



## Faktenblatt 111

# Evaluation «MidnightSports» 2023–2024

## Fokus Bewegung

### Abstract

MidnightSports richtet sich an Jugendliche, die sich während des Winterhalbjahrs an Samstagabenden für Sport und Spiel in Turnhallen treffen. Die Evaluation erfasste das Bewegungsverhalten der Jugendlichen an diesen Abenden und untersuchte die Wahrnehmung des Projekts durch die Teilnehmenden und die Standortleitenden.

MidnightSports kommt bei den Jugendlichen gemäss der Evaluation sehr gut an. Das Projekt leistet einen wichtigen Beitrag zur Bewegungsförderung und spricht auch weniger bewegungsaffine Jugendliche an. Geschätzt wird neben dem Bewegungsangebot vor allem die Möglichkeit, sich mit Kolleg\*innen zu treffen und auszutauschen. Optimierungspotenzial zeigt sich bei den jungen Frauen, die seltener an MidnightSports teilnehmen als männliche Jugendliche.

### 1 Das Projekt MidnightSports

Seit 25 Jahren öffnet MidnightSports während des Winterhalbjahrs Sporthallen, damit sich Jugendliche im Alter zwischen 13 und 17 Jahren am Samstagabend kostenlos und ohne Anmeldung für Sport, Spiel und soziale Aktivitäten treffen können. Die Veranstaltungen sind partizipativ: Teilnehmende und Coaches haben Mitsprachemöglichkeit bei der Gestaltung.

In der Saison 2023/24 wurde MidnightSports einer Evaluation unterzogen, finanziert von Gesundheitsförderung Schweiz. Dabei sollte das Programm nicht umfassend untersucht werden. Im Fokus standen vielmehr die bewegungsfördernde Wirkung

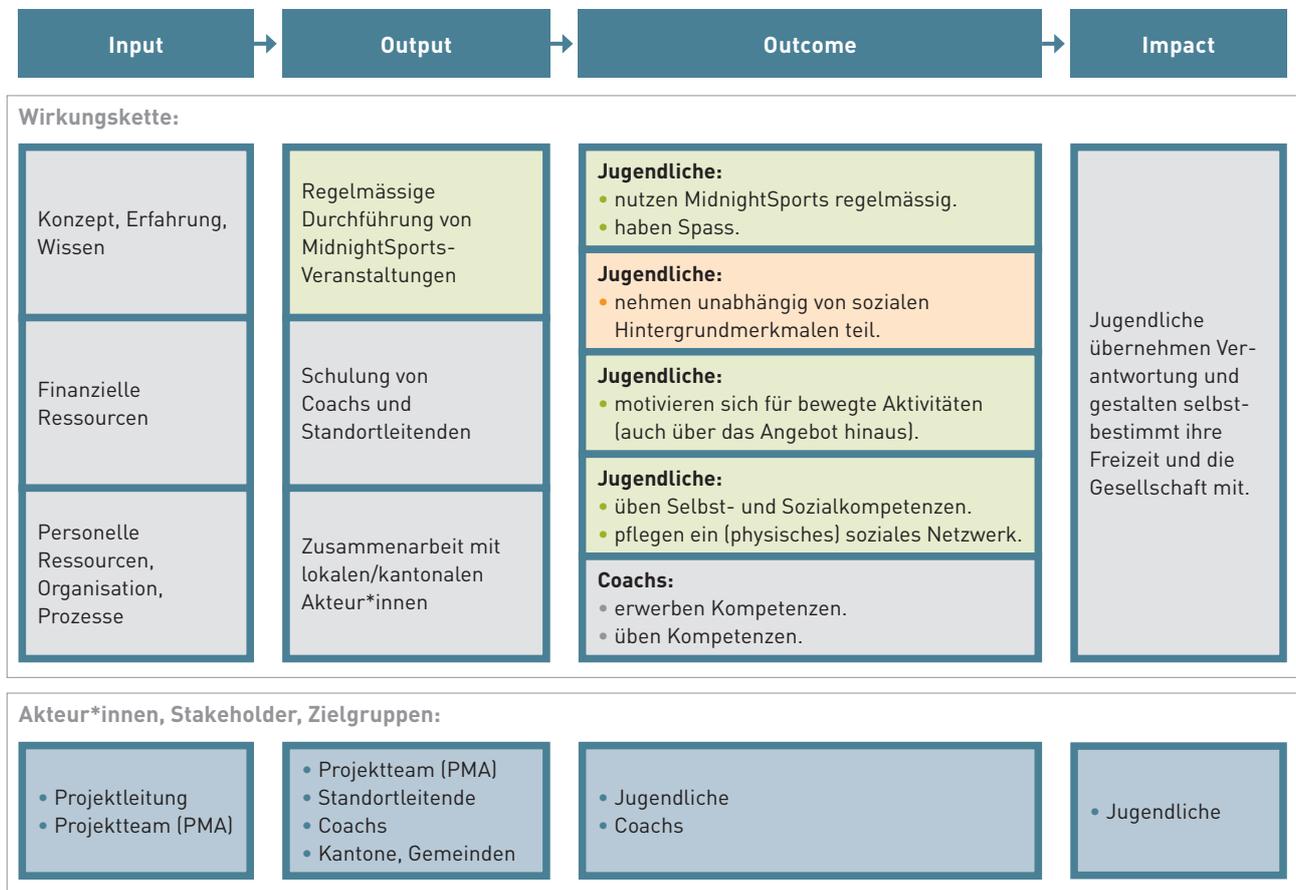
von MidnightSports und die Frage, ob bezüglich Chancengleichheit die richtigen Zielgruppen erreicht werden. Das Wirkungsmodell in [Abbildung 1](#) verdeutlicht mit oranger und grüner Farbe, welche Aspekte im Vordergrund der Evaluation standen.

