



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
perspektive

## Projektkonzept: Bike to school

| Allgemeine Angaben         |                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------|
| Arbeitstitel (Projekt)     | Bewegung und Entspannung „bike to school“ |
| Schule                     | Pädagogische Maturitätsschule Kreuzlingen |
| Adresse                    | Hauptstrasse 87                           |
| Verantwortliche Person(en) | Kommission für Gesundheitsförderung       |
| Telefonnummer              | 071 678 55 55 (Sekretariat)               |
| E-Mail Adresse             | thomas.weber@pmstg.ch                     |
| Homepage                   | www.pmstg.ch                              |
| Start und Ende des Projekt | 3.09. – 28.09.2007                        |
| Datum                      | 22.05.2008                                |

| 1.  | Kurzzusammenfassung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Seit 2002 besteht an der PMS eine Kommission für Gesundheitsförderung. Seit 2004 ist die PMS Mitglied des NGSTG. In der Kommission arbeiten seit Anfang Lehrpersonen und SchülerInnen zusammen. Im Zentrum steht seither die Förderung der psychosozialen Gesundheit aller an dieser Schule und damit die Auseinandersetzung mit dem Thema Stress/ Entspannung. Deshalb möchten wir uns der aktiven Entspannung widmen. Wir machen mit beim Pilotprojekt „bike to school“, welches sich an die erfolgreiche Aktion „bike to work“ der IG Velo anlehnt. |
| 2.  | Projektbegründung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.1 | <p>Ausgangslage (Rahmenbedingungen)</p> <p>Bei den Jugendlichen sind Fitness- und Körperbewusstsein ein permanentes Thema. In den letzten Jahren konnte folgende Tendenzen festgestellt werden: Der Bewegungsmangel und das Übergewicht (Fettleibigkeit) nehmen ständig zu. Koordinative Schwächen (u.a. Gleichgewicht) sind ein immer grösser werdendes Problem.</p> <p>Viele Kinder und Jugendliche sind schon stark auf den motorisierten Verkehr konditioniert. Sensibilisierung der Umwelt!</p>                                                   |
| 2.2 | <p>Projektbegründung (Bedarf/Bedürfnis)</p> <p>Gesamtgesundheit fördern: Ernährung, Stressprophylaxe, Bewegung! SchülerInnen/ LP/ LP in</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein angebot von  
perspektive

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | spe. Als Multiplikatoren nützen.<br>Dienstleistung der (IG Velo) wahrnehmen / Wettbewerbscharakter; Konkurrenz/ Teamgeist fördern!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.3       | Ähnliche (eigene o. fremde) Projekte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|           | Bike to work / Sporttage PMS Verknüpfung oben genannter Kriterien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3.</b> | <b>Beabsichtigte Wirkungen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.1       | Vision (längerfristige Perspektive)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|           | <p>Velo näher bringen / Ausflüge mit SchülerInnen, Schulreisen, Ausflüge.<br/>Eltern die Angst nehmen, Schüler Velo auf dem Schulweg. (im späteren Berufsleben).<br/>Mehr Velo fahren auf dem Schulweg und in der Freizeit/Alltag (sinnvolle und gesunde Mobilität)<br/>LP Vorbildfunktion (PMS LP und LP in spe)<br/>Angestellte der PMS (GF) Resistenz im psychischen (Stressprojekt) physischen Bereich (alle) gesunde PMS<br/>Einladung Herr Albasini Vorbildfunktion (Radrennprofi) jüngerer Bruder an der PMS<br/>Alle Jahrgänge erleben mind. ein Projekt „bike to school“. Regelmässiger Rhythmus (tangiert den Schulalltag nicht, begleitend) Ressourcen machbar (siehe Evaluation)</p> |
| 3.2       | Ziele (wirkungsorientiert und messbar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Nr.      | Ziele                                                                                                                                                                                                  | Umsetzung                      | Messgrösse                                                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Lehrpersonen PMS</b>                                                                                                                                                                                |                                |                                                                                                               |
| 1.1      | <p>LP steigen vom Auto aufs Velo um (näherer Umgebung).</p> <p>LP Teamgeist fördern mit LP/SCH</p> <p>Entspannung /stressfreier Schulweg Projekt Stress</p> <p>Statt Wandertag Biketag durchführen</p> | LP Team bilden, Bike to school | <p>25% nehmen am Projekt teil<br/>5% haben ihr Fahr-Verhalten verändert</p> <p>25% nehmen am Projekt teil</p> |



