des Konfliktmanagements im Mittelpunkt. Diese Inhalte griff das Team bei den Events gezielt auf und vertiefte sie weiter.
- Nach jedem aufgetretenen Konflikt fanden Einzelgespräche mit den betroffenen Coachs statt. Dabei erhielten sie konstruktives Feedback sowie konkrete Tipps zur Verbesserung ihres Umgangs mit ähnlichen Situationen.
- Vor jedem Spezialanlass informierte das Team die Coachs umfassend. So war für alle klar, welche Aufgaben anstanden und wie im Konfliktfall zu handeln ist.
- Das Ziel wurde erreicht. Die Coachs konnten im Verlauf der Saison ihre Kompetenzen im Umgang mit Konflikten merklich verbessern. Sie agieren in schwierigen Situationen sicherer, reflektierter und lösungsorientierter.
- Learnings: Coachs reagieren unterschiedlich auf Konflikte – deshalb braucht es individuelle Ansätze, klare Kommunikation und ein bewusstes Eingehen auf ihre Persönlichkeiten für ein wirksames Konfliktmanagement und eine gute Teamdynamik.



## **Ziel 2: Anhand gezielter Fragestellungen wird den jugendlichen Coachs bewusster gemacht, welche Kompetenzen sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als Coach anwenden, erwerben oder weiterentwickeln.**

- In Einzelgesprächen wurde mit den Coachs reflektiert, welche Kompetenzen sie beim MidnightSports einbringen und weiterentwickeln. Durch gezielte Fragen und konkretes Feedback konnten sie ihre Stärken und ihren Entwicklungsprozess besser erkennen.
- Das Ziel wurde erreicht. Viele Coachs konnten neu gewonnene Kompetenzen benennen und erkannten, wie wertvoll ihre Tätigkeit beim MidnightSports auch für ihre berufliche Zukunft ist. Einige formulierten sogar konkrete Berufswünsche, die auf ihren Erfahrungen basieren.
- Die Gespräche förderten die Selbstreflexion der Coachs, machten individuelle Stärken sichtbar und zeigten gezielte Fördermöglichkeiten auf.

«Ich finde die Projektleiter Adriel und Mensur haben sich gut entwickelt und haben mittlerweile alles im Griff.»

Paulo, Seniorcoach (20 Jahre)

# Kommunikation und Werbung

Um das Projekt bei der Zielgruppe bekannt zu machen, wurden diverse Werbekanäle genutzt. Das wichtigste Medium für das MidnightSports Spiegelfeld war die direkte Werbung an den umliegenden Schulen.

100 Flyer und 20 Plakate des MidnightSports Spiegelfeld wurden im Oktober/November 2024 in verschiedenen Institutionen innerhalb der Gemeinden Binningen und Bottmingen aufgelegt, aufgehängt und verteilt. Das Projekt wurde unter anderem über die Gemeindefwebseiten Binningen und Bottmingen und über den Infoscreen der Sekundarschule Binningen angekündigt. Dazu wurde im BirsigtalBote und im Binninger Anzeiger eine Medienmitteilung zum Saisonstart und Saisonende veröffentlicht. Während der Saison wurde einmal monatlich ein Monatsbericht an alle Interessierten verschickt.

Auf der Projektwebseite ([www.ideesport.ch/projekte/midnightsports-spiegelfeld](http://www.ideesport.ch/projekte/midnightsports-spiegelfeld)) sind alle Veranstaltungsdaten und aktuellen Infos zum Projekt ersichtlich.

Im Anhang dieses Berichts sind zudem veröffentlichte Zeitungsartikel über das MidnightSports der Saison 2024/25 zu finden.

**BOTTMINGEN**  
**GEMEINDE BINNINGEN**

**IDEE SPORT 25**  
Jahre in Bewegung

# Midnight Sports Spiegelfeld

**Sport Chillecke Friends & Music Kiosk**

**Samstags**  
**19.30–22.30 Uhr**  
**16.11.2024–12.04.2025**  
**Turnhalle Sek Binningen Nord/Süd**

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

## MidnightSports Spiegelfeld

Für Jugendliche der Oberstufe und ihre Freundinnen und Freunde  
Kostenlos  
Ohne Anmeldung

**Daten 2024**  
Nov 16 / 23 / 30  
Dez 07 / 14

**Daten 2025**  
Jan 11 / 18 / 25  
Feb 01 / 08 / 15 / 22  
Mär 01 / 08 / 15 / 22 / 29  
Apr 05 / 12

Turnhalle Sek Binningen Nord/Süd  
Wassergrabenstrasse 21  
4102 Binningen

Mitnehmen  
Hallenschuhe  
Notfallnummer



**Aktuelle Informationen**

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/datenschutz/](http://ideesport.ch/datenschutz/)) erhebt.