### Inhaltsverzeichnis

1 Das Projekt MidnightSports	1
2 Wichtigste Ergebnisse	2
3 Fazit	5
4 Empfehlungen	6
5 Evaluationsdesign	6
6 Literaturverzeichnis	7

ABBILDUNG 1

Vereinfachtes Wirkungsmodell für MidnightSports



Hinweis: **Grün** markierte Felder verweisen auf positive Befunde aus der Evaluation, **orange** Markierungen stehen für gemischte Resultate. **Graue** Felder standen nicht im Fokus der Evaluation.

## 2 Wichtigste Ergebnisse

### 2.1 Nationale Verankerung und erhebliche Reichweite

Die Zahl der MidnightSports-Standorte hat sich in den letzten 10 Jahren bei etwa 100 eingependelt. Sie verteilen sich über alle drei Sprachregionen der Schweiz, wobei sich eine Mehrheit der Standorte (62) in der Deutschschweiz befindet. Auffallend ist jedoch die hohe Verbreitung im Tessin (20 Standorte), während das Programm in der Westschweiz (18 Standorte) etwas weniger stark verankert ist. In der Saison 2023/24 wurden **2108 MidnightSports-Veranstaltungen** durchgeführt, die insgesamt 77422 Besuche verzeichneten. Es konnten rund

**20 000 Jugendliche** erreicht werden. Dies entspricht pro Gemeinde etwa einer bzw. einem von sechs Jugendlichen aus der Zielgruppe. Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden lag bei 14,6 Jahren.

### 2.2 Substanzieller Beitrag zur körperlichen Aktivität

31% der befragten Mädchen und 14% der Knaben, welche an MidnightSports teilnehmen, sind in ihrem Alltag sportlich praktisch inaktiv. Insbesondere die befragten Mädchen sind sportlich weniger aktiv als der Schweizer Durchschnitt, wie sich der Studie Sport Schweiz 2020 entnehmen lässt (Lamprecht et al., 2020). Bei den befragten Knaben zeigt sich nur ein geringer Unterschied.