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
perspektive

|          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> | <b>SchülerInnen/ evtl. LP in Spe</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
| 2.2      | Schulweg wird in Verbindung mit OEV per Velo absolviert.<br><br>Langfristig<br><br>Vorbildcharakter<br>Schüler motivieren<br>Eltern beruhigen                                                      | September 2007<br><br>Ab September 2007<br><br>Sensibilisierung                                | Pro Klasse 1 Team (mind.) 8er Team /20<br><br>¼ hat Verhalten mehrheitlich verändert. (Evaluation)<br><br>¼ fördert das Velo als Transportmittel in der eigenen Klasse |
| <b>3</b> | <b>Schule</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
| 3.1      | PR moderne , zukunftsorientiert, gesundheitsbewusst, Vorbild/ Schule als Ganzes<br>Partizipation PHTG nur LP / PMS ganzes Setting<br><br>Veranstaltungen / Begleitaktionen!<br><br>Veloservice etc | Plakette an Velo<br>Bäckerei Logo Biker<br>PMS Brötli<br>Medienberichte<br><br>Biker Znüni etc | Aktion wird in Kreuzlingen wahrgenommen.<br><br>Alle TN erhalten Znüni<br>Profitieren von Begleitaktionen                                                              |
| <b>4</b> | <b>Angestellte</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
| 4.1      | Partizipation Zugehörigkeit zur Schule<br>Mittragen, eingebunden sein                                                                                                                              | Bilden Teams<br><br>Znüni /Koordination Velopark                                               | 50% nehmen teil<br><br>alle helfen mit                                                                                                                                 |

|           |                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.</b> | <b>Partizipation</b>                                                                                                                                                                                      |
| 4.1       | Einbezug von VertreterInnen der Zielgruppen in Projekt- Planung und – Durchführung (Mitwirkungsmöglichkeiten)<br><br>Alle Setting PMS: Schü/LP/Angestellte (Eltern bei dieser Altersstufe wenig relevant) |
| <b>5.</b> | <b>Projektstruktur</b>                                                                                                                                                                                    |
| 5.1       | Rollen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten<br><br>Kommission für Gesundheitsförderung / Organisation und Koordination Thomas Weber<br>Zusammenarbeit mit IG VELO                                           |



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
**perspektive**

|           |                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.2       | Vernetzung (Personen, Institutionen)                                                  |
|           | (IG Velo, Konvikt, Velomechaniker, Bäckerei Biker Znünibrötli, SUVA, perspektive mtg) |
| <b>6.</b> | <b>Terminplan und Meilensteine</b>                                                    |
| 6.1       | Kick-off, Aktionen, Tätigkeiten mit Terminangaben                                     |



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein angebot von  
**perspektive**

| Datum           | Meilensteine VB                                                    | Zielgruppen             |                         |              |                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|
|                 |                                                                    | 1.<br>Lehr-<br>Personen | 2.<br>Schüler-<br>Innen | 3.<br>Schule | 4.<br>Angestellte      |
| <b>Nov 06</b>   | Planung Infobeschaffung                                            |                         |                         |              |                        |
| <b>Dez 06</b>   | Info Schulleitung                                                  |                         |                         | X            |                        |
| <b>Mai 07</b>   | Konzepterarbeitung                                                 | X                       |                         |              |                        |
| 24.05.07        | Info Konvent                                                       | X                       |                         |              |                        |
|                 | Projekteingabe                                                     |                         |                         |              |                        |
| <b>Juni 07</b>  | Vernetzung                                                         |                         |                         |              |                        |
| 22.06.07        | Info KL / Angestellte                                              | X                       |                         |              | X                      |
| 22.06.07        | Auftritt an der Schuleröffnung – Absprache mit Rektorat            |                         |                         | X            |                        |
| 23.06.07        | Bibliothek organisiert Ausstellung zum Thema „bike“                |                         |                         |              |                        |
| <b>Juli 07</b>  | Sommerferien                                                       |                         |                         |              |                        |
| <b>Aug 07</b>   | Info Klassen über Klassenlehrer und Mail (Flyer verteilen)         | X                       | X                       |              |                        |
|                 | Evaluationsinformation von PL erhalten                             |                         |                         |              |                        |
| 17.08.07        | Koordination der Lehrer- und Angestellten- Teams                   | X                       |                         |              | X                      |
| <b>22.08.07</b> | <b>Anmeldeschluss</b>                                              | X                       | X                       | X            | X                      |
| 27.08.07        | Sitzung Steuergruppe                                               |                         |                         |              |                        |
|                 | Einladung aller Teamchefs (TC) zur Infoveranstaltung               |                         | X                       |              |                        |
|                 | Presse für Startevent einladen                                     |                         |                         |              |                        |
| 28.08.07        | Termin mit Carmen Amacker (C Auswertung)                           |                         |                         |              |                        |
| 29.08.07        | Information der Klassen (KI) welche Fragebogen ausfüllen           |                         | X                       |              |                        |
| 30.08.07        | Sitzung mit TC (Unterlagen, Fahrradcheck, Fragen, Info Startevent) |                         | X                       |              |                        |
| 31.08.07        | KI füllen 1. Fragebogen aus                                        |                         | X                       |              |                        |
|                 | Eventkalender ins Intranet stellen                                 |                         |                         |              |                        |
|                 | Aushang Fahrradhelm Aktion (siehe Bilder)                          |                         |                         | X            |                        |
| Datum           | Meilensteine Durchführung                                          | Zielgruppen             |                         |              |                        |
|                 |                                                                    | 1.<br>Lehr-<br>Perso-   | 2.<br>Schüler-<br>Innen | 3.<br>Schule | 4.<br>Ange-<br>stellte |
| <b>Sept 07</b>  |                                                                    |                         |                         |              |                        |
| <b>03.09.07</b> | <b>START „bike2school“</b>                                         | X                       | X                       | X            | X                      |
|                 | Startevent im Innenhof (siehe Bilder und Zeitungsartikel)          | X                       | X                       | X            | X                      |



