

Auf die Plätze, fertig, los ... Wir kommen in Bewegung!

Ob wir Lust haben uns zu bewegen, hängt auch von der Attraktivität unserer Umgebung ab. Orte mit bewegungseinladender Infrastruktur, an denen es Neues zu entdecken gibt oder gemeinsame Aktionen, bei denen Bewegungshungrige die Straße bevölkern, machen neugierig und motivieren.

1. *FußgängerInnenfrühstück oder -jause* „Wissenswertes zur Bewegung wird serviert“

- ✓ Spaziergang á 0,5 Stunden mit Frühstück/Jause im Anschluss
- ✓ Infotermin und Planungstreffen: 1 bis 2 zu je 1,5 Stunden

Vor dem Frühstück oder der Jause wird eine halbe Stunde (rund 2 km) marschiert. Ausgangs- und Endpunkt ist ein zentraler Ort (z.B. Vorplatz Bibliothek, Hauptplatz Gemeindeamt, Café mit Outdoorbereich).

Dort werden nach dem Spaziergang neben Getränken, Gebäck, Obst & Gemüse auch Wissenswertes zum Thema Bewegung und Klima serviert. Ob Klima-Quiz, Umfrage „Womit bist du unterwegs?“ oder Daten und Fakten zur „Effektivität des Spazierengehens“ – wir inspirieren mit spannenden Erkenntnissen und laden zu Spiel und Spaß ein.

2. *Bewegungsrallye* „Digitale Route entlang bestehender Infrastruktur oder auf ganz neuen Pfaden“

- ✓ Infotermin und Planungstreffen: 1 bis 2 zu je 1,5 Stunden
- ✓ Begehung á 1,5 Stunden

Gemeinsam entwickeln wir eine **Bewegungsrallye** mit einer Dauer von max. 1,5 Stunden durch die Gemeinde. Dabei erkunden wir bereits vorhandene oder neue Strecken durch die Gemeinde und setzen mit einer App, angelehnt an Geocaching, Bewegungsanreize, die an Stationen entlang der Route durchgeführt werden können. Die App wird von Styria vitalis programmiert.

 Bitte wenden!

3. *Bewegung fördern: Workshop* „Bewegungsroutinen in den Alltag bringen“

- ✓ Workshop á 2 Stunden

Bewegung tut Körper und Psyche gut und lässt uns lebendig fühlen. Wie lassen sich kurze Bewegungssequenzen in unseren vollen Alltag einbauen? Wie können diese zur täglichen Routine werden?

Im **Workshop** beleuchten wir anhand unserer Tagesstruktur, wie wir mehr Bewegung in unseren Alltag bringen können, um unsere Beweglichkeit, Kraft, Koordination sowie Ausdauer und Entspannung für mehr Lebensqualität zu trainieren.

5. *Bereitstellung von Informationsmaterial*

Styria vitalis bereitet Texte für die Gemeindezeitung, -website und social media auf, um das Angebot zu bewerben. Bei den Veranstaltungen bringen wir weiteres Informationsmaterial mit.



Christine Neuhold
0316/822094-51, christine.neuhold@styriavitalis.at

4. *Bewegung auf der Straße*

Aktion „Fahrrad, Scooter oder Inline Skates ... wir bevölkern die Straße!“

- ✓ Halb- oder ganztägiger Aktionstag
- ✓ Infotermin und Planungstreffen: 1 bis 2 zu je 1,5 Stunden

Entdecke mit Fahrrad, Scooter, Inlineskates & Co Deine Gemeinde: Um ein Zeichen für mehr Bewegung im Alltag zu setzen, erobern wir mit viel Freude die Straßen Deiner Gemeinde. Wir radeln, rollern und skaten gemeinsam auf Fahrbahnen, die sonst dem Autoverkehr gehören! Wir starten gemeinsam beim z.B. beim Gemeindeamt oder am Hauptplatz in eine ca. 5 km lange Runde, die während der Veranstaltung für den Autoverkehr gesperrt wird. Im Anschluss lassen wir den **Aktionstag** bei Getränken und verschiedenen Informationsangeboten zu Fahrradsicherheit und Klimaschutz ausklingen.

Damit diese Veranstaltung gut und sicher umgesetzt werden kann, benötigen wir ehrenamtliche Guides sowie die Zusammenarbeit mit der Polizei.