Die Bewegungsempfehlung von einer Stunde körperlicher Aktivität pro Tag wird gemäss Selbsteinschätzung lediglich von 4% der befragten Mädchen und 7% der befragten Knaben erfüllt. Diese Werte liegen unter den Angaben in der neuesten Studie «Health Behaviour of School-aged Children» von Sucht Schweiz; diese weist für die Mädchen einen Anteil von 13% und die Knaben einen Anteil von 22% aus, welche sich täglich mindestens eine Stunde bewegen und damit die aktuellen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche erfüllen (Delgrande Jordan et al., 2022).<sup>1</sup>

Vor diesem Hintergrund ist die Frage von Interesse, ob es MidnightSports gelingt, die Teilnehmenden zu körperlichen Aktivitäten zu animieren. Die Resultate aus den Befragungen und Beobachtungen lassen sich folgendermassen zusammenfassen:

- **Eine Mehrheit der befragten Jugendlichen (59%) gibt an, sich durch MidnightSports an einem Samstagabend mehr zu bewegen, als sie dies sonst tun würden.** Gemäss der in [Abbildung 2](#) festgehaltenen Selbsteinschätzung verbringen die befragten Knaben 61% (durchschnittlich 81 Minuten) ihrer Zeit bei MidnightSports mit Aktivitäten, die sie zum Schwitzen oder leicht ausser Atem bringen. Bei den befragten Mädchen sind es 42%

(durchschnittlich 48 Minuten) der Zeit. Die Knaben sind somit während MidnightSports deutlich aktiver als die Mädchen.

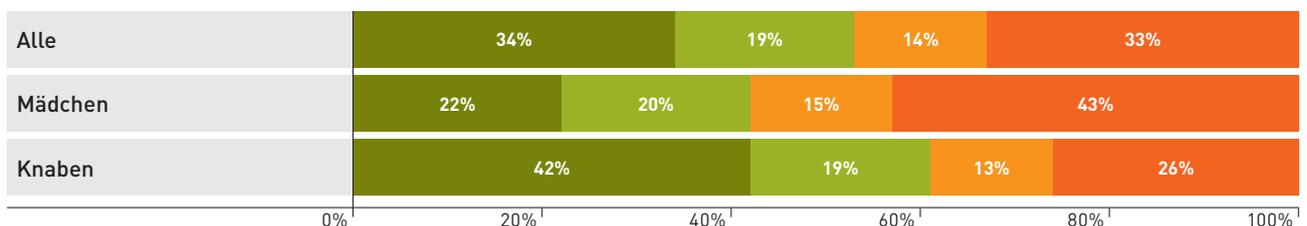
Aus den Angaben der Jugendlichen lässt sich entnehmen, dass sich 71% der Knaben und 35% der Mädchen während eines MidnightSports-Abends mindestens während einer Stunde bewegen. Gerade angesichts des weiter oben dokumentierten, durchschnittlich relativ geringen Aktivitätsniveaus vieler Jugendlicher im Alltag **leistet MidnightSports damit einen beachtlichen Beitrag zur Erfüllung der (täglichen) Bewegungsempfehlung.**

- **Gemäss den Beobachtungen an insgesamt acht Standorten verbringen die Jugendlichen 43% der Zeit bei MidnightSports rennend oder gehend.** Es bestehen zwar erhebliche Unterschiede zwischen den Standorten, doch deuten die Resultate darauf hin, dass die Jugendlichen ihre Aktivität tendenziell leicht überschätzten. Unabhängig davon schafft es MidnightSports jedoch, eine Mehrheit der Jugendlichen zu Bewegungsaktivitäten zu animieren.
- Gemäss der Befragung der Standortleitenden bewegen sich 17% der Teilnehmenden an einem Abend während mindestens einer Stunde moderat

## ABBILDUNG 2

### Einschätzung der eigenen Bewegungsaktivität an einem normalen MidnightSports-Abend

(Anteil der mit einer Aktivität verbrachten Zeit in Prozent, n = 413)



