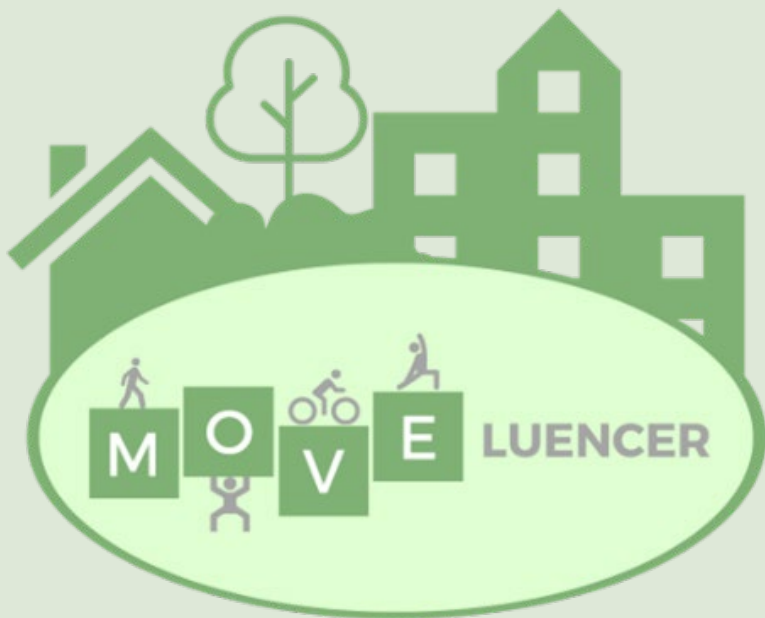


MOVEluencer

BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM SETTING GEMEINDE



MOVEluencer
BEWEGUNGSFÖRDERUNG
IM SETTING GEMEINDE

IMPRESSUM

Die Erstellung dieser Broschüre ist eine Maßnahme im Projekt „MOVEluencer“. Dieses Projekt wurde von der FH JOANNEUM im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich und des Landes Steiermark umgesetzt.

© 2023 Verlag der FH JOANNEUM Gesellschaft mbH
Druck/Layout: www.scharmer.at
Verlag der FH JOANNEUM Gesellschaft mbH
Alte Poststraße 149
A-8020 Graz
www.fh-joanneum.at

ISBN: 978-3-903318-24-3

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, außer es ist eine entsprechende CC Lizenz angeführt.



[Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

AUTOR:INNEN:

Frank M. Amort
Peter Holler
Silvia Tuttner

Juni 2023

DIE TEILNEHMENDEN GEMEINDEN:



Marktgemeinde
Tieschen

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH



© Klaus Ropin

Regelmäßige Bewegung fördert das Wohlbefinden, stärkt die physische und psychische Gesundheit, wirkt präventiv gegen Erkrankungen, fördert soziale Kontakte und trägt dazu bei, die Anzahl gesunder Lebensjahre zu erhöhen. Es besteht nachweislich ein direkter Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Lebenserwartung, die bei körperlich aktiven Menschen im Vergleich zu inaktiven Menschen höher liegt (Europäische Kommission 2008).

Gemeinsam mit Expertinnen und Experten hat der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) die österr. Bewegungsempfehlungen erarbeitet: Um die Gesundheit zu fördern, sollten Erwachsene mindestens 150 min pro Woche und Kinder und Jugendliche mindestens 60 min pro Tag körperlich aktiv sein. Zur Erreichung dieser Empfehlungen spielt, neben Bewegung und Sport, vor allem die Alltagsmobilität als Aspekt körperlicher Aktivität eine tragende Rolle.

Aus Sicht der Gesundheitsförderung liegt ein großes Potenzial in der verstärkten Förderung aktiver Mobilitätsformen. Radfahren, Zuzußgehen, Scooter- oder Skateboardfahren haben aber auch für Gemeinden und Städte zahlreiche Vorteile: die Gesundheit der Bevölkerung wird durch Bewegung gefördert und die Lebensqualität wird durch Reduktion von Stau, Lärm, Emissionen und Unfällen verbessert – das trägt auch zum Klimaschutz bei.

Der Fonds Gesundes Österreich setzt daher auf Maßnahmen zur Förderung aktiver Mobilitätsformen im kommunalen Bereich: Informationen rund um das Thema werden über die Website www.aktive-mobilitaet.at zur Verfügung gestellt. Beispiele guter Praxis in den unterschiedlichen Lebenswelten der Menschen werden in kostenlosen Broschüren dargestellt und im Rahmen des Förderschwerpunkts „Aktive Mobilität – gesund unterwegs! Gehen, radeln, rollern & co im Alltag“ werden vom FGÖ Projekte gefördert (www.fgoe.org).

Wir freuen uns, dass wir dieses beispielgebende Projekt unterstützen konnten.

Dr. Klaus Ropin
Leiter Fonds Gesundes Österreich

LAND STEIERMARK



© Marja Kanizaj

Die Pandemie hat unseren Alltag auf den Kopf gestellt und uns gezeigt, wie wichtig es ist, auf die körperliche und mentale Gesundheit zu achten. Sorgen, Stress und Bewegungsmangel schwächen das Immunsystem und machen den Körper anfälliger für Viren und Bakterien. Auch unsere Bewegungsfreiheit war eingeschränkt. Einrichtungen, wie z.B. Fitnessstudios, Sportvereine und Schwimmbäder, waren geschlossen. Die einzige Möglichkeit, die blieb, war nach draußen zu gehen und sich zu bewegen. Die Empfehlung von mindestens 150 min Bewegung pro Woche erfüllt knapp ein Viertel der steirischen Bevölkerung. Von Steirer:innen zwischen 35 und 44 Jahren bleiben rund die Hälfte unter den Empfehlungen von mindestens 150 min. Ab 75 Jahren erfüllen zwei Drittel die Empfehlungen nicht. Genau hier gilt es die nötigen Rahmenbedingungen zu schaffen.

In den steirischen Gesundheitszielen nimmt die Förderung der Bewegung aufgrund unzureichender Bewegungsniveaus in allen Altersgruppen der Bevölkerung einen zentralen Stellenwert ein. Eine wichtige Voraussetzung, um körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, ist ein bewegungsfreundliches Lebens- und Wohnumfeld zu schaffen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung im Alltag das körperliche Wohlbefinden fördert und der Entstehung von Krankheiten entgegenwirkt. Ob Menschen sich ausreichend bewegen, ist nicht nur von individuellen und sozialen Faktoren abhängig, sondern auch davon, wie Rahmenbedingungen und Möglichkeiten zur Bewegung sowie für einen aktiven Lebensstil bereitgestellt werden. Gemeinden haben die Möglichkeit, ihr unmittelbares Umfeld für Bürger:innen bewegungsfreundlicher und attraktiver zu gestalten. Die Förderung zur aktiven Mobilität ist Gebot der Stunde, um den Steirerinnen und Steirern mehr gesunde Lebensjahre zu ermöglichen. Dieses Ziel können wir nur gemeinsam schaffen, darum bedanke ich mich nicht nur bei der FH JOANNEUM für das Projekt „MOVEluencer“, sondern auch bei den steirischen Gemeinden, die tatkräftig mithelfen, unsere Steiermark zu einem gesünderen Lebensraum zu machen.

Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß
Landesrätin

FH JOANNEUM



Am Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH JOANNEUM in Bad Gleichenberg werden seit über zwanzig Jahren an der Schnittstelle von Gesundheit, Management und Tourismus Ausbildungen auf Bachelor- und Masterniveau angeboten.

Neben der Ausbildung leistet das Institut aber auch einen nachhaltigen Beitrag für die angewandte Forschung. Das Team des Kompetenzbereichs Gesundheitsmanagement und Public Health bietet wissenschaftlich fundierte Unterstützung und Begleitung von Gesundheitsprojekten an. Dabei werden – je nach Problemstellung – sowohl quantitative als auch qualitative Methoden angewandt. Zusätzlich ermöglichen partizipative Arbeitsweisen die direkte Einbindung von betroffenen Personen und Gruppen in den Forschungsprozess. Im Sinne der sektorenübergreifenden Gesundheitsforschung sind die Gesundheitsfolgenabschätzung, die Gesundheitsberichterstattung sowie das betriebliche Gesundheitsmanagement weitere zentrale Betätigungsfelder.

Einen besonderen Schwerpunkt stellt die ganzheitliche Trainingsberatung im Leistungs- und Gesundheitssport dar, die im Sport Science Laboratory angeboten wird. In Ergänzung dazu hat sich in den letzten Jahren der Forschungsschwerpunkt „Förderung von Bewegung und aktiver Mobilität“ herausgebildet. In der Vergangenheit wurden hier unterschiedliche Modellprojekte entwickelt („Bewegung auf Rezept in der Primärversorgung“, „Bewegte Gemeinden“, „Gesundheitsförderlicher Fußball“ und „Qualitätsstandards für Generationenparks“).

Mit dem aktuellen Projekt „MOVEluencer“ wird aufgezeigt, wie ländliche Gemeinden im COVID-Kontext rückläufigen Bewegungsraten der Bevölkerung in partizipativen Prozessen Bewegung und aktive Mobilität fördern können. Die Fachhochschule schafft damit auf regionaler Ebene konkrete Interventionen sowohl auf der Verhaltens- als auch Verhältnisebene der Gesundheit. Als Hochschule publizieren wir unsere Erkenntnisse auf nationalen und internationalen Konferenzen und Journalen. Es ist uns aber auch wichtig, dass die Ergebnisse allen interessierten Personen niedrigschwellig verfügbar sind. In diesem Sinne soll diese Publikation aufzeigen, was Gemeinden für mehr Bewegung und aktive Mobilität leisten können und hoffentlich animiert sie viele Kommunen in diesem Bereich tätig zu werden.

Dr.ⁱⁿ Eva Adamer-König
Institutsleiterin Gesundheits- und Tourismusmanagement
FH JOANNEUM

INHALT

5	IMPRESSUM
6	Vorwort Dr. Klaus Ropin
7	Vorwort Dr. ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß
8	Vorwort Dr. ⁱⁿ Eva Adamer-König
10	HINTERGRUND ZUM PROJEKT
11	BEWEGUNG UND IHRE BEDEUTUNG
12	REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE BEWEGUNG FÜHRT ZU EINER VERBESSERUNG DER ...
13	EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS BEWEGUNGSVERHALTEN
14	FÖRDERUNG DER AKTIVEN MOBILITÄT
15	VERANTWORTUNG DER GEMEINDE
16	WAS KANN DIE GEMEINDE TUN?
17	FOTOCHALLENGE
21	BEWEGUNGSEVENTS
34	BEGLEITETE WALKING-TREFFS
42	MOVEUENCER-AKTIONEN FÜR KINDER
43	MOVEUENCER-AKTIONEN FÜR JUGENDLICHE
44	MOVEUENCER-AKTIONEN FÜR ÄLTERE PERSONEN
45	WEITERE BEISPIELE – GOOD PRACTICE Bewegungsbörse / Gemeinderad Schrittesammelaktionen Pedibus Gemeindechallenges Autofreier Tag Fußgänger:innen-Check
48	QUELLEN

HINTERGRUND ZUM PROJEKT

Von Juli 2021 bis Juni 2023 wurde vom Team der FH JOANNEUM Bad Gleichenberg, Institut für Gesundheits- und Tourismusmanagement, das Projekt „MOVEluencer“ in den Gemeinden Fehring, Klöch, Neudau, Riegersburg, Söchau und Tieschen umgesetzt.