Ein gemeinsames Projekt von: Gemeinde Binningen, Gemeinde Bottmingen und Stiftung IdeeSport

Mit der Unterstützung von:



Bundesamt für Gesundheit BfG

Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



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



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

# Statistische Ergebnisse

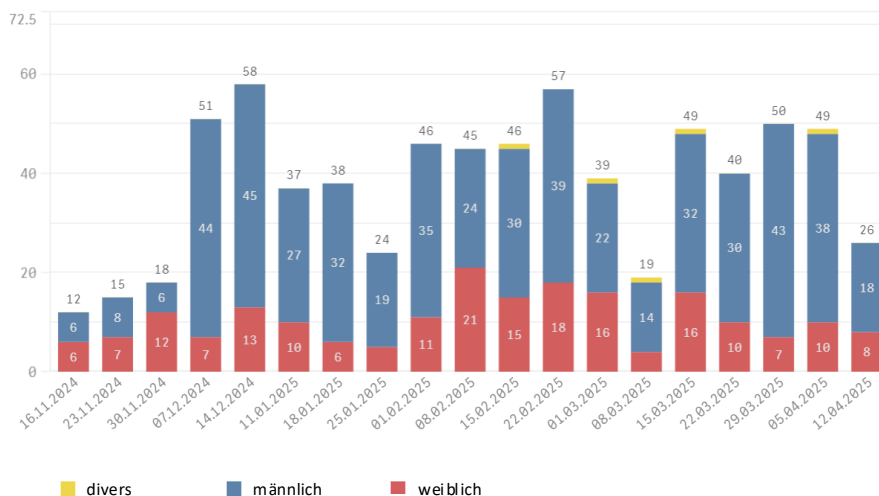
Vor dem MidnightSports tragen sich alle Teilnehmenden in das Teilnahmeerfassungstool « Bienvenu» ein, sodass nachfolgend die erhobenen Daten statistisch ausgewertet werden können.

## Allgemeine Daten

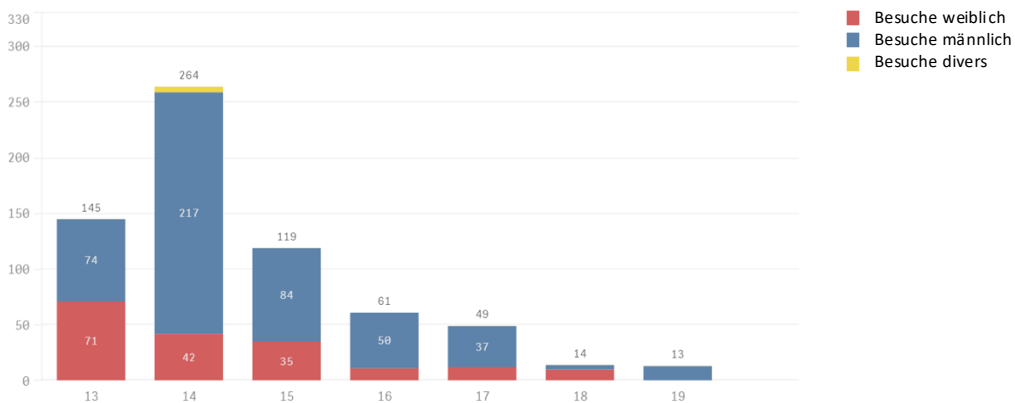
Saison	2022/23	2023/24	2024/25
Veranstaltungen	18	18	19
<b>Erfasste Besuche</b>			
gesamt	494	402	719
männlich	336	297	512
weiblich	151	102	202
divers	7	3	5
<b>Anzahl Teilnehmende</b>			
gesamt	170	198	224
männlich	112	146	150
weiblich	55	50	73
divers	3	2	1
<b>Statistische Werte</b>			
Durchschnitt pro Veranstaltung	27.4	22.3	37.8
Maximum	59	33	58
Minimum	4	11	12