- Aktivitäten, die dich zum Schwitzen bringen (z. B. Fussball, Basketball, Rennen)
- Aktivitäten, die dich leicht ausser Atem bringen (z. B. Volleyball, Tischtennis-Rundlauf, Gehen)
- stehend (Tischfussball, Körbe werfen)
- sitzend oder liegend

Hinweis: Die Jugendlichen mussten die Anzahl Minuten angeben, welche sie an einem normalen MidnightSports-Abend mit unterschiedlich intensiven Aktivitäten verbringen. Aus diesen Angaben wurden die verschiedenen Anteile berechnet. Einigen Jugendlichen fiel die Antwort auf diese Frage schwer, weshalb sie auf das Ausfüllen verzichteten.

<sup>1</sup> Da bei HBSC nur 11- bis 15-jährige Personen befragt werden, beziehen sich die Angaben zur Befragung der Jugendlichen ebenfalls auf diese Altersgruppe.

oder intensiv und erfüllen damit die Bewegungsempfehlungen (Abbildung 3). Weitere 38% der Teilnehmenden kommen auf eine Bewegungsdauer zwischen 10 und 60 Minuten, und nur eine Minderheit von 14% bewegt sich fast nicht. Auch wenn die Einschätzung der Standortleitenden tiefer liegt als jene der Jugendlichen selbst, wird klar, dass es MidnightSports gelingt, eine Mehrheit der teilnehmenden Jugendlichen zu bewegen. In diesem Zusammenhang kann darauf hingewiesen werden, dass **89% der befragten Standortleitenden der Ansicht sind, MidnightSports leiste einen wichtigen Beitrag zur körperlichen Aktivität der Jugendlichen**. Zudem beobachtet über die Hälfte der Standortleitenden (55%) Jugendliche, die sich **im Laufe der Saison mehr bewegen**.

### 2.3 Zielgruppenerreichung: Potenzial bei den Mädchen

Im Rahmen der Evaluation wurde die Reichweite von MidnightSports in drei Zielgruppen genauer untersucht:

- **Jugendliche mit Bewegungsdefiziten:** Wie aus den bereits diskutierten Befunden hervorgeht, **erreicht MidnightSports eine beachtliche Zahl an «Bewegungsmuffeln» und motiviert einen Teil dieser Gruppe dazu, den Samstagabend aktiv zu verbringen**. Jene 44% der befragten Mädchen und 28% der befragten Knaben, welche gemäss ihren eigenen Angaben an höchstens zwei Tagen pro Woche die Bewegungsempfehlung von einer Stunde erfüllen, sind während MidnightSports

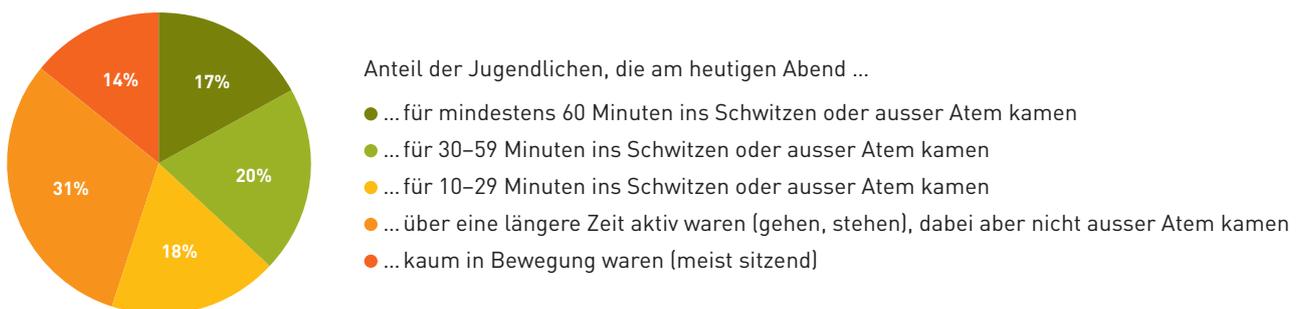
erstaunlich aktiv. Sie verbringen während ihres Besuchs durchschnittlich 63 Minuten mit einer Aktivität, die sie leicht ausser Atem oder gar ins Schwitzen bringt.