Mit dem Projekt wurde das Bewusstsein der Bevölkerung für einen körperlich aktiven Lebensstil gefördert. Menschen aller Altersgruppen wurden motiviert, mehr körperliche Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Gemeinsam mit den Bürger:innen wurden Ressourcen für Bewegung in der Gemeinde aufgezeigt und individuelle Bewegungsangebote geplant und umgesetzt.

Hintergrund des Projektes war, dass mehr als 75 Prozent der Österreicher:innen das Mindestmaß an empfohlener körperlicher Bewegung pro Woche nicht erreichen. Bedingt durch die COVID-19-Pandemie ist der Anteil an körperlich inaktiven Personen aktuell noch höher einzuschätzen [1].

Über die für das Projekt erstellten Social-Media-Kanäle werden fortlaufend über weitere Maßnahmen im Projekt sowie über das Projekt selbst berichtet. Ebenso stellen wir auf diesen Kanälen regelmäßig Informationen rund um das Thema Bewegung zur Verfügung - ein Ansatz zur Verbreitung von Gesundheitsinformationen, der einen Großteil der Bevölkerung erreicht.

Die Schwerpunktzielgruppen im Projekt waren:

- KINDER,
- JUGENDLICHE UND
- ÄLTERE PERSONEN



@MOVELUENCER



@MOVELUENCER



Abbildung 1: Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (Quelle: Fonds Gesundes Österreich)



BEWEGUNG UND IHRE BEDEUTUNG

Regelmäßige körperliche Bewegung fördert die Gesundheit, das ist allgemein bekannt und die Frage „Was ist eigentlich Bewegung?“ lässt sich am besten dadurch beantworten, indem man sitzendes Verhalten mit körperlicher Bewegung vergleicht.

- Sitzendes Verhalten ist durch einen geringen Energieverbrauch gekennzeichnet. Hierzu zählen beispielsweise Sitzen, Liegen, die meisten Formen von Büroarbeit, Fernsehen, Computerspielen oder Autofahren.
- Körperliche Bewegung umfasst hingegen alle Tätigkeiten, die mit einem Zusammenziehen oder Anspannen der Muskulatur einhergehen und dadurch zu einem höheren Energieverbrauch führen als in Ruhe. Dazu zählen beispielsweise Tätigkeiten (i) während der Arbeit (Regale einräumen oder Servieren), (ii) zur Fortbewegung, um von A nach B zu kommen, durch zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren, (iii) im und ums Haus wie Fensterputzen oder Gartenarbeit sowie (iv) in der Freizeit wie spazieren gehen, wandern oder Tennis spielen. Sport und Training sind Sonderformen der körperlichen Bewegungen, auf die wir in diesem Handbuch nicht näher eingehen werden.



Sitzendes Verhalten



Körperliche Bewegung

Heute ist der Nutzen von regelmäßiger körperlicher Bewegung wissenschaftlich eindeutig belegt – und das unabhängig vom Alter. Bewegung kann nicht nur die Leistungsfähigkeit einzelner Organsysteme wie des Herz-Kreislauf- oder des Nervensystems verbessern, sondern ist auch für die Vorbeugung und die Therapie von vielen Krankheiten ein effektives Mittel.

Regelmäßige körperliche Bewegung führt zu einer Verbesserung der:

- Knochengesundheit
- Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit
- Herz-Kreislauffunktion
- Schlafqualität
- Lebensqualität
- Stimmung
- Selbstwahrnehmung
- Körperfunktionen bei älteren Menschen ohne und mit Einschränkungen
- Gewichtsregulation
- Koordinationsfähigkeit und Bewältigung des Alltags
- Fließeigenschaften des Blutes
- Stresstoleranz
- Gehirndurchblutung
- Leistungs- und Erholungsfähigkeit

... verringert das Risiko für:

- Schlaganfall und Herzinfarkt
- Durchblutungsstörungen
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Stürze und Verletzungen
- Osteoporose
- Schwangerschaftsdiabetes
- Kindbettdepression
- Depressionen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit
- Demenzerkrankungen (einschließlich Alzheimer Erkrankung)

- Fettstoffwechselstörungen
- Krebserkrankungen (z.B. Dickdarm, Brust-, Gebärmutter- und Lungenkrebs)
- Erkältungskrankheiten

... wirkt in der Therapie von:

- Parkinson
- Multiple Sklerose
- Adipositas
- Störungen des Fettstoffwechsels (z.B. erhöhte Cholesterin-Werte)
- Bluthochdruck
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Rückenschmerzen
- Asthma
- Hormonstörungen
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Krebs (z.B. Dickdarm-, Brust- und Lungenkrebs) [2,3]

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, die Menschen ergreifen können, um ihre Gesundheit auf vielen Ebenen zu verbessern. Besonders die Wirksamkeit von körperlicher Bewegung in der Therapie von chronischen Krankheiten ist heute sehr gut erforscht. Professor Wildor Hollmann, einer der anerkanntesten Sportmediziner in Deutschland, bringt es auf den Punkt:

»»» „Es gibt kein Medikament, das einen vergleichbaren Effekt hat wie regelmäßige körperliche Aktivität. Gäbe es ein solches Medikament, mit solch hervorragenden Wirkungen und ohne Nebenwirkungen, wäre jede Ärztin/jeder Arzt angehalten, es zu verschreiben?“ «««

EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS BEWEGUNGSVERHALTEN

Körperliche Aktivität fördert die Gesundheit, das ist wissenschaftlich beschrieben und in der Gesellschaft gut angekommen. Dennoch fällt es uns nicht immer leicht, den eigenen Lebensstil körperlich aktiv zu gestalten. Was hindert uns manchmal daran? Welche Einflüsse sind dabei relevant?

Zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens konzentrieren sich viele Gesundheitsförderungsmaßnahmen auf die Verantwortung von uns selbst. Doch auch unsere Umwelt übt einen maßgeblichen Einfluss darauf aus, ob und wie wir uns bewegen. Es geht dabei um unsere Kultur, um das Sozialgefüge und die baulichen Rahmenbedingungen in unserer Lebenswelt. Daher braucht es einerseits Maßnahmen, die unser individuelles Verhalten positiv beeinflussen und andererseits sind Aktivitäten (strategisch, politisch) notwendig, damit unsere Wohnumgebung so gestaltet ist, dass wir uns gerne und sicher bewegen können. Dazu braucht es die Zusammenarbeit aller politischen Felder.

Die Verantwortung liegt nicht ausschließlich im Sport- und Gesundheitssektor, sondern auch politische Entscheidungsträger:innen der Fachbereiche Verkehr, Bildung, Raumplanung haben hinsichtlich einer „gesundheitsförderlichen“ bzw. „bewegungsfreundlichen“ Gestaltung und Beeinflussung in einer Gemeinde eine hohe Verantwortung. Nur so kann es gelingen, Menschen dabei zu unterstützen einen körperlich aktiven Lebensstil zu führen. Darauf aufbauend sollen bei der Entwicklung von Strategien zur Förderung des Bewegungsverhaltens folgende Einflüssebenen berücksichtigt werden [4]:



Abbildung 2: Einflüssebenen und Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten (Quelle: Fonds Gesundes Österreich)

FÖRDERUNG DER AKTIVEN MOBILITÄT

Trotz der Tatsache, dass immer mehr Menschen in ihrer Freizeit Bewegung und Sport machen, zeigt es sich, dass das Bewegungsverhalten im Alltag eine eher negative Tendenz aufweist. Die Wege des Alltags, z.B. zum/zur Hausärzt:in, zur Bäckerei, zur Post, zur Schule oder zur Arbeitsstätte werden vorwiegend mit motorisierten Verkehrsmitteln zurückgelegt, vor allem in ländlichen Regionen. Gründe dafür sind die sich stark veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen [5]. Doch Bewegung im Alltag ist eine wichtige Voraussetzung für das körperliche Wohlbefinden und wirkt präventiv gegen die Entstehung von Krankheiten [6,7]. Jede Form der Fortbewegung aus eigener Muskelkraft, um von A nach B zu kommen, wird als AKTIVE MOBILITÄT bezeichnet. Dazu gehören vor allem das Zufußgehen und Radfahren.

Mit aktiver Mobilität ist es möglich, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Rund 60 Prozent unserer Alltagswege legen wir motorisiert zurück – vorrangig mit dem Auto. Dabei sind rund die Hälfte aller Auto-Wege kürzer als 5 Kilometer. Ein Großteil dieser Fahrten könnte aktiv zurückgelegt werden. Die Zahlen in Österreich zeigen jedoch, dass das Potenzial von Aktiver Mobilität bei weitem noch nicht ausgeschöpft ist: 59,3 Prozent aller Wege werden im motorisierten (Individual-)Verkehr zurückgelegt, etwa mit dem Pkw, Moped, Motorrad als Lenker:in oder Mitfahrer:in. Nur rund 17,5 Prozent der Alltagswege werden zu Fuß und 6,6 Prozent mit einem Fahrrad zurückgelegt. Für 16,6 Prozent der Alltagswege werden öffentliche Verkehrsmittel wie Bus, Straßenbahn, U-Bahn und Zug benützt. Aktive Mobilität wirkt sich positiv auf unsere Umwelt, die Verkehrssituation in Gemeinden und die Gesellschaft aus. Aktive Alltagsmobilität trägt etwa dazu bei, Abgase und Lärm zu reduzieren, Staus und Unfälle zu vermeiden sowie lebenswertere Städte und Gemeinden zu gestalten. Auch die positiven Effekte von aktiver Mobilität auf die Gesundheit rücken stetig in den Vordergrund.

Zur Förderung der Gesundheit sollten Erwachsene mindestens 150 min pro Woche und Kinder und Jugendliche mindestens 60 min täglich mit mittlerer Intensität körperlich aktiv sein. Dazu zählen auch aktive Mobilitätsformen wie zu

Fuß gehen, Radfahren, Rollerfahren, Laufen oder Skateboarden. Ein körperlich aktiver Lebensstil trägt zur Förderung der körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheit bei. Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, erhöht das psychische Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit und fördert soziale Kontakte. Darüber hinaus zeigen sich die gesundheitlichen Effekte von ausreichend körperlicher Aktivität in einer Steigerung der Lebenserwartung und der Anzahl an gesunden Lebensjahren.

Da durch einen verbesserten Gesundheitszustand der Bevölkerung die Sozial- und Gesundheitsausgaben sich verringern, können die direkten und indirekten Kosten im Gesundheitswesen gesenkt werden. Darüber hinaus können Produktivitätsverlusten und Erkrankungen als Folge von Bewegungsmangel (Übergewicht, Adipositas, Rückenschmerzen etc.) vorgebeugt werden. Bei einer aktiven Lebensweise geht es letztlich um die Steigerung der Lebensqualität und ein Leben in guter Gesundheit für alle [8].