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein angebot von  
perspektive

|                 |                                                                           |   |   |   |   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 08.09.07        | Aktion: Radtour mit Lucca Albasini                                        | X | X |   | X |
| 10.09.07        | Bei TC Punktezahlen einfordern (wöchentlich)                              |   | X |   |   |
|                 | Rückmeldung der ersten Woche an PL                                        |   |   |   |   |
|                 | Aktion „Menueplan“ (siehe Datei)                                          |   |   | X |   |
|                 | Sitzung Steuergruppe (Rück- Ausblick, Schlussevent, Preise, ...)          |   |   |   |   |
| 13.09.07        | Teamfotos bis 21.09.07 an Steuergruppe einreichen                         | X | X |   | X |
| 17.09.07        | Aktion „Fahrrad-Check“ Firma 2Rad-Shop Brunner                            | X |   |   |   |
|                 | Aktion „Kokosnuss“ KI 3C (siehe Bilder)                                   | X | X |   |   |
| 27.09.07        | Schlussveranstaltung mit interner Rangverkündigung                        | X | X | X | X |
| <b>28.09.07</b> | <b>ENDE „bike2school“</b>                                                 |   |   |   |   |
| <b>Okt 07</b>   |                                                                           |   |   |   |   |
| 1.10.07         | Bei TC Resultatblätter einsammeln und abschicken                          | X | X |   |   |
| 23.10.07        | Schlussbesprechung mit TC                                                 | X | X |   |   |
|                 | Rückmeldung an PL                                                         |   |   |   |   |
| 26.10.07        | KI füllen 2. Fragebogen aus                                               |   | X |   |   |
| 30.10.07        | Sitzung Steuergruppe (interne Evaluation)                                 |   |   |   |   |
| 31.10.07        | Termin Rückmeldung an C Auswertung (Interview), Rückgabe 2. Fragebogen    |   |   |   |   |
| <b>Nov 07</b>   |                                                                           |   |   |   |   |
| 9.11.07         | Medienmitteilung und Rangliste der PL eingetroffen – Aushang und Intranet |   |   | X |   |
| 13.11.07        | Preisübergabe                                                             |   | X |   |   |
| <b>Feb 08</b>   |                                                                           |   |   |   |   |
| 25.02.08        | Projektevaluation von C Auswertung eingetroffen                           |   |   | X |   |
|                 |                                                                           |   |   |   |   |



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
perspektive

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.</b> | <b>Ressourcen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.1       | Personeller Aufwand (Stellenprozente / Arbeitstage)<br>Entlastung Thomas vor und während Aktion, Unterstützung durch Kommission Gesundheit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>8.</b> | <b>Evaluation</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8.1       | Es gibt eine Evaluation durch die PL (Evaluation der bike2school Pilotkampagne 2007; Masterarbeit von Carmen Noëlle Amacker, Zürich, Februar 2008)<br>Eine detaillierte Evaluation ist dort ersichtlich.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8.2       | Evaluationszweck (wer möchte was aus welchem Grund evaluiert haben)<br>Längerfristige Verhaltensänderung mittels Umfragebogen bei Sch, LP, Angestellte<br>Fester Bestandteil (jährlich, 2-, 4-Jahresrhythmus ?)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|           | <p>Positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anzahl der Teams bei Kampagne Start (50%)</li><li>• Aktionen: Kokusnuss, Bike-Check, Menueplan &amp; Helmverkauf</li></ul> <p>Negativ:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teilnahme der Akteure während der Kampagne</li><li>• Team-Chefs haben ihre Aufgaben nicht gemacht</li><li>• Veranstaltungen (Start und Schluss-Event) wurden nicht besucht</li></ul> <p>Fazit:</p> <p>Das Projekt „bike2school“ ist grundsätzlich eine gelungene Kampagne. Dennoch sind einzelne Verbesserungsmöglichkeiten nötig. So sollte dem zurückgelegten Weg mehr Beachtung geschenkt werden (in Km) und es müsste eine mind. Distanz vorgegeben werden. Für 300m macht es keinen Sinn! Dies wäre für viele SchülerInnen motivierender gewesen.</p> <p>Die zu gewinnenden Preise waren nicht attraktiv für unsere SchülerInnen.</p> <p>Die Team-Chefs müssten ihre Aufgabe ernster nehmen. Evtl. Lehrkräfte als Teamchefs einsetzen.</p> <p>Das schlechte Wetter trug sicher auch etwas dazu bei, dass immer mehr SchülerInnen nicht</p> |