## Besuche pro Veranstaltung im Saisonverlauf

Im Durchschnitt nahmen pro Abend 38 Jugendliche am Angebot teil. Während die Teilnahmezahlen im November zunächst tief lagen, stiegen sie ab Dezember deutlich an und pendelten sich auf erfreulich hohem Niveau ein. Besonders hohe Beteiligung zeigte sich Mitte Dezember und Ende Februar. Ein vorübergehender Rückgang am 8. März lässt sich vermutlich mit dem Fastenmonat oder den Schulferien erklären. Insgesamt unterstreichen die Zahlen die Relevanz und Attraktivität des Angebots über die gesamte Saison hinweg.

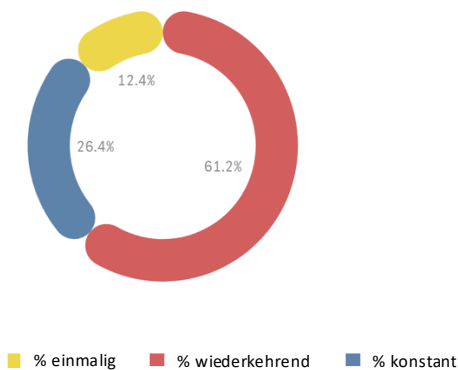


## Altersverteilung der Teilnehmenden



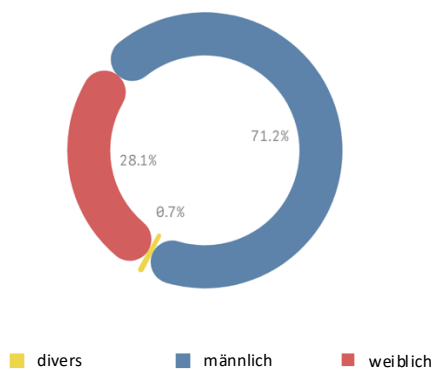
Die Verteilung der Teilnehmenden nach Alter zeigt deutlich, dass Jugendliche aus der Oberstufe auch in dieser Saison die Hauptzielgruppe bildeten. Im Vergleich zur letzten Saison ist bei den 14-Jährigen ein markanter Anstieg zu verzeichnen (von 28 auf 264 Teilnahmen), was auf eine stärkere Resonanz in dieser Altersgruppe hindeutet. Auch die Altersgruppen 13, 15 und 16 sind weiterhin gut vertreten. Die Daten bestätigen, dass das Angebot attraktiv für die Zielgruppe bleibt und sich im Vergleich zur Saison 2023/24 positiv entwickelt hat.

## Konstanz der Besuche



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 87 % aller Besuche entstanden somit durch mehrmalige Teilnahmen am Midnight, was ein höherer Wert zum Vorjahr darstellt (2023/24 waren es 75.4 %). Jugendliche, die eine einzige Veranstaltung besuchten, sind für einen Achtel aller verzeichneten Besuche verantwortlich.

## Geschlechterverteilung



Der Mädchenanteil lag in dieser Saison bei 28.1 % und damit rund 5.6 % unter dem nationalen Durchschnitt von 33.7 %. Fast drei Viertel (71.2 %) aller Besuche wurden von männlichen Teilnehmenden verzeichnet. Die Geschlechterverteilung variiert dabei deutlich in Abhängigkeit vom Alter der Teilnehmenden.

# 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 MidnightSports Spiegelfeld beigetragen. An dieser Stelle möchte die Stiftung IdéeSport folgenden Akteur\*innen danken:

## Hallenteam

- Juniorcoachs: Asmin, Cristian, Enea, Flurina, Laurin, Lisa, Mirad, Noh, Rafael, Raphael, Sami und Siri
- Seniorcoachs: Alexandre Do Nascimento, Michelle Hue und Paulo Pereira
- Projektleitung: Adriel Bendaj und Mensur Sulejmani

## Projektgruppe

- Gabriela Reber, Kinder- und Jugendbeauftragte Binningen, Bottmingen
- Ricky Ottenburg, Hauswartung Sekundarschule Binningen
- Tobias Singer, Gemeindepolizei Binningen (Jugendpolizei)
- Marco Giani, Präsident Sportclub Binningen
- Ufuk Tan, Aufsuchende Jugendarbeit Binningen
- Peter Mangei, Schulleitung Sekundarschule Binningen
- Rafael Bühlmann, Sportlehrperson Sekundarschule Binningen