VERANTWORTUNG DER GEMEINDE

Gesundheitsförderung verfolgt das Ziel, gesunde Lebensbedingungen zu schaffen. Einzelne Personen und Gemeinschaften sollen unterstützt werden, ein Leben in Gesundheit führen zu können. Dabei geht es sowohl um äußere Verhältnisse, z.B. Bildung, Arbeitssituation, Verkehr oder Umweltbelastungen, als auch um individuelles Verhalten, das sich in der Lebensweise und im Lebensstil niederschlägt. Gesundheitsförderung findet in Lebenswelten (Settings) statt. Das sind Orte oder soziale Gruppen, in denen sich der Alltag von Menschen abspielt und die einen wichtigen Einfluss auf ihre Gesundheit haben [9]. Die Gemeinde spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle.

Die Ottawa Charta (1986) der Weltgesundheitsorganisation begründete, dass Gesundheitsförderung nicht nur im Gesundheitswesen selbst stattfinden soll. Vielmehr sollten auch unterschiedliche Lebenswelten und alle Politikbereiche (Health in All Policies) bearbeitet werden [10].

Aufgrund deren umfassender Struktur eignen sich Gemeinden optimal für die Entwicklung gesundheitsförderlicher Strategien und die Schaffung von gesunden Lebenswelten. Denn Gemeinden sind geografische, politische und soziale Räume, welche über unterschiedliche Akteur:innen, Organisationen und Initiativen verfügen. Innerhalb einer Gemeinde können insbesondere die soziale und physische Umwelt der Bürger:innen positiv beeinflusst werden. Durch kommunale Gesundheitsförderung kann auf die sozialen Determinanten von Gesundheit gut Einfluss genommen werden [11].

So haben etwa die Straßengestaltung, die Landnutzung oder Gestaltung von Grundversorgungs- und Freizeiteinrichtungen einen maßgeblichen Einfluss darauf, ob Bürger:innen Alltagswege aktiv zurücklegen. Politische Entscheidungsträger:innen haben Verantwortung in der Bereitstellung von Rahmenbedingungen, die Bewegung fördern [12].

Kommunale Gesundheitsförderung leistet auch einen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit, da über Gemeinden Zugang zu vulnerablen Zielgruppen (ältere Menschen, sozial benachteiligte

Kinder und Jugendliche) ermöglicht wird. Über Einrichtungen, welche in der Gemeinde verortet sind, können Menschen alltagsnah und zielgruppengerecht erreicht werden.

Im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung gilt es unterschiedliche Akteur:innen zu vereinen, verfügbare Angebote zusammenzuführen (öffentlich und privat) und gesundheitsförderliche Maßnahmen und Rahmenbedingungen über alle Lebensphasen hinweg zu initiieren.

Für die systematische Planung und Umsetzung von kommunaler Gesundheitsförderung sollten folgende Strategien und Modelle berücksichtigt werden:

- Health in All Policies
- Intersektorale Kooperationen
- Capacity Building
- Partizipation
- Community Readiness Modell
- Public Health Action Cycle
- Netzwerke
- Präventionsketten
- Intersektorale Strategien [13].

WAS KANN DIE GEMEINDE TUN?



Beispiele dazu finden Sie auf den nächsten Seiten.

FOTOCHALLENGE

Eine Fotochallenge eignet sich zur Identifikation von vorhandenen Ressourcen und Potentialen der Alltagsbewegung in einer Gemeinde. Sie ermöglicht eine zeit- und ortsunabhängige Beteiligung aller Bürger:innen.

Was ist eine Fotochallenge und wozu wird sie eingesetzt?

Bei einer Fotochallenge ist die aktive Beteiligung der Bürger:innen einer Gemeinde gefragt. Diese werden dazu aufgerufen Fotos von Geh- und Radwegen, Plätzen, Straßen, Gassen und Orten in der Gemeinde zu machen, die dazu motivieren, dort körperlich aktiv zu sein. Das heißt, dort zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren. Solche Fotos stellen wertvolle Ressourcen der Alltagsbewegung in einer Gemeinde dar. Anschließend werden diese Fotos von den Bürger:innen an die Gemeinde gesendet und anonym veröffentlicht. Durch die Teilnahme an der Challenge selbst sowie durch eine Verbreitung dieser Fotos auf verschiedenen lokalen Print- und Online-Medien werden die Menschen in einer Gemeinde nicht nur für das Thema Alltagsbewegung sensibilisiert, sondern auch zu einem „Mehr an Bewegung“ motiviert.

Ebenso werden die Bürger:innen bei einer Fotochallenge gleichzeitig darum gebeten, Fotos von Geh- und Radwegen, Plätzen, Straßen, Gassen und Orten zu machen und einzusenden, die eher nicht dazu motivieren, sich dort zu bewegen. Beispielsweise könnten dies Fotos von Gehwegen sein, die von Hindernissen wie überstehenden Hecken oder Mauervorsprüngen blockiert werden. Auch eine unzureichende Beleuchtung oder ein holpriger Bodenbelag kann dazu führen, dass Geh- und Radwege weniger benutzt werden. Solche Fotos stellen Potentiale der Alltagsbewegung in einer Gemeinde dar. Gelingt es seitens der Gemeindeverantwortlichen diese Potentiale aufzugreifen, kann ein wertvoller Beitrag zu einer bewegungsfreundlichen Gestaltung einer Gemeinde geleistet werden.

WICHTIGE PUNKTE:



Identifikation von Ressourcen und Potentialen der Alltagsbewegung in einer Gemeinde



Alle Bürger:innen einer Gemeinde



Zeit- und ortsunabhängige Durchführbarkeit

Umsetzung in 4 Schritten:



1. Verantwortlichkeiten
2. Einsendekanäle der Fotos
3. Aufruf der Bevölkerung
4. Veröffentlichung der eingesendeten Fotos



Wie kann eine Fotochallenge in einer Gemeinde umgesetzt werden?

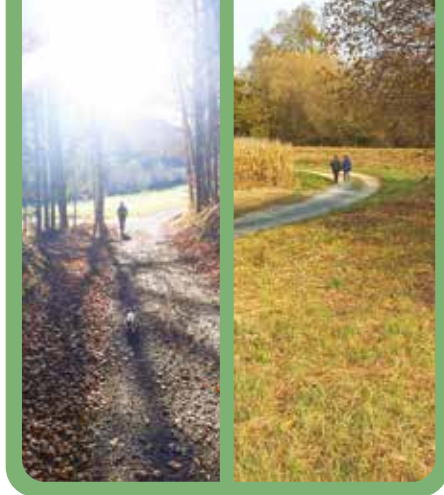
Schritt 1 - Verantwortlichkeiten klären:

In einem ersten Schritt ist es wichtig, innerhalb der Gemeinde eine für die Fotochallenge verantwortliche Person festzulegen. Das kann eine/ein Gemeinde-Mitarbeiter:in selbst oder auch eine ehrenamtlich tätige Person sein. Bei dieser Person laufen alle eingesendeten Fotos zusammen. Ebenso übernimmt diese Person die Aufgabe der Prüfung (auf Zweckgebundenheit und Datenschutz) und Veröffentlichung der eingesendeten Fotos. Sie stellt daher eine zentrale Sammel- und Prüfstelle dar. Erfahrungen zeigen, dass nur so ein reibungsloser Ablauf einer Fotochallenge gewährleistet werden kann. Die Aufgabe der Prüfung und Veröffentlichung der Fotos kann gegebenenfalls auch von einer anderen Person wahrgenommen werden.

Schritt 2 - Einsendekanäle der Fotos festlegen:

Um möglichst allen Bürger:innen die Möglichkeit einer Beteiligung an der Fotochallenge bieten zu können, empfiehlt es sich der Bevölkerung ein möglichst breites Angebot an Einsendekanälen anzubieten. Allen voran ist hier an diverse Kurznachrichtendienste wie WhatsApp, Telegram oder Facebook/Instagram/Messenger zu denken. Auch an eine Einsendemöglichkeit via E-Mail sollte unbedingt gedacht werden. Zudem sollen die Bürger:innen auch die Möglichkeit haben, Fotos in ausgedruckter Form oder auch nur handschriftliche Notizen von identifizierten Bewegungsressourcen und -potentialen im Gemeindeamt abzugeben. Letzteres ist vor allem für (ältere) Menschen wichtig, für die der Umgang mit digitalen Medien eine Herausforderung darstellt. Insgesamt muss sichergestellt werden, dass alle eingesendeten Fotos, unabhängig vom verwendeten Kanal, bei der unter Schritt 1 festgelegten Person zusammenlaufen.

Um die eingesendeten Fotos im Anschluss besser interpretieren zu können, sollten die Bürger:innen darum gebeten werden, alle Fotos mit einer kurzen Beschreibung



einzusenden. Diese Beschreibung kann beispielsweise eine Antwort auf die folgenden zwei Fragen darstellen: (i) „Was ist auf den Fotos zu sehen?“, (ii) „Wie werden Sie dadurch positiv (negativ) beeinflusst?“. In Abhängigkeit der genauen Zielstellung können sich diese Fragen aber unterscheiden.

Schritt 3 - Aufruf der Bevölkerung:

Um möglichst viele Bürger:innen zu einer Teilnahme an der Fotochallenge zu bewegen, sollte die Bewerbung der Fotochallenge über diverse Medien sowie über eine persönliche Ansprache von Multiplikator:innen erfolgen. Erfahrungen haben dabei gezeigt, dass die persönliche Ansprache ein weitaus effektiveres Mittel darstellt als die Bewerbung mittels Post- oder Mailaussendungen oder Beiträgen/Postings auf diversen Social-Media-Kanälen.

Bezüglich einer Bewerbung über Medien empfiehlt sich die Verteilung von Infoblättern zur Fotochallenge via Postsendungen an alle Haushalte einer Gemeinde (in Form von amtlichen Mitteilungen). Diese Infoblätter sollen neben dem Ziel und dem Ablauf der Challenge auch eine genaue Teilnahmebeschreibung beinhalten (z. B. welche Kanäle stehen zur Fotoeinsendung zur Verfügung? Welche Aspekte sind bei der Aufnahme eines Fotos zu beachten, z. B. in Hinblick auf Datenschutz? Welche weiteren Informationen neben der Fotoaufnahme selbst werden erbeten?). Zusätzlich empfiehlt es sich entsprechende Informationen zur Challenge über die Gemeindehomepage sowie

- falls vorhanden - über gemeindenspezifische Kommunikationsplattformen wie der Daheim-App zu verbreiten. Ebenso ist an Inserate in der Gemeindezeitung sowie in weiteren regionalen Zeitungen zu denken. Zudem können Bewerbungsansätze aus dem Social-Media-Marketing bei der Bewerbung einer solchen Challenge sich als sehr gewinnbringend erweisen. Existiert beispielsweise ein gemeindenspezifischer Facebook- oder Instagram-Account, können so Bild/Video-Beiträge (Facebook) sowie Story-Postings (Instagram) mit Informationen zur Challenge nicht nur geschaltet, sondern auch beworben werden. Beworbene Beiträge/Postings eröffnen die Möglichkeit, dass unter dem Einsatz finanzieller Mittel allen Personen aus dem Gemeindegebiet mit einem aktiven Facebook/Instagram-Account die jeweiligen Beiträge/Postings zugespielt werden können (im Sinne von zielgruppenspezifischer Online-Werbung). In diesem Zusammenhang gilt es zu beachten, dass ein beworbener Beitrag/beworbenes Posting vor der Online-Schaltung immer von einer/einem Facebook/Instagram-Mitarbeiter:in geprüft wird. Dies kann in manchen Fällen mehrere Tage in Anspruch nehmen.