Weitere Unterstützung erhält dieser positive Befund bezüglich weniger bewegungsaffiner Personen durch Resultate aus der Befragung der Standortleitenden: Gemäss ihren Angaben wirkt ungefähr ein Viertel der teilnehmenden Jugendlichen «unsportlich». Die Standortleitenden sind der Ansicht, dass sich diese Jugendlichen während MidnightSports zumindest teilweise mehr bewegen, als sie es sonst in ihrer Freizeit tun.

- **Geschlecht: MidnightSports spricht Knaben stärker an als Mädchen.** Der Mädchenanteil beträgt 30%, variiert aber deutlich zwischen den verschiedenen Standorten. Wie aus [Abbildung 2](#) weiter oben hervorgeht, sind Mädchen bei MidnightSports zudem in geringerem Masse aktiv als Knaben. Das heisst: Es nehmen nicht nur weniger Mädchen an MidnightSports teil, es gelingt auch weniger gut, sie zur Bewegung zu animieren. Dies ist auch der Grund, weshalb das entsprechende Kästchen im Wirkungsmodell orange eingefärbt wurde (vgl. [Abbildung 1](#)).
- **Migrationshintergrund:** Gemäss den Angaben aus dem Programm-Monitoring und der Befragung der Standortleitenden **werden Jugendliche mit Migrationshintergrund durch MidnightSports sehr gut erreicht**. Sie stellen gut die Hälfte aller Teilnehmenden.

ABBILDUNG 3

**Einschätzung der Bewegungsaktivität der Jugendlichen an einem MidnightSports-Abend durch die Standortleitenden** (durchschnittlicher Anteil der Jugendlichen, n = 55)



## 2.4 Mehr als ein Bewegungsprogramm

MidnightSports wird bei den Teilnehmenden nicht nur wegen der Bewegungsmöglichkeiten geschätzt. Wie [Abbildung 4](#) zeigt, ist **das Treffen von Freund\*innen (von 78% genannt) das wichtigste Motiv zur Teilnahme an MidnightSports**, aber auch das Knüpfen neuer Kontakte (17%) ist bedeutsam. Bewegung («Spielen») folgt mit einem Anteil von knapp 50% der Nennungen auf dem zweiten Rang, während «Chillen» (34%) und die Kostenlosigkeit des Angebots (25%) ebenfalls prominent erwähnt werden.

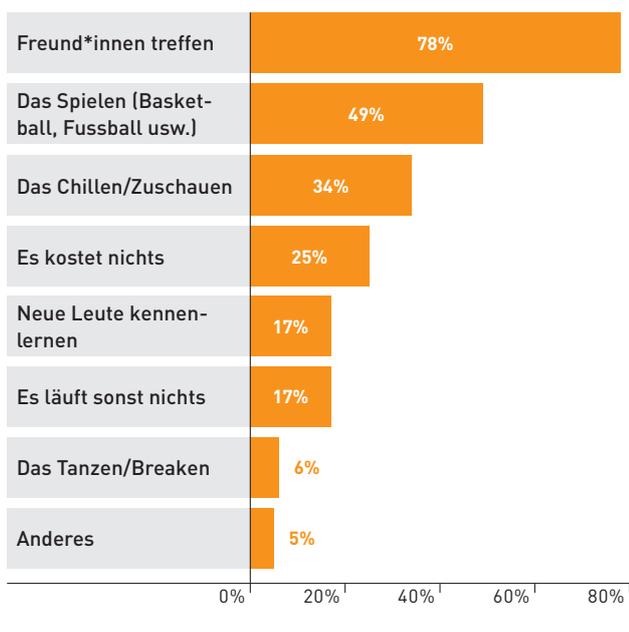
**In der Kombination verschiedener Dimensionen, welche den Jugendlichen wichtig sind, besteht ein wesentlicher Erfolgsfaktor von MidnightSports.**

Selbst wenn nur knapp die Hälfte der Befragten die körperliche Aktivität explizit als Teilnahmegrund erwähnt, lässt sich an den Abenden ein grösserer Anteil der Anwesenden zu Bewegungsaktivitäten animieren.