**GEMEINDE BINNINGEN**



**BOTTMINGEN**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

**Bundesamt für Gesundheit BAG**

**Bundesamt für Sozialversicherungen BSV**

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

Juni 2025, Olten



# Anhang

## Anhang 1: Bericht über den Saisonstart des MidnightSports Spiegelfeld auf Nau.ch am 07.11.2024

### MidnightSports Binningen: Sport und Spass für Jugendliche

**Ab 16. November 2024 ist die Turnhalle in Binningen jeden Samstag für Jugendliche geöffnet, um sich bei MidnightSports auszutoben und gemeinsam Spass zu haben.**

#### 07. November 2024, Beitrag von Nau.ch Lokal

Wie die Gemeinde Binningen informiert, steht ab dem 16. November 2024 bis am 12. April 2025 der sportliche Treffpunkt samstags allen Jugendlichen aus Binningen, Bottmingen und Umgebung zur Verfügung. Die offene Turnhalle unter dem Namen MidnightSports Spiegelfeld findet jeweils von 19.30 bis 22.30 Uhr in der Turnhalle Nord/Süd der Sekundarschule Binningen statt.

Die Jugendlichen können ihre Aktivitäten frei wählen. Die Turnhalle bietet unter anderem viel Platz für klassische Ballsportarten, Geräteturnen und Geschicklichkeitsspielen. Es steht auch ein Kiosk mit Getränken und Snacks zur Verfügung.

Jugendliche gestalten das Angebot mit

Das Angebot bietet nicht nur Raum für Sport und Treffpunkt, sondern ermöglicht auch ein Lernfeld für Jugendliche, um erste Arbeitserfahrungen zu sammeln.

Als Juniorcoachs organisieren und gestalten Jugendliche aus der Sekundarschule die vielseitigen Aktivitäten, stellen mit ihrem Einsatz den reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen sicher und nehmen nicht zuletzt eine Vorbildfunktion ein.

Die Begleitung durch die Projektleitenden sowie das Aus- und Weiterbildungsangebot von IdéeSport bieten den Coachs Unterstützung und Impulse, die sie für ihre Arbeit in den Sporthallen benötigen.

Gute Zusammenarbeit in Binningen und Bottmingen

Um das Angebot lokal zu verankern und auf die Bedürfnisse der Zielgruppe auszurichten, besteht eine Projektgruppe mit Schlüsselpersonen aus der Gemeinde, der Sekundarschule, Gemeindepolizei und des SC Binningen.

Sie haben unter anderem den Aufbau des Projekts unterstützt und die Pilotphase begleitet. Zudem besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Jugendarbeit Binningen und Bottmingen.

MidnightSports Spiegelfeld ist ein gemeinsames Projekt der Gemeinden Binningen und Bottmingen und der Stiftung IdéeSport. Mit Unterstützung der Beisheim Stiftung, Gesundheitsförderung Schweiz und weiteren Partnerschaften.

# Anhang

Anhang 2: Bericht über den Saisonstart des MidnightSports Spiegelfeld im BirsigalBote am 07.11.2024

## MidnightSports Spiegelfeld geht nach der Herbstmesse wieder los!

Ab dem 16. November steht wieder allen Jugendlichen ab der Sekundarstufe jeden Samstagabend die Turnhalle der Sekundarschule Binningen für Spiel, Sport und Spass kostenlos zur Verfügung. Ein Angebot von Jugendlichen für Jugendliche. Ab dem 16. November 2024 bis am 12. April 2025 steht der sportliche Treffpunkt samstags allen Jugendlichen aus Binningen, Bottmingen und Umgebung zur Verfügung. Die offene Turnhalle unter dem Namen MidnightSports Spiegelfeld findet jeweils von 19.30 Uhr bis 22.30 Uhr in der Turnhalle Nord/Süd der Sekundarschule Binningen statt. Die Jugendlichen können ihre Aktivitäten frei wählen. Die Turnhalle bietet unter anderem viel Platz für klassische Ballsportarten, Geräteturnen und Geschicklichkeitsspiele. Es steht auch

ein Kiosk mit Getränken und Snacks zur Verfügung.