Bei der Bewerbung einer Fotochallenge über die persönliche Ansprache von Multiplikator:innen ist allen voran an Vorstandsmitglieder von lokalen Vereinen zu denken (z. B. Landjugend, Musikverein, Gesangsverein, diverse Sportvereine). Diese sollten nicht nur dazu ermutigt werden, selbst an der Challenge teilzunehmen, sondern insbesondere ihre Vereinsmitglieder zu einer Teilnahme zu bewegen. Ebenso können auch Mitglieder diverser gemeindenspezifischer Arbeitskreise (z. B. Arbeitskreis Gesunde Gemeinde) sehr wichtige Multiplikator:innen darstellen. Nicht zuletzt nehmen auch alle Gemeinde-Mitarbeiter:innen selbst eine entscheidende Rolle bei der Bewerbung einer Fotochallenge ein.

Schritt 4 - Veröffentlichung der eingesendeten Fotos:

Alle Fotos müssen vor einer Veröffentlichung bezüglich der Einhaltung von datenschutzrechtlichen Bestimmungen und der Zweckgebundenheit von den verantwortlichen Personen geprüft werden.

Bei der Veröffentlichung der Fotos selbst sollte wiederum auf Kanäle zurückgegriffen werden, mit welchen möglichst viele Bürger:innen der Gemeinde erreicht werden können. Existiert ein gemeindenspezifischer Facebook- oder Instagram-Account, empfiehlt es sich die Fotos über diese Kanäle zu veröffentlichen. Auf diese Weise können nicht nur viele Fotos kostengünstig veröffentlicht, sondern auch viele Bürger:innen erreicht werden. In diesem Zusammenhang sollte die Aufbereitung der Social-Media-Beiträge möglichst einheitlich erfolgen, beispielsweise unter der Verwendung des Programms „Canva“, einer Grafikdesign-Plattform (www.canva.com). Erfahrungen zeigen, dass letzter Aspekt den Wiedererkennungswert und die Wahrnehmung der Challenge in der Bevölkerung erhöht. Dabei gilt es zu beachten, dass eingesendete Fotos in einem regelmäßigen Abstand von zwei bis drei Tagen veröffentlicht werden. Um eine Reizüberflutung zu vermeiden, sollten jedoch nie mehr als vier Fotos pro Beitrag/Posting geschaltet werden. Um eine möglichst große Reichweite zu erzielen, empfiehlt es sich ebenso bei der Veröffentlichung von Fotos über Facebook- und Instagram jeden Beitrag/jedes Posting mit passenden Hashtags zu versehen (z. B. #Gesundheit, #Mobilität, #Bewegung, #aktiveMobilität etc.).

Neben Social-Media-Beiträgen können auch klassische Kanäle zur Veröffentlichung der Fotos in Betracht gezogen werden. Dazu zählen beispielweise Beiträge in der Gemeindezeitung oder in anderen regionalen Printmedien. Ebenso können die Fotos über die Gemeindehomepage verbreitet werden, gegebenenfalls unter einem eigenen Menüpunkt „Fotochallenge“. Alternativ ist darüber hinaus an eine Ausstellung der eingesendeten Fotos in ausgedruckter Form im Gemeindeamt zu denken.

Tipps zur Umsetzung einer Fotochallenge:

- Um einen zusätzlichen Anreiz zur Teilnahme an der Fotochallenge zu schaffen, empfiehlt es sich, diese mit einem Gewinnspiel zu begleiten. Beispielsweise können per Zufallsauswahl am Ende der Challenge unter

allen Teilnehmer:innen eine gewisse Anzahl an Wertgutscheinen und/oder Sachpreisen verlost werden. In diesem Zusammenhang ist zu beachten, dass bei der Ankündigung eines Gewinnspieles über einen gemeindefestischen Facebook- oder Instagram-Account der folgende Satz stets angefügt werden muss: „Das Gewinnspiel steht in keinerlei Verbindung zu Facebook und Instagram“.

- Als Wertschätzung für die Teilnahme, aber auch als Motivationsquelle, um noch weitere Fotos einzusenden, sollte jeder/jedem Teilnehmer:in geantwortet und für die Teilnahme gedankt werden. Am zeitsparendsten ist es, wenn dazu im Vorfeld eine Standardnachricht generiert wird. Darin können auch Informationen enthalten sein, wo die eingesendeten Fotos veröffentlicht werden. Im Projekt „MOVEluencer“ wurde bei der Durchführung der Fotochallenge folgende Standardnachricht verwendet:

Guten Tag, „MOVEluencer“!

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme an der Fotochallenge.

Hiermit bestätigen wir, dass Ihre Nachricht erfolgreich bei uns angekommen ist.

Mit Ihrem Foto leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Bewegungsförderung in Ihrer Gemeinde! Ihr Foto finden Sie schon bald auf unseren Kanälen wieder! Die Verlosung zu unserem Gewinnspiel (xxx) findet am xxx statt. Die Gewinner:innen werden über jenen Kanal informiert, über den sie das Foto eingesendet haben. Bis dahin bleibt es spannend!

Sie möchten weiterhin Informationen rund um das Thema Bewegung erhalten und von unseren nächsten Bewegungsmaßnahmen profitieren?

Dann folgen Sie gerne unseren Kanälen:

Instagram: <https://www.instagram.com/moveluencer/>

Facebook: <https://www.facebook.com/moveluencer>

**GEMEINSAM BEWEGEN WIR
IHRE GEMEINDE!
Ihr „MOVEluencer“ Team**



- Zu Erhöhung des Wiedererkennungswerts und der Wahrnehmung der Challenge in der Bevölkerung ist es wichtig, dass eingesendete Fotos regelmäßig veröffentlicht werden. Bei der Veröffentlichung der Fotos über einen gemeindefestischen Facebook- und/oder Instagram-Account können Sie im Vorfeld für mehrere Beiträge/Postings festlegen, wann diese veröffentlicht werden sollen. Das heißt, Sie können für jeden Beitrag/jedes Posting ein bestimmtes zukünftiges Datum und eine Uhrzeit für eine automatische Veröffentlichung angeben. So können sehr zeitsparend die Foto-Beträge/Postings für eine ganze Woche an einem einzigen Tag geplant werden. In diesem Zusammenhang ist vor allem der Uhrzeit der Veröffentlichung eines Beitrages/Postings Beachtung zu schenken. So gibt es bestimmte Tageszeiten, an denen die Nutzer:innen der angeführten Social-Media-Kanäle stärker aktiv und daher auch einer größeren Wahrscheinlichkeit ausgesetzt sind, die jeweiligen Beiträge/Postings zu sehen. Entsprechende Empfehlungen dazu lassen sich sehr schnell im Internet finden. Ebenso sei darauf hingewiesen, dass eingesendete Fotos auch mehrmals veröffentlicht werden können. Dies wird häufiger als „Recycling“ bezeichnet. Gerade in der Anfangsphase einer Fotochallenge, wo oftmals noch wenige Fotos eingesendet werden, kann dies sehr nützlich sein.

BEWEGUNGSEVENTS

Bewegungsevents eignen sich zur Bewusstseinsbildung in Hinblick auf regelmäßige Bewegung und aktive Mobilität. Bürger:innen haben die Möglichkeit zu erfahren, wie es um ihre körperliche Fitness bestellt ist und erhalten aufbauend darauf Bewegungs- und Trainingsempfehlungen. Begleitet werden die Events durch Informationsplakate sowie Lernspiele und Quiz zum Thema Bewegung und aktiver Mobilität.

Was ist ein Bewegungsevent und wozu wird es eingesetzt?

Ein Bewegungsevent ist ein öffentliche Veranstaltung in einer Gemeinde, bei der Bürger:innen aller Altersklassen die Möglichkeit erhalten ihre Fitness auf den Prüfstand zu stellen. Es werden mehrere sehr einfache und schnell durchführbare sportmotorische Tests für unterschiedliche Fitnesskomponenten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit etc.) angeboten. Jede/jeder Teilnehmer:in kann selbst entscheiden, ob sie/er nur ausgewählte oder alle der angebotenen Tests durchführt. Nach der Absolvierung eines jeden Tests erhält jede/jeder Teilnehmer:in eine Auswertungunterlage, die das jeweilige Testergebnis, alters- und geschlechtsspezifische Referenzwerte sowie Bewegungs- bzw. Trainingsempfehlungen zur Verbesserung der getesteten Fitnesskomponente beinhaltet. Studien, wie jene vom Forschungsteam rund um van Sluijs (2006, [13]) oder Proper (2003, [14]), konnten zeigen, dass das Messen des jeweiligen Bewegungsverhaltens und Fitnesszustandes allein bereits wirksam in Hinblick auf eine Motivations- und Verhaltensänderung zu einem „Mehr“ an Bewegung sein kann. Erklärt wird dieser Effekt durch ein gesteigertes Bewusstsein über das eigene Bewegungs- und Fitnessniveau, das durch die Teilnahme an diesen Tests und der anschließenden Ergebnisrückmeldung erreicht wird.

Begleitet wird ein Bewegungsevent durch Informationsplakate sowie Lernspiele und Quiz zum Thema gesundheitsförderliche Bewegung und aktive Mobilität.

Für die junge Generation können das beispielsweise Malvorlagen sein, die unterschiedliche weiße Piktogramme zu Alltagsaktivitäten (Radfahren, Fernsehen,

WICHTIGE PUNKTE:



Bewusstseinsbildung für regelmäßige Bewegung und aktive Mobilität



Alle Bürger:innen einer Gemeinde



In- sowie outdoor durchführbar. Empfohlen sind leicht zugängliche und stark frequentierte Orte.

Umsetzung in 4 Schritten:



1. Kooperationspartner:innen und Angebot
2. Rahmenbedingungen
3. Information
4. Durchführung

Lifffahren, Gehen etc.) beinhalten. Die Kinder haben dabei die Aufgabe, nur jene Piktogramme auszumalen, von denen sie glauben, dass diese gut für ihre Gesundheit sind. Ein Beispiel für Erwachsene ist ein Schätzspiel mit Lebensmitteln aus Plastik (eine Banane, ein Stück Sachertorte, 100 g Bergkäse etc.). Es geht beispielweise darum zu erraten, wie lange eine 80 kg schwere Person mit dem Fahrrad fahren muss (mit einem durchschnittlichen Tempo von 15 km/h), um ein bestimmtes Lebensmittel zu „verbrennen“. Die Lebensmittel sind auf einem Tisch verteilt. Die richtige Antwort befindet sich verdeckt jeweils auf der Unterseite der Lebensmittel. Diese Lernspiele und Quiz sowie auch die Informationsplakate tragen ebenso zu einer Bewusstseinsbildung

in Hinblick auf regelmäßige Bewegung und aktive Mobilität bei und können infolgedessen auch eine entsprechende Motivations- und Verhaltensänderung begünstigen.