**Ein weiterer Erfolgsfaktor dürfte das offene und flexible Format der Abende sein, stimmen doch 77% der Jugendlichen der Aussage zu: «An MidnightSports gefällt mir, dass ich selbst entscheiden kann, was ich machen möchte.»**

ABBILDUNG 4

**Gründe für die Teilnahme bei MidnightSports**  
(in Prozent, n = 818, Mehrfachnennungen möglich)



## 2.5 Positive Beurteilung durch Jugendliche und Standortleitende

Sowohl von den Jugendlichen als auch von den Standortleitenden erhält MidnightSports sehr gute Bewertungen. **Neun von zehn Jugendlichen nehmen mehrmals am Programm teil, und ein vergleichbarer Anteil bezeichnet MidnightSports als «(sehr) gut».** Dies wird auch in den folgenden Zitaten aus der Online-Befragung der Jugendlichen deutlich:

«Das Prinzip selber ist ganz toll, ich könnte mir nichts Besseres für den Samstagabend vorstellen.»

«Dass ich machen kann, was ich will. Dass ich mit Freunden feiern kann und mehr Leute kennenlernen. Eigentlich ist alles toll!»

«Dass ich mit meinen Kollegen Sport machen kann oder auch einfach chillen kann.»

Auch die Standortleitenden beurteilen verschiedene Aspekte des Programms (sehr) positiv. Leichte Abstriche machen sie mit Blick auf die Zahl der Teilnehmenden sowie auf deren Verhalten. Als wichtige Massnahme, um mehr Jugendliche für MidnightSports begeistern zu können, werden besondere Aktivitäten und ein breites Angebot genannt. Aus der Evaluation geht jedoch auch hervor, dass unterschiedliche Standorte jeweils mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert sind.

## 3 Fazit

Die Evaluation zeigt, dass MidnightSports einen wichtigen Beitrag zur Bewegungsförderung leistet, auch weniger bewegungsaffine Jugendliche anspricht, sich in drei Sprachregionen der Schweiz etablieren konnte und in den Gemeinden eine beachtliche Reichweite erzielt. Der Beitrag von MidnightSports an die Erfüllung der Bewegungsempfehlungen kann bei wenig aktiven Jugendlichen als hoch eingestuft werden. Optimierungspotenzial lässt sich an gewissen Standorten in Bezug auf die Teilnehmendenzahlen sowie die Erreichung der Mädchen identifizieren.

## 4 Empfehlungen

Da MidnightSports sehr gut funktioniert – darauf deutet ja schon die Tatsache hin, dass es das Programm seit einem Vierteljahrhundert gibt –, müssen aus Sicht des Evaluationsteams keine grundlegenden Korrekturen und Anpassungen vorgenommen werden. Mit Blick auf eine weitere Verbesserung und Optimierung wurden fünf Empfehlungen formuliert:

### 1) Potenzial zur Bewegungsförderung an allen Standorten optimal ausschöpfen

Um das Potenzial zur Bewegungsförderung an allen Standorten optimal ausschöpfen zu können, sind zusätzliche Massnahmen wie beispielsweise gezielte Schulungen für Teams und die Kommunikation von einfachen Best-Practice-Beispielen (z.B. Hallengestaltung, Animation, Spielformen) denkbar. Es sollen niederschwellige Möglichkeiten zur gezielten Bewegungsförderung in den Projekten aufgezeigt werden.

### 2) Selbstbestimmung und Geselligkeit beibehalten

MidnightSports soll ein zwangloser Treffpunkt für Jugendliche bleiben, an dem auch das gemeinsame Chillen möglich ist. Die Jugendlichen schätzen an MidnightSports besonders die Selbstbestimmung und die Geselligkeit. Entsprechend darf keine Pflicht zu Bewegung entstehen, denn dies könnte dem Erfolg des Programms und seinen weiteren Zielsetzungen schaden.