Jugendliche gestalten das Angebot mit Das Angebot bietet nicht nur Raum für Sport und Treffpunkt, sondern ermöglicht auch ein Lernfeld für Jugendliche, um erste Arbeitserfahrungen zu sammeln. Als Juniorcoachs organisieren und gestalten Jugendliche aus der Sekundarschule die vielseitigen Aktivitäten, stellen mit ihrem Einsatz den reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen sicher und nehmen nicht zuletzt eine Vorbildfunktion ein. Die Begleitung durch die Projektleitenden sowie das Aus- und Weiterbildungsangebot von IdéeSport bieten den Coachs Unterstützung und Impulse, die sie für ihre Arbeit in den Sporthallen benötigen.

Gute Zusammenarbeit in Binningen und Bottmingen

Um das Angebot lokal zu verankern und auf die Bedürfnisse der Zielgruppe auszurichten, besteht eine Projektgruppe mit Schlüsselpersonen aus der Gemeinde, der Sekundarschule, Gemeindepolizei und des SC Binningen. Sie haben unter anderem den Aufbau des Projekts unterstützt und die Pilotphase begleitet. Zudem besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Jugendarbeit Binningen und Bottmingen. MidnightSports Spiegelfeld ist ein gemeinsames Projekt der Gemeinden Binningen und Bottmingen und der Stiftung IdéeSport. Mit Unterstützung der Beisheim Stiftung, Gesundheitsförderung Schweiz und weiteren Partnerschaften.

Infos unter: [www.ideesport.ch/projekte/midnightsports-binningen/](http://www.ideesport.ch/projekte/midnightsports-binningen/)

# Anhang

Anhang 3: Medienmitteilung zum Sportheldinnen-Monat März im Binniger Anzeiger am 27.02.2025

## Sportheldinnen im MidnightSports Spiegelfeld

Die Stiftung IdéeSport rückt im März mit dem Sportheldinnen-Monat den Frauen- und Mädchensport in den Fokus. An über 180 Standorten in der Schweiz, darunter auch im MidnightSports Spiegelfeld, zeigen Sportlerinnen aus verschiedenen Disziplinen ihre Leidenschaft und motivieren Mädchen, selbst aktiv zu werden.

Warum braucht es Sportheldinnen? Mädchen treiben weniger Sport als gleichaltrige Jungen - oft fehlen weibliche Vorbilder. Mit dem Projekt Sportheldinnen setzt IdéeSport genau hier an: Engagierte Sportlerinnen besuchen Sportveranstaltungen, geben Einblicke in ihre Disziplin und

inspirieren die Teilnehmerinnen. Das Ziel ist, den Zugang zum Sport für alle zu erleichtern - unabhängig von Leistung, Herkunft oder Äusserem. Auch im MidnightSports Spiegelfeld finden drei besondere Sportheldinnen-Events statt:  
Samstag, 1. März 2025: Besuch einer Fussballerin der 1. Mannschaft des FC Basel, die den Teilnehmerinnen ihre Leidenschaft für den Fussball näherbringt.  
Samstag, 8. März 2025: Besuch von Laura Villiger, Rudersportlerin, ausgezeichnet mit dem Binniger Sportförderpreis 2024.  
Samstag, 5. April 2025: Eine Trainerin der Aikido Schule Leimental gibt

Einblicke in die Welt der japanischen Kampfkunst.  
Die Veranstaltungen finden im MidnightSports Spiegelfeld an der Sekundarschule Binningen, Wassergabenstrasse 21, 4102 Binningen, jeweils am Samstagabend, 19.30 bis 22.30 Uhr statt. Alle interessierten jungen Frauen sind willkommen!  
Das Projekt wird unterstützt vom Bundesamt für Sport (BASPO), dem Charity Partner Plan International sowie diversen Host Cities und Kantonen der Fussball-Europameisterschaft der Frauen 2025.  
Weitere Informationen: [www.sportheldinnen.ch](http://www.sportheldinnen.ch)



# Anhang

Anhang 4: Medienmitteilung zum Sportheldinnen-Monat März im Binninger Anzeiger am 27.02.2025

## Sportheldinnen im MidnightSports Spiegelfeld

Die Stiftung IdeeSport rückt im März mit dem Sportheldinnen-Monat den Frauen- und Mädchensport in den Fokus. An über 180 Standorten in der Schweiz, darunter auch im MidnightSports Spiegelfeld, zeigen Sportlerinnen aus verschiedenen Disziplinen ihre Leidenschaft und motivieren Mädchen, selbst aktiv zu werden.