Wie kann ein Bewegungs- event in einer Gemeinde umgesetzt werden?

Schritt 1 - Kooperationspartner:innen suchen & Angebot erstellen:

Die Durchführung eines Bewegungs-
events bedarf nicht nur einiger Personal-
ressourcen, sondern auch einer sport-
wissenschaftlichen Expertise. Für die
Gemeinde ist es daher in einem ersten
Schritt unerlässlich, sich passende lokale
Kooperationspartner:innen zu suchen,
mit deren Hilfe das Event gemeinsam
durchgeführt wird. Vorrangig ist hier an
Sportvereine (z. B. Fußballverein, Tennis-
verein etc.) zu denken. Auch eine Zusammen-
arbeit mit der lokalen Feuerwehr oder
der Landjugend kann sich als zielführend
erweisen. Insbesondere für die Konzeption-
ierung und Auswahl der einzelnen Fit-
nesstests ist eine Kooperation mit solchen
Vereinen und Organisationen von großer
Wichtigkeit. Viele Sportvereine setzen di-
verse Fitnesstests in ihrem Trainingsall-
tag ein und verfügen dahingehen nicht
nur über das nötige Equipment, sondern
auch über Personen mit Erfahrung in der
Durchführung dieser Tests. Diese lokalen
Ressourcen gilt es zu nutzen, vor allem
auch in personeller Hinsicht. Je nachdem
wie viele Fitnesstests bei einem Event an-
geboten werden, braucht es eine unter-
schiedliche Anzahl an freiwilligen Mitar-
beiter:innen. Im Projekt „MOVEuencer“
wurden beispielsweise sechs Tests ange-
boten, was die Mitarbeit von insgesamt
acht Personen erforderte (jeweils eine
Person pro Fitnesstest und zwei Perso-
nen für den Empfang und die Betreuung
der Lernspiele und Quiz). Ebenso sei
erwähnt, dass bei der Suche nach pas-
senden Kooperationspartner:innen auch
die österreichischen Sportdachverbände
ASKÖ, ASVÖ und Sportunion in Betracht
gezogen werden können.

In Hinblick auf die Konzeptionierung/
Auswahl der Fitnesstests wird empfohlen
auf etablierte, schnell und möglichst für

alle Altersgruppen durchführbare Tests
zurückzugreifen. Bestenfalls werden die
Tests so ausgewählt, dass möglichst vie-
le der folgenden gesundheitsbezogenen
Fitnesskomponenten erfasst werden: (i)
Herz-Kreislauf-Ausdauer, (ii) Muskelkraft,
(iii) Beweglichkeit/Flexibilität, (iv) Mus-
kelausdauer und (v) Körperzusammen-
setzung wie Body-Maß-Index (BMI). Für
ältere Personen mag es ebenso sinnvoll
sein, zusätzlich die Gleichgewichts- und/
oder die Reaktionsfähigkeit zu erheben.
Im Projekt „MOVEuencer“ wurden bei-
spielsweise folgende sechs Tests einge-
setzt:

- **Queens College Step Test** [15]
(Herz-Kreislauf-Ausdauer)
- **Hand-Dynamometer-Test** [16]
(Muskelkraft)
- **FMS Schulter-Mobilitätstest** [17]
(Beweglichkeit – obere Extremitäten)
- **Sit-and-Reach-Test** [18]
(Beweglichkeit – untere Extremitäten)
- **TDS Match-4-Point-Test** [19]
(Reaktionsfähigkeit)
- **MFT-S3-Check** [20]
(Gleichgewichtsfähigkeit)

Eine vollständige Übersicht zu sämtlichen
in der Literatur verfügbaren und wissen-
schaftlichen geprüften Testfahren zur
Bestimmung verschiedener Fitnesskom-
ponenten bieten die nachfolgenden zwei
Handbücher:



Bös, K. & Krell-Rösch, J.
(2020). Fitness auf dem Prüf-
stand – Testen Sie Ihre sport-
liche Leistungsfähigkeit. Sprin-
ger.



Bös, K. (Hrsg.) (2017). Hand-
buch Motorische Tests: Sport-
motorische Tests, Motorische
Funktionstests, Fragebögen
zur körperlich-sportlichen Ak-
tivität und sportspsychologi-
sche Diagnoseverfahren (3.
Auflage). Hogrefe.



Fehring in Bewegung



MOVE LUENCER – Bewegungsförderung in der Gemeinde

Wie legen Sie Ihre Wege des Alltags (zum Gemeindeamt, zur Schule, zum Arzt, ...) in Ihrer Gemeinde zurück? Eher mit dem Auto? ODER eher zu Fuß oder mit dem Fahrrad, um einen Nutzen für Ihre Gesundheit zu erzielen?



Mit dem Projekt MOVElencer (FH JOANNEUM) wird Bewegung in Ihrer Gemeinde gefördert. MOVElencer zeigt die positiven Effekte von Alltagsbewegung auf und setzt konkrete Bewegungsangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Personen um. Ziel ist es, Bürger:innen zu motivieren, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Warum ist Bewegung im Alltag wichtig?

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist wichtig für ein gesundes und langes Leben. Regelmäßige Bewegung...



stärkt das Immunsystem



steigert die körperliche Leistungsfähigkeit



erhöht das psychische Wohlbefinden

Wie viel und welche Art der Bewegung ist für einen Gesundheitsnutzen wichtig?

Orientieren Sie sich an den österreichischen Bewegungsempfehlungen:

- **ausdauerorientierte Bewegung:** mind. 150 Minuten mit mittlerer Anstrengung = 7.100 Schritte oder ca. 20 min. Rad fahren pro Tag
- **muskelkräftigende Übungen:** an mind. 2 Tagen der Woche

Faustregel:

mittlere Anstrengung: Sie können noch sprechen, aber nicht mehr singen

höhere Anstrengung: Sie können kein durchgehendes Gespräch mehr führen



Quelle: Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17). Wien



Start: Hauptplatz

Beispielwege in Ihrer Gemeinde



1

Volksschule
450m, 7 min. Fußweg
697 Schritte, 25 Kilokalorien

2

Friedhof
650m, 10 min. Fußweg
1.006 Schritte, 36 Kilokalorien

3

Gesundheitszentrum
650m, 10 min. Fußweg
1.006 Schritte, 36 Kilokalorien

4

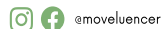
Rosenbad
900m, 14 min. Fußweg
1.393 Schritte, 51 Kilokalorien

5

Sportplatz
600m, 9 min. Fußweg
929 Schritte, 33 Kilokalorien



Beispiel: Wenn Sie 2-mal täglich und 5-mal pro Woche vom Hauptplatz zur Volksschule gehen sowie 4-mal pro Woche vom Hauptplatz zum Rosenbad, haben Sie bereits 25% der Bewegungsempfehlungen in der Woche erreicht. Ebenso haben Sie 466 Kilokalorien verbrannt, was z.B. etwa 4 Müsliregeln (je 25g) entspricht.





Klöch in Bewegung



MOVEuencer - Bewegungsförderung in der Gemeinde

Wie legen Sie Ihre Wege des Alltags (zum Gemeindeamt, zur Schule, zum Arzt, ...) in Ihrer Gemeinde zurück? Eher mit dem Auto? ODER eher zu Fuß oder mit dem Fahrrad, um einen Nutzen für Ihre Gesundheit zu erzielen?



Mit dem Projekt MOVEuencer (FH JOANNEUM) wird Bewegung in Ihrer Gemeinde gefördert. MOVEuencer zeigt die positiven Effekte von Alltagsbewegung auf und setzt konkrete Bewegungsangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Personen um. Ziel ist es, Bürger:innen zu motivieren, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Warum ist Bewegung im Alltag wichtig?



stärkt das Immunsystem



steigert die körperliche Leistungsfähigkeit



erhöht das psychische Wohlbefinden

Wie viel und welche Art der Bewegung ist für einen Gesundheitsnutzen wichtig?

Orientieren Sie sich an den österreichischen Bewegungsempfehlungen:

- **ausdauerorientierte Bewegung:** mind. 150 Minuten mit mittlerer Anstrengung = 7.100 Schritte oder ca. 20 min. Rad fahren pro Tag
- **muskelkräftigende Übungen:** an mind. 2 Tagen der Woche



ⓘ Faustregel:

mittlere Anstrengung: Sie können noch sprechen, aber nicht mehr singen

höhere Anstrengung: Sie können kein durchgehendes Gespräch mehr führen



Quelle: Fonds Gesundes Österreich (FgO) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien

Beispielwege in Ihrer Gemeinde



Start: Marktplatz

1

Volksschule
400m, 7 min. Fußweg
619 Schritte, 22 Kilokalorien

2

Bushaltestelle Feuerwehr
350m, 5 min. Fußweg
542 Schritte, 19 Kilokalorien

3

Sportverein Klöch
400m, 7 min. Fußweg
619 Schritte, 22 Kilokalorien

4

Burgruine
500m, 9 min. Fußweg
774 Schritte, 33 Kilokalorien



Beispiel: Wenn Sie 2-mal täglich und 5-mal pro Woche vom Marktplatz zur Volksschule gehen sowie 3-mal pro Woche vom Marktplatz zur Burgruine und zurück, haben Sie bereits 22% der Bewegungsempfehlungen in der Woche erreicht. Ebenso haben Sie 458 Kilokalorien verbrannt, was z.B. etwa 4 Müslieregeln (je 25g) entspricht.



Neudau in Bewegung



MOVE LUENCER – Bewegungsförderung in der Gemeinde

Wie legen Sie Ihre Wege des Alltags (zum Gemeindeamt, zur Schule, zum Arzt, ...) in Ihrer Gemeinde zurück? Eher mit dem Auto? ODER eher zu Fuß oder mit dem Fahrrad, um einen Nutzen für Ihre Gesundheit zu erzielen?



Mit dem Projekt MOVElencer (FH JOANNEUM) wird Bewegung in Ihrer Gemeinde gefördert. MOVElencer zeigt die positiven Effekte von Alltagsbewegung auf und setzt konkrete Bewegungsangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Personen um. Ziel ist es, Bürger:innen zu motivieren, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Warum ist Bewegung im Alltag wichtig?

Wie viel und welche Art der Bewegung ist für einen Gesundheitsnutzen wichtig?

Orientieren Sie sich an den österreichischen Bewegungsempfehlungen:

- **ausdauerorientierte Bewegung:** mind. 150 Minuten mit mittlerer Anstrengung = 7.100 Schritte oder ca. 20 min. Rad fahren pro Tag
- **muskelkräftigende Übungen:** an mind. 2 Tagen der Woche

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist wichtig für ein gesundes und langes Leben. Regelmäßige Bewegung...



stärkt das Immunsystem



steigert die körperliche Leistungsfähigkeit



erhöht das psychische Wohlbefinden

Faustregel:

- mittlere Anstrengung:** Sie können noch sprechen, aber nicht mehr singen
- höhere Anstrengung:** Sie können kein durchgehendes Gespräch mehr führen



Quelle: Fonds Gesundes Österreich (FHJ) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien



Start: Gemeindeamt



Freibad
750m, 11 min. Fußweg
1.160 Schritte, 41 Kilokalorien



Pfarrkirche
400m, 6 min. Fußweg
619 Schritte, 22 Kilokalorien



Friedhof
850m, 13 min. Fußweg
1.315 Schritte, 48 Kilokalorien



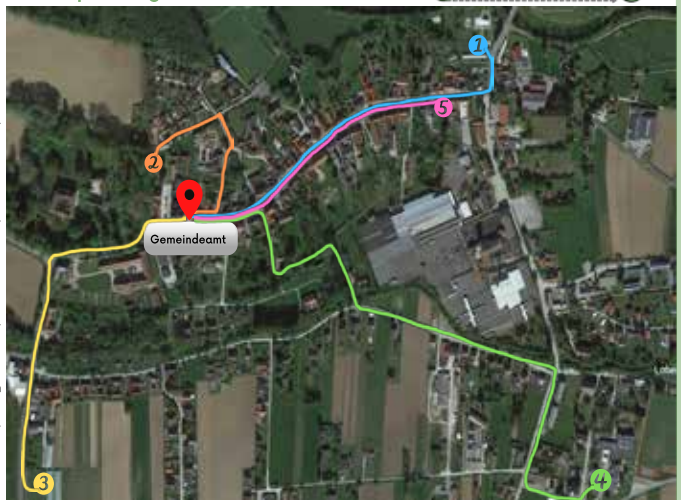
Schulzentrum
1.300m, 19 min. Fußweg
1.987 Schritte, 70 Kilokalorien



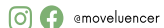
Bushaltestelle (Schweizerhausgasse)
550m, 8 min. Fußweg
851 Schritte, 30 Kilokalorien



Beispielwege in Ihrer Gemeinde



Beispiel: Wenn Sie 2-mal täglich und 5-mal pro Woche vom Gemeindeamt zum Schulzentrum gehen sowie 1-mal pro Woche vom Gemeindeamt zur Pfarrkirche und zurück, haben Sie bereits 42% der Bewegungsempfehlungen in der Woche erreicht. Ebenso haben Sie 748 Kilokalorien verbrannt, was z.B. etwa 6 Müsliriegeln (je 25g) entspricht.





MOVElUENCER - Bewegungsförderung in der Gemeinde

Wie legen Sie Ihre Wege des Alltags (zum Gemeindeamt, zur Schule, zum Arzt, ...) in Ihrer Gemeinde zurück? Eher mit dem Auto? ODER eher zu Fuß oder mit dem Fahrrad, um einen Nutzen für Ihre Gesundheit zu erzielen?



Mit dem Projekt MOVElUENCER (FH JOANNEUM) wird Bewegung in Ihrer Gemeinde gefördert. MOVElUENCER zeigt die positiven Effekte von Alltagsbewegung auf und setzt konkrete Bewegungsangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Personen um. Ziel ist es, Bürger:innen zu motivieren, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Warum ist Bewegung im Alltag wichtig?

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist wichtig für ein gesundes und langes Leben. Regelmäßige Bewegung...



stärkt das Immunsystem



steigert die körperliche Leistungsfähigkeit



erhöht das psychische Wohlbefinden

Wie viel und welche Art der Bewegung ist für einen Gesundheitsnutzen wichtig?

Orientieren Sie sich an den österreichischen Bewegungsempfehlungen:

- **ausdauerorientierte Bewegung:** mind. 150 Minuten mit mittlerer Anstrengung = 7.100 Schritte oder ca. 20 min. Rad fahren pro Tag
- **muskelkräftigende Übungen:** an mind. 2 Tagen der Woche



Faustregel:

mittlere Anstrengung:
Sie können noch sprechen, aber nicht mehr singen

höhere Anstrengung:
Sie können kein durchgehendes Gespräch mehr führen



Quelle: Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissenband 17), Wien



Start: Gemeindeamt

Beispielwege in Ihrer Gemeinde



1

Mittelschule
400m, 6 min. Fußweg
619 Schritte, 22 Kilokalorien

2

Spar
500m, 8 min. Fußweg
774 Schritte, 30 Kilokalorien

3

Friedhof
550m, 8 min. Fußweg
852 Schritte, 32 Kilokalorien

4

Seebad
950m, 14 min. Fußweg
1.470 Schritte, 56 Kilokalorien

5

Bushaltestelle Riegersburg
450m, 7 min. Fußweg
697 Schritte, 26 Kilokalorien



Beispiel: Wenn Sie 2-mal täglich und 5-mal pro Woche vom Gemeindeamt zur Mittelschule gehen sowie 3-mal pro Woche vom Gemeindeamt zum Spar und zurück, haben Sie bereits 22% der Bewegungsempfehlungen in der Woche erreicht. Ebenso haben Sie 433 Kilokalorien verbrannt, was z.B. fast 4 Müsliriegeln (je 25g) entspricht.



Söchau in Bewegung



MOVE LUENCER – Bewegungsförderung in der Gemeinde

Wie legen Sie Ihre Wege des Alltags (zum Gemeindeamt, zur Schule, zum Arzt, ...) in Ihrer Gemeinde zurück? Eher mit dem Auto? ODER eher zu Fuß oder mit dem Fahrrad, um einen Nutzen für Ihre Gesundheit zu erzielen?



Mit dem Projekt MOVElencer (FH JOANNEUM) wird Bewegung in Ihrer Gemeinde gefördert. MOVElencer zeigt die positiven Effekte von Alltagsbewegung auf und setzt konkrete Bewegungsangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Personen um. Ziel ist es, Bürger:innen zu motivieren, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Warum ist Bewegung im Alltag wichtig?

Wie viel und welche Art der Bewegung ist für einen Gesundheitsnutzen wichtig?

Orientieren Sie sich an den österreichischen Bewegungsempfehlungen:

- **ausdauerorientierte Bewegung:** mind. 150 Minuten mit mittlerer Anstrengung = 7.100 Schritte oder ca. 20 min. Rad fahren pro Tag
- **muskelkräftigende Übungen:** an mind. 2 Tagen der Woche

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist wichtig für ein gesundes und langes Leben. Regelmäßige Bewegung...



stärkt das Immunsystem



steigert die körperliche Leistungsfähigkeit



erhöht das psychische Wohlbefinden

Faustregel:

- mittlere Anstrengung:** Sie können noch sprechen, aber nicht mehr singen
- höhere Anstrengung:** Sie können kein durchgehendes Gespräch mehr führen



Quelle: Fonds Gesundes Österreich (FHg) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien

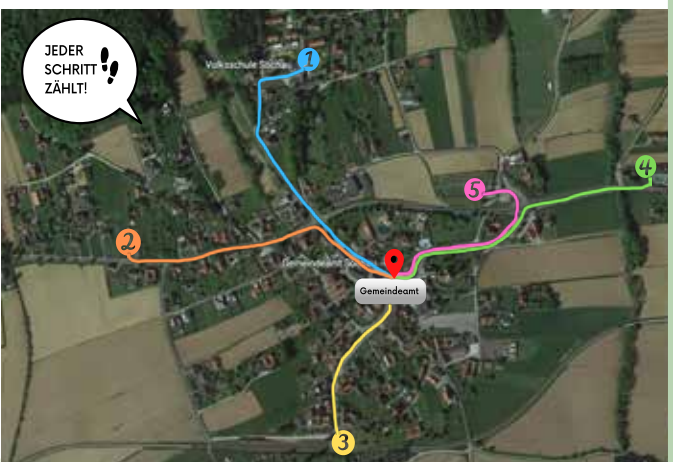


Start: Gemeindeamt

Beispielwege in Ihrer Gemeinde



- 1** Volksschule
550m, 8 min. Fußweg
852 Schritte, 30 Kilokalorien
- 2** Bushaltestelle Söchau West
550m, 8 min. Fußweg
852 Schritte, 30 Kilokalorien
- 3** Bahnhof
350m, 5 min. Fußweg
542 Schritte, 19 Kilokalorien
- 4** Freibad
650m, 10 min. Fußweg
1.006 Schritte, 37 Kilokalorien
- 5** Friedhof
400m, 6 min. Fußweg
619 Schritte, 22 Kilokalorien



Beispiel: Wenn Sie 2-mal täglich und 5-mal pro Woche vom Gemeindeamt zur Volksschule gehen sowie 2-mal pro Woche vom Gemeindeamt zum Freibad und zurück, haben Sie bereits 22% der Bewegungsempfehlungen in der Woche erreicht. Ebenso haben Sie 444 Kilokalorien verbrannt, was z.B. etwa 4 Müsliriegeln (je 25g) entspricht.





Tieschen in Bewegung



MOVElUENCER - Bewegungsförderung in der Gemeinde

Wie legen Sie Ihre Wege des Alltags (zum Gemeindeamt, zur Schule, zum Arzt, ...) in Ihrer Gemeinde zurück? Eher mit dem Auto? ODER eher zu Fuß oder mit dem Fahrrad, um einen Nutzen für Ihre Gesundheit zu erzielen?



Mit dem Projekt MOVElUENCER (FH JOANNEUM) wird Bewegung in Ihrer Gemeinde gefördert. MOVElUENCER zeigt die positiven Effekte von Alltagsbewegung auf und setzt konkrete Bewegungsangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Personen um. Ziel ist es, Bürger:innen zu motivieren, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Warum ist Bewegung im Alltag wichtig?



stärkt das Immunsystem



steigert die körperliche Leistungsfähigkeit



erhöht das psychische Wohlbefinden

Wie viel und welche Art der Bewegung ist für einen Gesundheitsnutzen wichtig?

Orientieren Sie sich an den österreichischen Bewegungsempfehlungen:

- **ausdauerorientierte Bewegung:** mind. 150 Minuten mit mittlerer Anstrengung = 7.100 Schritte oder ca. 20 min. Rad fahren pro Tag
- **muskelkräftigende Übungen:** an mind. 2 Tagen der Woche



Faustregel:

mittlere Anstrengung: Sie können noch sprechen, aber nicht mehr singen

höhere Anstrengung: Sie können kein durchgehendes Gespräch mehr führen



Quelle: Fonds Gesundes Österreich (FgO) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissenband 17), Wien



Start: Gemeindeamt

Beispielwege in Ihrer Gemeinde



1

Sportplatz
350m, 5 min. Fußweg
542 Schritte, 19 Kilokalorien

2

Nah & Frisch
250, 4 min. Fußweg
387 Schritte, 15 Kilokalorien

3

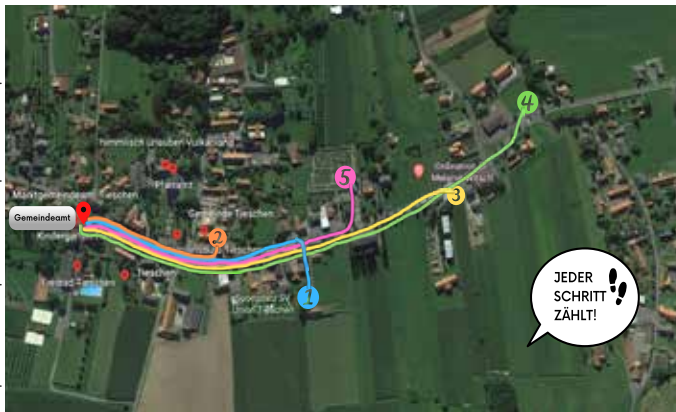
Arztpraxis
550m, 8 min. Fußweg
852 Schritte, 30 Kilokalorien

4

Bushaltestelle (Tieschen Abzw. Patzen)
750m, 11 min. Fußweg
1.161 Schritte, 41 Kilokalorien

5

Friedhof
500m, 8 min. Fußweg
774 Schritte, 30 Kilokalorien



Beispiel: Wann Sie 2-mal täglich und 5-mal pro Woche vom Gemeindeamt zur Bushaltestelle gehen sowie 2-mal pro Woche vom Gemeindeamt zum Nah & Frisch und zurück, haben Sie bereits 26% der Bewegungsempfehlungen in der Woche erreicht. Ebenso haben Sie 466 Kilokalorien verbrannt, was z.B. etwa 4 Müsliriegeln (je 25g) entspricht.

