

DEPARTEMENT GESUNDHEIT UND SOZIALES

Abteilung Gesundheit

Sektion Gesundheitsförderung und Prävention

FRIACTIV

Ein Angebot für Gemeinden vom Sportamt Kanton Freiburg

FriActiv ist eine App, welche 2020 vom Sportamt Kanton Freiburg entwickelt und lanciert wurde mit dem Ziel, Sport und Bewegung für alle zu fördern und so einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung zu leisten. Gemäss dem FriActiv-Motto «nah – gratis – spielerisch – erfrischend» richtet sich dieses kostenlose Angebot an alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten.

Die App führt die Nutzer und Nutzerinnen auf thematischen und aktiven Entdeckungsparcours durch die Ortschaft und zu den verschiedenen Posten. Dabei gibt es Bewegungsposten, an denen Sportübungen vorgeschlagen werden, sowie Entdeckungsposten, an denen touristische und historische Informationen zum Ort und zur Umgebung vermittelt werden. Pro Bewegungsposten stehen jeweils vier verschiedene Übungskategorien (Gleichgewicht und Koordination, Atmung und Entspannung, Kraft sowie lustige Gruppenübungen) zur Auswahl, welche jeweils mit einem Video vorgestellt und erklärt werden. Die gewünschte Übungskategorie sowie die Intensitätsstufe können damit individuell von Posten zu Posten ausgewählt und bestimmt werden.

Hindernisfreie Parcours von kurzer Reichweite sollen dabei insbesondere für ältere Menschen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Behinderung ein motivierendes Angebot darstellen. Die Übungskategorie «Agile» bietet darauf abgestimmte Übungen in den Bereichen Koordination und Gleichgewicht an, die auf den offiziellen Empfehlungen zur Sturzprävention beruhen.

Bei den Bewegungsposten werden bei FriActiv bereits bestehende Infrastrukturen (Treppen, Bänke, usw.) genutzt, so dass keine zusätzlichen Installationen erforderlich sind. Dies ein grosser Vorteil bei der Erstellung und vor allem beim anschliessenden Unterhalt der Parcours, aber auch, indem die Parcours jederzeit und einfach angepasst und erneuert werden können.

Was ist das Projektziel?	Das Projekt soll die Bewegung in der gesamten Bevölkerung fördern, durch ein kostenloses, stimulierendes und individualisierbares Angebot in der Nähe. Es wertet den Lebensraum der Gemeinde auf, leistet einen Beitrag zu einer bewegungs- und begegnungsfreundlichen Gemeinde und verbindet gekonnt sportliche Aktivität mit thematischer Entdeckung (Kultur, Natur, usw.).
Wer nimmt teil?	Gesamte Bevölkerung, mit angepassten Parcours für ältere Menschen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Behinderung.
Wie sieht das Vorgehen in einer Gemeinde aus?	• Lokale Projektgruppe bilden oder externe Projektleitung beauftragen • Parcours, Thematik und Posten definieren • Produktion/Verfilmung • Veröffentlichung/Kick-Off • Punktuelle Parcours-Animationen • Unterhalt der Parcoursinhalte
Wie lange dauert das Projekt?	Parcourserstellung ca. 6–12 Monate, anschliessend fallen Unterhalt und je nach Bedarf und Wünschen Anpassungen oder Weiterentwicklungen an.

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Welche Voraussetzungen braucht es in der Gemeinde?	• Partizipativer Prozess, um die örtlichen Strukturen bzw. Angebote sowie lokale Akteure/Personen und Vereine einzubinden. • Ressourcen für Projektleitung (intern oder extern) (ca. 60–100 Stunden)
Wie viel kostet die Realisierung in einer Gemeinde?	Initialphase (1. Jahr) • Einmaliger Beitrag zur App-Entwicklung Fr. 1'500.– (<i>statt 7'100.–/Spezialpreis im Rahmen der Aktion "FriActiv Multiplikation 2026"</i>) + • Jährliche Lizenzkosten: Fr. 2'800.– + • Jährlicher Parcoursbeitrag: Fr. 200.– pro Parcours (max. Fr. 400.–) Total: Fr 4'500.– Wird das Projekt durch eine externe Projektleitung umgesetzt, sind Kosten von ca. Fr. 12'000.– für die Projektleitung zu erwarten. Die potenzielle externe Projektleitung erstellt eine Offerte mit einem Kostendach. Folgejahre Anschliessend fallen jährlich ca. Fr. 3'000.– an (Lizenz, Parcoursbeitrag, Kontrolle und ev. Anpassungen).
Welche Unterstützung bietet das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter?	Das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau beteiligt sich mit maximal Fr. 10'000.– an den Gesamtkosten im ersten Jahr. Für den Zeitraum 2025 – 2028 können eine begrenzte Anzahl Gemeinden unterstützt werden.
Welche Gemeinden haben bereits eine Gemeindebegehung durchgeführt?	• Wettingen, Emmen, Martigny • Bulle, Fribourg, Gurmels, Romont, Schwarzsee
Haben Sie Fragen?	Bei Fragen zur Finanzierung nehmen Sie Kontakt auf mit der Programmleitung Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau, Matthias Felix, Tel. 062 835 58 69, matthias.felix@ag.ch. Bei Fragen zur Umsetzung, wenden Sie sich bitte an das Sportamt Kanton Freiburg, Fabio Molinari, fabio.molinari@fr.ch.
Wo gibt es weitere Informationen?	Sportamt Kanton FR App FriActiv Staat Freiburg Projekt "FriActiv" Gesundheitsförderung Schweiz