### 3) Anpassung an die Bedürfnisse der Mädchen

Mädchen finden den Weg in die MidnightSports-Turnhallen deutlich seltener als Knaben und sie sind während MidnightSports generell weniger aktiv. Es ist zu prüfen, wie die angebotenen Aktivitäten und die Umgebungsgestaltung stärker an die Bedürfnisse der Mädchen angepasst werden können, ohne dabei die Möglichkeiten der Knaben entscheidend einzuschränken.

### 4) Unterstützung bei tiefen Teilnehmendenzahlen bieten

Insbesondere Standorte, welche längerfristig Mühe mit den Teilnehmendenzahlen bekunden, sind vermutlich auf zusätzliche Unterstützung bei der Analyse des Problems sowie bei der Identifizierung und

Umsetzung von gezielten Massnahmen angewiesen. Sollten im Programmteam von MidnightSports bereits entsprechende Prozesse existieren, könnten diese allenfalls ausgebaut und weiter verfeinert werden.

### 5) Gefäss für den Austausch schaffen

Mit Blick auf die unterschiedlichen Situationen vor Ort sowie die diversen Bedürfnisse stellt sich die Frage nach einem Gefäss für den Austausch zwischen den Standortleitenden. In diesem Rahmen könnten Ideen geteilt sowie Möglichkeiten für eine attraktive und abwechslungsreiche Gestaltung des Programms aufgezeigt werden.

## 5 Evaluationsdesign

Im Rahmen der Evaluation wurden vier Datenerhebungen bzw. -analysen durchgeführt (Tabelle 1). Mit der Kombination von Befragungen und Beobachtungen konnte das Bewegungsniveau der Jugendlichen aus verschiedenen Perspektiven bestimmt werden. 70 von 100 MidnightSports-Standorten der Saison 2023/24 haben sich in irgendeiner Form an der Evaluation beteiligt.

TABELLE 1

### Übersicht der Datenerhebungen

Datenerhebung	Beschreibung
Monitoring der MidnightSports-Angebote	Erhebung der Reichweite des Programms.
Befragung der teilnehmenden Jugendlichen (n = 818)	Teilnehmende Jugendliche wurden zu einer Online-Befragung eingeladen, in der sie über ihre Erfahrungen mit MidnightSports und ihr Bewegungsverhalten Auskunft geben konnten.
Befragung der Standortleitenden (n = 59)	Die lokalen Standortleitenden wurden zum Bewegungsverhalten der Jugendlichen, zu besonderen Herausforderungen an ihrem Standort und zu ihrer Zufriedenheit befragt.
Beobachtung der Bewegungsaktivität vor Ort (n = 8)	An acht Standorten wurde eine systematische Beobachtung des Bewegungsverhaltens der teilnehmenden Jugendlichen durchgeführt.

## 6 Literaturverzeichnis

- Delgrande Jordan, M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2022). *Habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution dans le temps. Résultats de l'étude Health Behaviour of School-aged Children (HBSC)*. Sucht Schweiz.
- Lamprecht, M., Bürgi, R. & Stamm, H. (2020). *Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*. Bundesamt für Sport BASPO.

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Sonja Kerr Stoffel, Projektleiterin Wirkungsmanagement

### Autor\*innen

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG:

- Dr. Angela Gebert
- Dr. Hanspeter Stamm
- Aaron Knäbel

### Evaluationsbericht

Gebert, A., Stamm, H. & Knäbel, A. (2024). *Evaluation von «MidnightSports» 2023/24 (Fokus Bewegung)* [Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz]. Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG.

Erhältlich auf Anfrage.

### Begleitgruppe der Evaluation

- Bettina Heim, IdéeSport
- Samuel Sigrist, IdéeSport
- Florian Koch, Gesundheitsförderung Schweiz

### Fotonachweis Titelbild

© IdéeSport/Christian Jaeggi

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 111

© Gesundheitsförderung Schweiz, Dezember 2024

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen