



Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

**Einzigartige Initiative des Gesundheitsfonds Steiermark in
Kooperation mit den drei Sportdachverbänden gestartet**

Mache mit und bewege dich: In der Steiermark wird ab sofort die Bewegungsrevolution ausgerufen!

Revolution bedeutet Wandel.

Revolution bedeutet Veränderung.

**Es ist Zeit für einen Wandel, für eine Veränderung, was die Bewegung der
Steirer:innen betrifft.**

Gesundheitsförderliche Bewegung soll im Alltag einen höheren Stellenwert bekommen. Aus diesem Grund initiiert der Gesundheitsfonds Steiermark die *Bewegungsrevolution*, die in Kooperation mit den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION umgesetzt und mit der Auftaktveranstaltung am 29. Juni 2023 offiziell gestartet wurde. Die *Bewegungsrevolution* soll vorerst einmal ein Jahr lang möglichst viele Steirer:innen bewegen. Das langfristige Ziel: mehr gesunde Lebensjahre!

Gesundheitslandesrätin **Juliane Bogner-Strauß** (VP) sieht in einer möglichst großen Breitenwirkung das vorrangige Ziel dieser auf Bundeslandebene bislang einzigartigen Initiative: „Im Zuge der *Bewegungsrevolution* sollen bereits bestens funktionierende niederschwellige Gesundheitssportangebote in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und Vereinen ausgebaut werden. Vorrangig geht es nicht um Spitzensport, sondern um Mitmachprojekte für alle, ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Familien, Seniorinnen, Senioren oder beeinträchtigte Menschen. Neben Vereinen sollen auch



Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

gemeinnützige Institutionen, Organisationen und Privatpersonen wesentliche Säulen der *Bewegungsrevolution* darstellen.“

Klubobmann **Hannes Schwarz** (SP): „Mit dieser Initiative machen wir einen großen Schritt vorwärts, um die tägliche Bewegung in der Steiermark zu stärken. In meiner Rolle als SPÖ-Klubobmann bin ich entschlossen, ein gesundes und aktives Leben für alle unsere Mitbürgerinnen und Mitbürger zu unterstützen. Jede Bewegung zählt, ob wir zu Fuß gehen, Rad fahren oder mit unseren Kindern spielen. Wir sind auf dem Weg, eine nachhaltige Veränderung herbeizuführen, die die Dynamik unseres täglichen Lebens nachhaltig verbessert.“

Alle Bewohner:innen unseres Bundeslandes, die einen Beitrag zu einer „bewegten Steiermark“ liefern wollen, sind eingeladen, Projekte einzureichen. Sowohl einmalige als auch wiederkehrende Aktionen sind gefragt, die Bevölkerung soll dazu animiert werden, sich aktiv zu beteiligen und mit Bewegung nicht nur in Vereinsstätten, sondern auch auf öffentlichen Plätzen in Kontakt zu kommen.

Hier eine kleine Auswahl der Initiativen, mit denen die *Bewegungsrevolution* in der Steiermark Fahrt aufnehmen soll:

„Tour de Steiermark“

Im Laufe der kommenden Monate wird in jedem steirischen Bezirk eine bestimmte Anzahl von Wander- und Radstrecken definiert und in den Mittelpunkt gestellt. Dahinter steht die Idee, den jeweiligen Bezirk mit seinen Highlights zu durchwandern oder weißgrüne Gemeinden im Zuge einer „Tour de Steiermark“ zu „beradeln“, immer ans persönliche Leistungsniveau angepasst. Per vollständig abgestempeltem Bewegungspass kann man sich ein revolutionäres Geschenk fürs Mitmachen holen, den Auftakt macht der Bezirk Südoststeiermark, in welchem bereits neun Strecken zur Verfügung stehen. Der Bewegungspass ist auf der Website www.diebewegungsrevolution.at downloadbar.



Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

Challenge „Revolutionärste Gemeinde“

Einer der Kernpunkte ist die Suche nach der „Revolutionärsten Gemeinde“: Kommunen stellen innovative Pläne vor, wie sie in Zukunft ihre Gemeinde zur bewegungsfreundlichsten und aktivsten der Steiermark gestalten wollen. Beispielsweise durch neue Lauf-, Rad- und Wanderwege, eine Optimierung der Alltagswege, durch ein erweitertes Bewegungsangebot für alle Altersgruppen oder innovative Bewegungsideen.

Styria vitalis begleitet 15 ausgesuchte Gemeinden beim Planen und Realisieren. Diese erhalten bis zu 10.000 Euro für die Umsetzung, die beeindruckendste Revolution ist zusätzliche 30.000 Euro wert.

Challenge „Bewegtste Gemeinde“

Im Zuge der Challenge „Bewegtste Gemeinde“ steht das Sammeln von Bewegungsminuten in den 286 steirischen Kommunen im Vordergrund. Die Teilnehmenden werden animiert, in einem definierten Zeitraum Bewegungsminuten durch verschiedenste Aktivitäten zu sammeln und dies via App oder einfach auf einer Liste zu dokumentieren. Ziel ist es, jene Gemeinde der Steiermark zu finden, deren Bewohner:innen sich am meisten bewegen. Bereits bestehende Veranstaltungen können in die Challenge einfließen, es gilt jede Art der Bewegung, vom Spaziergehen und Wandern über Laufen, Walken mit dem Hund, Tennis und Fußball bis zu Yogaeinheiten, Reiten, Schwimmen und Bewegung in der Schule oder im Senior:innenheim.

„Bewegt im Sommer“

Um Menschen aller Altersgruppen zu mehr Bewegung zu motivieren, gab es bereits in den letzten Jahren zahlreiche Initiativen. Dazu zählen Bewegungsland Steiermark oder das Förderprogramm „Orte bewegen Generationen“.



Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

Aber das Bessere ist der Feind des Guten – umso erfreulicher also, wenn es uns gemeinsam gelingt, das schon bisher Tausende Male bewährte und sehr gute Angebot auszubauen und noch besser zu machen.

Dank der *Bewegungsrevolution* kann die bestehende Palette in alle Richtungen erweitert werden. Den gesamten Sommer über gibt es in den steirischen Gemeinden jede Menge Bewegungsangebote, die meisten davon kostenlos. Ein Blick auf die Website hilft weiter! Von Basketball bis Nordic Walking, von Gymnastik bis Wandern, von Linedance bis Yoga – für jede:n ist, niederschwellig oder richtig schweißtreibend, ganz sicher etwas dabei.

Die Mitmachprojekte

Alle Steirer:innen sind aufgerufen, Teil dieser einzigartigen Revolution zu werden. Und ihr ganz spezielles Projekt einzureichen, um die Menschen unseres Bundeslandes in Bewegung zu versetzen. Unabhängig davon, ob man als Vertreter:in einer Gemeinde, eines Vereins, einer Organisation, einer Institution, eines Unternehmens, einer Bildungseinrichtung oder als engagierte Privatperson agiert.

Die *Bewegungsrevolution* sucht keine Events für Hochleistungssportler:innen, sondern niederschwellige Mitmachprojekte für alle, die auch gefördert werden. Einfach das Formular auf der Website ausfüllen und einreichen, das Organisationsteam der *Bewegungsrevolution* bewertet die einzelnen Projekte und vergibt nach bestimmten Richtlinien die Förderungen.

Ob ein Verein Senior:innen zum regelmäßigen Walken inspirieren will, ob in einer Schule einmal wöchentlich gewandert werden soll oder ob jemand Gleichgesinnte zum gemeinsamen Kegeln motivieren möchte – jede Idee, die bewegt, ist willkommen.

Zitate:

Sandra Marczik-Zettinig, Geschäftsführer-Stv. des Gesundheitsfonds Steiermark und Bereichsleiterin Gesundheitsförderung & Public Health: „Bewegung ist ein sehr wirksames Mittel, um die eigene Gesundheit zu fördern – und deshalb auch eines der



Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

steirischen Gesundheitsziele. Der Gesundheitsbericht zeigt allerdings deutlich, dass sich die Steirerinnen und Steirer zu wenig bewegen. Mit der *Bewegungsrevolution* wollen wir das ändern: Es soll für die Menschen nicht nur einfacher werden, sich im Alltag zu bewegen, sondern wir wollen auch, dass Bewegung Freude macht. Dazu werden Maßnahmen und Challenges in den steirischen Gemeinden umgesetzt, damit sich auch wirklich langfristig etwas bewegt.“

Gerhard Widmann, Präsident ASKÖ Steiermark: „„In den letzten Jahrzehnten haben wir viele gesundheitsfördernde Projekte für Sportvereine initiiert. Wir wollen mit der *Bewegungsrevolution* noch einen Schritt davor ansetzen, um die Hürde Vereinsmitgliedschaft zu verkleinern und Bewusstsein für Bewegung und Sport schaffen. Gemeinsam mit dem Gesundheitsfonds sind wir auf dem richtigen Weg.“

Christian Purrer, Präsident ASVÖ Steiermark: „Um das Bewusstsein für das Thema Bewegung zu schaffen, wollen wir gemeinsam mit dem Gesundheitsfonds Steiermark ein Angebot offerieren, das den Zugang zu Bewegung vereinfacht, das Wohlbefinden steigert und sich positiv auf die Gesundheit der steirischen Bevölkerung auswirkt!“

Stefan Herker, Präsident SPORTUNION Steiermark: „Mit der *Bewegungsrevolution* haben wir als Dachverbände erstmalig die Möglichkeit, aktiv eine ‚Brücke‘ zwischen Sport, Bewegung und Gesundheit zu ‚bauen‘. Angesichts der alarmierenden Zahlen im Gesundheitssystem und in der Pflege bekommt die *Bewegungsrevolution* noch mehr Bedeutung. Es ist höchst an der Zeit, die evidenzbasierte Wirkung von Bewegung & Sport als Medikament flächendeckend auszurollen.“