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein angebot von  
**perspektive**

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>mehr mit dem Fahrrad zur Schule kamen.</p> <p>Die Pädagogische Maturitätsschule ist unserer Meinung nicht geeignet für dieses Projekt. Da viele SchülerInnen im Konvikt leben können sie nicht teilnehmen. Andere haben einen sehr weiten Schulweg, den sie, auch unter Mitbenützung des ÖV, nicht mit dem Fahrrad zurücklegen wollten.</p> |
| <b>9.</b> | <b>Dokumentation</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9.1       | Wie wird der Projektverlauf dokumentiert                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|           | Internetauftritt, aktuelle Photos IG VELO / Homepage NGSTG / Intranet PMS wöchentliche Infos Ranglisten!                                                                                                                                                                                                                                       |

---

Ort, Datum

Ort, Datum

---

Kontaktperson

Fachstellen *perspektive* Thurgau



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
perspektive

## Bilder

### Startevent:

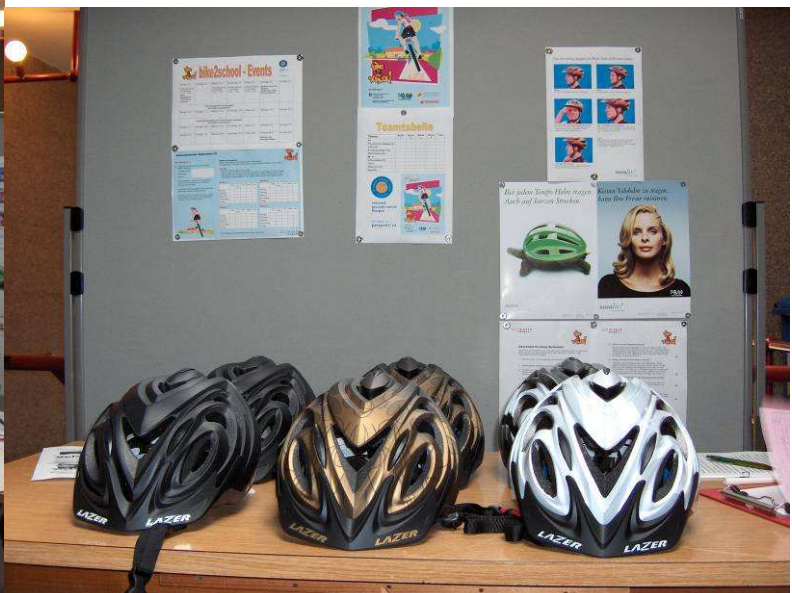




netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
perspektive

## Aktionen: Velohelm - Verkauf



## Hometrainer





netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
perspektive

## Kokosnuss - Stunt





netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
perspektive

## Teamfotos



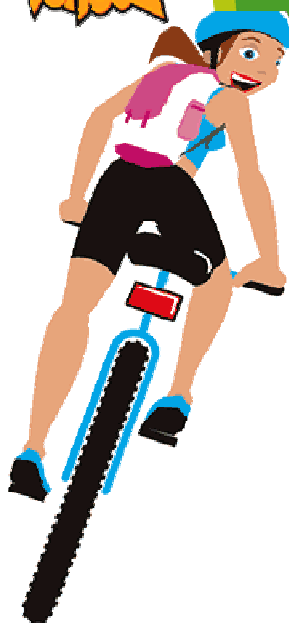


netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
perspektive

# RADTOUR MIT LUCCA ALBASINI

take  
2  
school!



- Wann:** Samstag, 8. September 2007
- Start:** 14.00 Uhr
- Treffpunkt:** beim Altbau (Innenhof) 13.55 Uhr
- Route:** Kreuzlingen – Ottenberg (Rest.) –  
Kreuzlingen(ca.2 1/2 Std.)
- Mitnehmen:** Fahrrad, Helm, evtl. Picknick, etc.
- Anmeldung erwünscht an:** [lucca.albasini@pmstg.ch](mailto:lucca.albasini@pmstg.ch)
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer!**