Warum braucht es Sportheldinnen? Mädchen treiben weniger Sport als gleichaltrige Jungen - oft fehlen weibliche Vorbilder. Mit dem Projekt Sportheldinnen setzt IdeeSport genau

hier an: Engagierte Sportlerinnen besuchen Sportveranstaltungen, geben Einblicke in ihre Disziplin und inspirieren die Teilnehmerinnen. Das Ziel ist, den Zugang zum Sport für alle zu erleichtern - unabhängig von Leistung, Herkunft oder Äusserem. Auch im MidnightSports Spiegelfeld finden besondere Sportheldinnen-Events statt:

Samstag, 5. April 2025: Eine Trainerin der Aikido Schule Leimental gibt Einblicke in die Welt der japanischen Kampfkunst.

Die Veranstaltungen finden im MidnightSports Spiegelfeld an der Sekundarschule Binningen, Wassergrabenstrasse 21, 4102 Binningen, jeweils am Samstagabend, 19.30 bis 22.30 Uhr statt. Alle interessierten jungen Frauen sind willkommen!

Das Projekt wird unterstützt vom Bundesamt für Sport (BASPO), dem Charity Partner Plan International sowie diversen Host Cities und Kantonen der Fussball-Europameisterschaft der Frauen 2025. Weitere Informationen: [www.sportheldinnen.ch](http://www.sportheldinnen.ch)



# Anhang

Anhang 5: Bericht zum Besuch der Sportheldin Laura Villiger im MidnightSports Spiegelfeld am 13.03.2025

## «So ein Training ist nichts für Lauchs ...»

Alan Heckel

Ruderin Laura Villiger stattete Midnight Sports im Spiegelfeld einen Besuch ab.

Die Ersten kommen an diesem Samstag gegen 19.30 Uhr, tragen sich ein und holen sich bei Projektleiter Mensur Sulejmani oder bei einem der Coaches einen Ball ab. Zwei Mädchen spielen sich einen Volleyball zu, während eine Handvoll Jungs mit einem Basketball hantiert. So ist es eigentlich immer bei Midnight Sports, das Jugendlichen kostenlos Raum für Bewegung und Begegnung bietet. Midnight Sports Binningen-Bottmingen öffnet deshalb jeden Samstagabend die Sporthalle Spiegelfeld. Dieses Mal läuft der Abend allerdings ein wenig anders, denn Laura Villiger hat sich angekündigt, um ein Training zu leiten. Die Ruderin tut dies im Rahmen des «Sportheldinnen»-Monats März, in dem die Stiftung Idee Sport den Frauen und Mädchensport in den Fokus rückt. Dass Villiger als Vorbild und Sportheldin eine gute Wahl ist, steht ausser Frage. Sie ist Schweizer Meisterin im Doppelzweier und Doppelvierer und blickt auf U23-WM- und EM-Teilnahmen im Vorjahr zurück. Zudem kennt sie sich im Spielfeld bestens aus. «Das war früher auch mal meine Turnhalle», lacht die Binningerin. Ihren Sport hat die 21-Jährige allerdings nicht im Birsig gelernt, sondern im Rhein bei Grenzach, wo sie einst beim Basler Ruderclub ihre ersten Versuche machte. Villiger hat

übrigens Verstärkung dabei. Tilman Rodewald, Head Coach Jugendsport beim Ruderclub Blauweiss Basel, hat ebenfalls den Weg nach Binningen mitgemacht.

Das Ganze gestaltet sich nicht so einfach, denn von den rund zwei Dutzend anwesenden Teenagern sind die meisten männlich, entsprechend pubertär ist ihr Verhalten. «Ihr sollt zuhören und ruhig sein», mahnt Mensur Sulejmani, doch seine Worte haben eine geringe Halbwertszeit, der Lärmpegel bleibt ziemlich hoch. «Kennt ihr Rudern? Sagt euch das Basel Head etwas?», lauten Laura Villigers Einstiegsfragen. Dann erzählt sie ein wenig über sich und sagt was ihr am Rudern gefällt: «Es ist als Einzel- und Teamsport cool!» Es folgt eine weitere Frage an die Jugendlichen: «Was glaubt ihr, braucht man, um schnell zu rudern?» Die Antworten Kraft, Technik, Ausdauer und Beweglichkeit kommen schliesslich zusammen, doch was niemand der Anwesenden wusste, ist, dass der Grossteil der Beschleunigung aus den Beinen kommt.

Anspruchsvolle Übungen Villiger und Rodewald zeigen auf ihren Laptops noch ein paar Rudersequenzen, dann geht es mit dem Training los. Dieses ist in zwei Etappen aufgeteilt. Die erste widmet sich der Beweglichkeit, während die zweite ein aus vier Posten bestehender

Parcours ist, bei dem Kraft und Ausdauer im Zentrum stehen. «So ein Training ist nichts für Lauchs, aber ich bin sicher, ihr schafft das», ruft Tilman Rodewald in die Runde. Diejenigen, die in der Folge richtig mitmachen, merken schnell, dass die Übungen, die Laura Villiger in der Folge vormacht, anspruchsvoller sind, als sie aussehen. Auch wenn die Ruderin nur einen Teil ihres Trainingsrepertoires präsentiert, wird allen in der Turnhalle bewusst, dass es eine Menge Fleiss und Disziplin braucht, um es in diesem Sport an die nationale Spitze zu schaffen.

Das ist so etwas wie die Lektion des Abends. Wie viel davon den Jugendlichen geblieben ist, wissen nur sie selbst, und sie widmen sich noch eine Stunde lang Ballsportarten. Diese werden nächsten Samstag, 15. März, das Thema sein, wenn mit Antonia Baass die nächste Sportheldin bei Midnight Sports Binningen-Bottmingen vorbeischaute. Die 24-jährige Flügelspielerin des FC Basel führt mit ihrem Verein derzeit die Tabelle in der Women's Super League an. Die Schweizer U23-Meisterin macht es vor: Zunächst erklärte Laura Villiger im Beisein von Midnight-Sports-Projektleiter Mensur Sulejmani den Ablauf, dann zeigte die 21-jährige Binningerin den anwesenden Jugendlichen die Übungen. Fotos: Alan Heckel

# Anhang

Anhang 6: Medienmitteilung zum Sportheldinnen-Monat März im Binninger Anzeiger am 20.03.2025

## Sportheldinnen im MidnightSports Spiegelfeld

Die Stiftung IdéeSport rückt im März mit dem Sportheldinnen-Monat den Frauen- und Mädchensport in den Fokus. An über 180 Standorten in der Schweiz, darunter auch im MidnightSports Spiegelfeld, zeigen Sportlerinnen aus verschiedenen Disziplinen ihre Leidenschaft und motivieren Mädchen, selbst aktiv zu werden.

Warum braucht es Sportheldinnen? Mädchen treiben weniger Sport als gleichaltrige Jungen - oft fehlen weibliche Vorbilder. Mit dem Projekt Sportheldinnen setzt IdéeSport genau

hier an: Engagierte Sportlerinnen besuchen Sportveranstaltungen, geben Einblicke in ihre Disziplin und inspirieren die Teilnehmerinnen. Das Ziel ist, den Zugang zum Sport für alle zu erleichtern - unabhängig von Leistung, Herkunft oder Ausserem. Auch im MidnightSports Spiegelfeld finden besondere Sportheldinnen-Events statt:

Samstag, 5. April 2025: Eine Trainerin der Aikido Schule Leimental gibt Einblicke in die Welt der japanischen Kampfkunst.

Die Veranstaltungen finden im MidnightSports Spiegelfeld an der Sekundarschule Binningen, Wassergrabenstrasse 21, 4102 Binningen, jeweils am Samstagabend, 19.30 bis 22.30 Uhr statt. Alle interessierten jungen Frauen sind willkommen!

Das Projekt wird unterstützt vom Bundesamt für Sport (BASPO), dem Charity Partner Plan International sowie diversen Host Cities und Kantonen der Fussball-Europameisterschaft der Frauen 2025. Weitere Informationen: [www.sportheldinnen.ch](http://www.sportheldinnen.ch)