Für eine Bewusstseinsbildung in Hinblick auf regelmäßige Bewegung und aktive Mobilität ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Teilnehmer:innen eines Bewegungsevents zu jedem durchgeführten Test eine Auswertungsunterlage, zumindest mit den jeweiligen Ergebnissen und alters- und geschlechtsspezifischen Referenzwerten, erhalten. Im Projekt „MOVElucencer“ wurde so zu jedem angebotenen Fitnessstest eine doppelseitige A4-Seite erstellt. Die Vorderseite beinhaltete neben einer kurzen Beschreibung des jeweiligen Tests auch die jeweiligen Referenzwerte und ein leeres Feld, wo sodann das erzielte Ergebnis eingetragen wurde. Auf der Rückseite waren Empfehlungen und/oder spezifische Übungen zu finden, mit welchen eine Verbesserung bei der jeweils getesteten Fitnesskomponente herbeigeführt werden kann. Um am Tag des Events einen möglichst reibungslosen Ablauf sicherzustellen, wurden alle Auswertungsunterlagen der sechs Fitness-tests zu einer Mappe zusammengeheftet.

In Hinblick auf die Konzeptionierung der Lernspiele und Quiz sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Es gilt jedoch zu beachten, dass für alle Altersgruppen ein passendes Angebot geschaffen wird. Dahingehend können alle Arten von Spiel- und Quizformen aufgegriffen werden, in welchen sich Inhalte zum Thema Bewegung und aktive Mobilität verpacken lassen. Wichtig ist jedoch, dass die Spiele und Quiz von den Teilnehmer:innen möglichst schnell und ohne aufwendiger Einschulung/Erklärung durchgeführt werden können.

Wie eingangs erwähnt, wurden im Projekt „MOVElucencer“ Malvorlagen mit Piktogrammen für die junge Generation und ein Schätzspiel zum Thema aktive Mobilität für Erwachsene eingesetzt. Ebenso wurde ein Schätzspiel angeboten, bei welchem eine 20 Meter lange Gehstrecke mithilfe von zwei Hütchen am Boden abgesteckt wurde. Die Teilnehmer:innen hatten wiederum die Aufgabe zu schätzen, wie oft diese Strecke zu Fuß zurückgelegt werden muss, um beispielsweise ein bestimmtes Lebensmittel (z. B. eine Banane, eine Semmel mit Butter etc.) zu verbrennen. Auch wurde ein Online-Quiz zum Thema „gesundheitsförderliche

Bewegung“ angeboten, welches mittels QR-Code-Scan aufgerufen werden konnte und für dessen Absolvierung die Teilnehmer:innen einen Apfel erhielten. Das Quiz bestand aus zehn Fragen mit jeweils vier Antwortmöglichkeiten, wobei jeweils nur eine Antwort richtig war. Die richtige Antwort wurde den Teilnehmer:innen nach der Beantwortung einer jeden Frage einblendet.

Neben den Quiz und Spielen wurden im Projekt „MOVElucencer“ bei den Bewegungsevents an geeigneten Stellen auch Informationsplakate zum Thema Bewegung und aktive Mobilität angebracht. Beispielsweise jene zu den österreichischen Bewegungsempfehlungen für verschiedene Zielgruppen vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) sowie jene vom Verkehrsclub Österreich (VCO) zum Thema „aktive Mobilität“.

- Plakate des FGÖ zu den österreichischen Bewegungsempfehlungen:
<https://fgoe.org/medien/grafiken>
- Plakate des VCO zum Thema „aktive Mobilität“:
<https://vcoe.at/grafiken>

Zusätzlich wurden im Projekt im Vorfeld der Events eigene Plakate gestaltet, die neben allgemeinen Informationen zum Thema Bewegung und aktive Mobilität auch ausgewählte Wegstrecken in der Gemeinde auf einer Karte abbildeten. Beispielsweise die Strecke vom Hauptplatz zum Friedhof der jeweiligen Gemeinde. Zu jeder Strecke wurde angegeben, wie lange eine Person für diese Strecke durchschnittlich zu Fuß benötigt und welcher Beitrag dadurch zur Erfüllung der wöchentlichen Bewegungsempfehlung geleistet wird. Ebenso wurde angeführt, wie viele Schritte durch das Absolvieren dieser Strecken erreicht und wie viele Kilokalorien dadurch verbrannt werden.

Schritt 2 - Rahmenbedingungen des Events festlegen:

Die organisatorischen Rahmenbedingungen zur Durchführung eines Bewegungsevents müssen gut überlegt werden, zumal sich diese direkt auf die Anzahl der schlussendlich erreichten Teilnehmer:innen auswirken. Hinsichtlich des Wochen-

tages haben Erfahrungen gezeigt, dass vor allem der Samstag sehr günstig in Hinblick auf die Durchführung eines solchen Events ist, zumal öffentliche Plätze hier stärker frequentiert sind als an einem Wochentag und den Bürger:innen hier mehr freie Zeitressourcen zur Teilnahme an einem solchen Event zur Verfügung stehen. Nachrangig können auch Sonn- und Feiertage in Betracht gezogen werden.

Bezüglich der Dauer eines Events können keine genauen Empfehlungen ausgesprochen werden. Letztere ist insbesondere auch davon abhängig, ob das Event mit einem anderen Event (z. B. Frühschoppen, Maibaumaufstellen, Sicherheitstage/Tag der Einsatzorganisationen etc.) gekoppelt oder eigenständig umgesetzt wird. Im Projekt „MOVEluencer“ wurden alle Events eigenständig und jeweils nur am Vormittag durchgeführt, meistens in der Zeit zwischen 09:00 Uhr und 13:00 Uhr. Bei einem Angebot von sechs Fitnessstests bei acht Mitarbeiter:innen war es so gut machbar, in dieser Zeitspanne von vier Stunden rund 50 Personen und mehr zu betreuen.

Ein weiteres entscheidendes Kriterium ist der Durchführungsort. Grundsätzlich kann ein Bewegungs-Event in- und outdoor durchgeführt werden. Angestrebt sollte jedoch eine Outdoor-Durchführung werden, bestenfalls in den sogenannten „Übergangsmonaten“ (z. B. April, Mai, September etc.). Eine Indoor-Durchführung sollte nur eine Schlechtwettervariante darstellen, welche bestenfalls zusätzlich zu jedem outdoor organisierten Event eingeplant wird.

Hinsichtlich des genauen Ortes der Durchführung ist allen voran ein stark frequentierter und barrierefrei zugänglicher Ort zu bevorzugen (z. B. Markt- oder Hauptplatz, Markthalle, Kirchplatz, Platz vor einem Einkaufszentrum etc.). In diesem Zusammenhang muss sichergestellt werden, dass vor Ort eine Stromversorgung (230 Volt) gegeben ist. Insbesondere um eine gute Atmosphäre zu gewährleisten, wird empfohlen während eines Events für angenehme Hintergrundmusik zu sorgen. Letztere sowie auch unter Umständen einige Apparaturen zur Durchführung der Fitnessstests machen eine Stromversorgung unumgänglich.



Schritt 3 - Information der Bevölkerung:

Sind das Angebot und die Rahmenbedingungen eines Bewegungsevents geklärt, geht es infolgedessen um eine adäquate Bewerbung des Events. Wie bei der Durchführung einer Fotochallenge sollte die Bewerbung auch hier über diverse Medien sowie auch über eine persönliche Ansprache von Multiplikator:innen erfolgen, um möglichst viele Bürger:innen zu einer Teilnahme zu motivieren. Welche Möglichkeiten hierbei bestehen, wurde bereits bei der Beschreibung der Durchführung einer Fotochallenge unter Schritt 3 ausführlich erläutert. Diese lassen sich in gleicher Weise auf die Bewerbung eines Bewegungsevents übertragen und werden daher an dieser Stelle nicht nochmals angeführt.

Schritt 4 - Durchführung des Events:

Nun kommt der Tag, an dem das Bewegungsevent schlussendlich stattfindet. Damit alles reibungslos und zeiteffizient verläuft, empfiehlt es sich bereits im Vorfeld einige Vorbereitungen zu treffen. Allen voran sollten die Auswertungsunterlagen bereits am Vortag ausgedruckt und zu einer Mappe zusammengeheftet werden. Auch alle sonstigen Unterlagen wie Schilder mit „Teilnahme auf eigene Gefahr“ oder verwendete Informationsplakate sollten zumindest am Vortag fertiggestellt werden. Ebenso ist es im Vorfeld unerlässlich, die Verantwortlichkeiten unter allen Mitarbeiter:innen (Wer ist für welche Teststation zuständig? Wer betreut die Lernspiele und Quiz?) zu klären. In diesem Zusammenhang sollte auch überlegt werden, wie im Falle eines krankheitsbedingten Ausfalls einer Mitarbeiterin/eines Mitarbeiters vorgegangen wird. Dazu gibt es einige Möglichkeiten. Beispielsweise wird im Vorfeld eine/ein Mitarbeiter:in gesucht, die nur „auf Abruf“ tätig wird und in diesem Fall sodann die Aufgaben der erkrankten Person übernimmt. Andererseits besteht auch die Möglichkeit, dass die Aufgaben der erkrankten Person einfach von einer/einem anderen Mitarbeiter:in mitübernommen werden. Im Vorfeld eines Events sind darüber hinaus auch Aspekte in Hinblick auf „Erste Hilfe“ zu planen. Zumindest sollten alle Mitarbeiter:innen einen Erste-Hilfe-Kurs aufweisen und ein Verbandskasten am Event selbst verfügbar sein.

Am Tag des Bewegungsevents selbst sollte genug Zeit für das Aufbauen der einzelnen Stationen eingeplant werden. Im Projekt „MOVElencer“ wurden dafür immer 1,5 Stunden veranschlagt. Im Kontext der Aufbauarbeiten ist besonders darauf zu achten, dass potentielle Gefahrenquellen (z. B. frei verlaufende Verlängerungskabeln, lose Gegenstände etc.) beseitigt bzw. barrierefrei befestigt werden. Bei einer Outdoor-Durchführung eines Bewegungsevents ist hierbei vor allem auch an die Gefahren zu denken, die vom Wind ausgehen (z. B. plötzlich umfallende Gegenstände). Letztere sind entsprechend zu fixieren. Ebenso sollten unmittelbar vor dem Beginn eines Events alle Fitnesstests auf ihre Funktionalität hin geprüft und der genaue Testablauf nochmals besprochen werden.

Tipps zur Umsetzung eines Bewegungsevents

- Einige Gemeinden veranstalten jährlich mit Beginn der Radsaison (vorrangig im März, seltener auch im April) einen „Gratis Fahrradcheck“ für ihre Bürger:innen. Dieser dauert meist einen Halbttag und wird in Kooperation mit einem lokalen/regionalem Fahrradgeschäft umgesetzt. Bei diesem Check haben die Bürger:innen die Möglichkeit beispielsweise die Brems- und Lichtanlage, den Reifendruck oder auch die Schaltung ihres Fahrrads kostenlos testen und servieren zu lassen. Ein solcher Fahrradcheck stellt eine optimale Begleitveranstaltung zu einem Bewegungsevent dar, vor allem in inhaltlicher Hinsicht. Auch bezüglich der Bewerbung werden so nicht nur „zwei Fliegen mit einer Klappe“ gefangen, sondern stellt eine solche „Veranstaltungskoppelung“ womöglich auch ein attraktiveres Angebot für eher schwer-erreichbare Bürger:innen dar. In diesem Zusammenhang können auch andere Sportveranstaltungen in der Gemeinde (z. B. Lauf-/Walking-Veranstaltungen) als eine sinnvolle Begleitveranstaltung zu einem Bewegungsevent in Betracht gezogen werden.

- Viele Gemeinden, vor allem im ländlichen Raum, veranstalten an gewissen Tagen im Jahr wie am 01. Mai oder am 26. Oktober ein Wanderfest. Dabei werden entlang ausgewählter Wanderwege Marktstände mit Speisen und Getränken von regionalen/lokalen Anbieter:innen aufgebaut, bei welchen sich die Wandernden stärken können. Alternativ dazu könnte auch das Bewegungsereignis „eine Station“ entlang eines ausgewählten Wanderweges darstellen. Gegebenenfalls könnten auch mehrere Stationen mit Einzelelementen aus einem Bewegungsereignis bespielt werden.
- Als zusätzliche Motivationsquelle und gleichzeitig auch als Wertschätzung für die Teilnahme empfiehlt es sich alle Teilnehmer:innen bei einem Event mit Goodies von lokalen/regionalen Betrieben zu belohnen. Diese Goodies können beispielsweise Obst (Äpfel,

Birnen etc.) oder auch kleine Mineralwasserflaschen umfassen. Diese werden während einem Event kostenfrei an die Teilnehmer:innen ausgeben bzw. diesen zur freien Entnahme zur Verfügung gestellt. In der Akquise dieser Goodies sollte vorrangig auf ein Sach-Sponsoring von lokalen und regionalen Betrieben gesetzt werden. Im Projekt „MOVEluencer“ wurden damit sehr gute Erfahrungen gemacht.

- Bei der Suche nach Kooperationspartner:innen zur Umsetzung eines Bewegungsereignisses könnten auch Schulen in Betracht gezogen werden. Allen voran ist hier an berufsbildende Schulen mit einem Schwerpunkt bzw. einem Unterrichtsfach in Projektmanagement zu denken. Hier könnte sodann die Umsetzung eines Bewegungsprojektes in einer Gemeinde eine mögliche Projektaufgabe für die Schüler:innen darstellen.





BEGLEITETE WALKING-TREFFS

Begleitete Walking-Treffs fördern die Motivation und das Bewegungsverhalten der teilnehmenden Bürger:innen. Unter der Anleitung von Walking-Buddys vereinen die Treffs ein Spazieren in der Gruppe sowie das Durchführen von einfachen Bewegungsübungen. Zusätzlich werden den Teilnehmer:innen Informationen zum Thema körperliche Bewegung und historisch-kulturelle Besonderheiten im Gemeindegebiet vermittelt.

Was ist ein begleiteter Walking-Treff und wozu wird es eingesetzt?

Begleitete Walking-Treffs werden von ehrenamtlich tätigen und dafür ausgebildeten Bürger:innen, sogenannten Walking-Buddys, organisiert und angeleitet.

Vor diesem Hintergrund ist das Wort „Walking-Treff“ hier um das Vorwort „begleitet“ ergänzt. Im Mittelpunkt der Walking-Treffs steht das Spazieren in der Gruppe entlang festgelegter Spazierwege im Gemeindegebiet sowie das Durchführen von einfachen Bewegungsübungen (Mobilisations- und Kraftübungen). Letztere werden in Form von Einzel- und Partner:innen-Übungen unter der Anleitung der Walking-Buddys an geeigneten Stellen entlang eines Weges durchgeführt. Darüber hinaus werden während dieser Treffs Informationen rund um das Thema Bewegung sowie historisch-kulturelle Informationen zum Gemeindegebiet durch die Walking-Buddys vermittelt.

Begleitete Walking-Treffs können ganzjährig umgesetzt werden und stellen ein niederschwelliges Bewegungsangebot für alle Gemeindebürger:innen dar. Sie stärken und fördern den Aufbau von sozialen Beziehungen und vermitteln alltagsnahes und anwendungsorientiertes Wissen zu verschiedenen Facetten der körperlichen Bewegung. Nach der Selbstbestimmungstheorie [21], eine der bekanntesten Motivationstheorien, stellen beide Aspekte wesentliche Strategien zur Förderung der Motivation und weiterführend zum Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils dar.

WICHTIGE PUNKTE:



Förderung der Motivation und des Bewegungsverhaltens



Alle Bürger:innen einer Gemeinde



outdoor

Ganzjährig durchführbar



Umsetzung in 4 Schritten:

1. Angebot
2. Walking-Buddys
3. Aufruf zur Teilnahme
4. Durchführung

Schritt 1 - Angebot erstellen

Wie eingangs dargestellt werden im Rahmen der begleiteten Walking-Treffs festgelegte Spazierwege im Gemeindegebiet in der Gruppe zurückgelegt. Seitens der Gemeinde geht es daher in einem ersten Schritt um die genaue Bestimmung dieser Wege. Im Projekt „MOVEluencer“ wurden in (fast) jeder der sechs teilnehmenden Gemeinden jeweils zwei Wege nach den folgenden Kriterien ausgewählt. Diese Kriterien können auch zukünftig eine gute Orientierungshilfe bei der Auswahl der Wege bieten.



- Alle Wege sollen Rundwege darstellen. Das heißt, die Streckenführung des Weges geht irgendwann wieder zum Ausgangspunkt zurück. Dies erleichtert vor allem die Organisation eines begleiteten Walking-Treffs.
 - Als optimale Dauer eines Walking-Treffs wird eine Gesamtzeit von 90 min empfohlen (= Gehzeit plus Zeit für die Bewegungsübungen). Für die Bewegungsübungen, welche an geeigneten Stellen entlang des Weges durchgeführt werden, sind rund 25 bis 30 min vorgesehen. Vor diesem Hintergrund haben sich besonders Wege mit einer Länge von rund 4 km als günstig erwiesen. Bei einem annähernd ebenen Wegverlauf und einer gemächlichen Gehgeschwindigkeit von 4 km/h entspricht dies einer Gehzeit von einer Stunde.
 - Die Gesamtdauer eines Walking-Treffs von 90 min ist als Richtwert zu sehen. Es können daher ebenso längere Wege gegebenenfalls auch mit einem hügeligen Wegverlauf ausgewählt werden. In diesem Fall sollte aber stets darauf geachtet werden, dass die Wege „abgekürzt“ werden können. So sollten auch weiterhin Strecken von 4 km und kürzer möglich sein, ehe der Ausgangspunkt wieder erreicht wird. Auch im Projekt „MOVElencer“ wurden pro Gemeinde jeweils ein Rundweg mit einer Länge von rund 4 km sowie ein etwas längerer Weg von 5 km bis 6 km festgelegt. Letzterer beinhaltet dabei stets Möglichkeiten zum „Abkürzen“.
 - Bei der Bestimmung/Konzeption der Wege ist es empfehlenswert, auf bestehende Geh- und Wanderwege bzw. auf einzelne Abschnitte von diesen Wegen zurückzugreifen. Viele Gemeinden, besonders im ländlichen Raum, verfügen oftmals über eine Vielzahl an Geh- und Wanderwegen, teilweise auch mit einer guten Infrastruktur (Beleuchtung, Sitzgelegenheiten etc.). Diese gilt es zu nutzen, allen voran im Sinne einer nachhaltigen Nutzung von lokalen Bewegungsressourcen.
 - Wie beschrieben werden bei einem Walking-Treff an einer oder auch an mehreren passenden Stellen entlang des Weges Bewegungsübungen (Mobilisations- und Kraftübungen) durchgeführt. Jeder Weg sollte daher mindestens eine solche Stelle aufweisen, welche bestenfalls im zweiten Drittel der Streckenführung liegt (z. B. bei einem Weg mit einer Gesamtlänge von 4 km zwischen 1,3 und 2,6 km ab dem Ausgangspunkt). Eine Stelle kann dann als „passend“ angesehen werden, wenn sie einen ebenen und festen Untergrund aufweist und es sich um eine wenig bis nicht-befahrene Örtlichkeit handelt. So sollten die Bewegungsübungen nicht auf einer Straße, Gasse oder auf einem Radweg durchgeführt werden, sondern in einem Wiesen- oder Waldstück oder auf einem Spielplatz. Ebenso sollte eine „passende“ Stelle Sitzmöglichkeiten (z. B. Parkbänke oder liegende Baumstämme) und Möglichkeiten zum sicheren Festhalten (z. B. Bäume, Laternenmasten, Brücken- oder Zaungeländer) aufweisen. Optimalerweise ist die Stelle bei Dunkelheit auch beleuchtet.
 - Während eines begleiteten Walking-Treffs werden unter anderem auch historisch-kulturelle Informationen zum Gemeindegebiet durch den Walking-Buddy vermittelt. Bestenfalls werden die Wege daher so ausgewählt, dass sie an einigen ausgewählten historisch-kulturellen Besonderheiten im Gemeindegebiet vorbeiführen (z. B. Kirchen, Ruinen, bedeutsame Häuser, Gedenkstätten etc.). Im Projekt „MOVElencer“ wurden pro Weg, je nach Verfügbarkeit, zwischen 4 und 9 solcher Besonderheiten aufgegriffen. Diese wurden mithilfe der jeweiligen Gemeindechronik, von Geschichtsbüchern und Internetrecherchen schriftlich in Form eines kurzen Textes zum Nachlesen für den Walking-Buddy aufbereitet (weitere Ausführungen dazu folgen im nächsten Absatz).
- Sind die Wege für den Walking-Treff festgelegt, geht es in einem zweiten Schritt darum, eine Karte zum jeweiligen Weg

sowie auch eine schriftliche Wegbeschreibung zu erstellen. Zum Erstellen der Karte empfiehlt sich die kostenlose Software Google Earth (© Google LLC), welche unter anderem das Anfertigen von Screenshots von Satellitenbildern erlaubt. In diesen können sodann die jeweiligen Wege sowie auch die geeigneten Stellen zum Durchführen der Bewegungsübungen und die Standorte der historisch-kulturellen Besonderheiten eingezeichnet werden. Für letztere empfiehlt sich vor allem das Programm MS Word (© Microsoft Corporation) unter der Verwendung des Menüpunktes „Formen“. Ebenso kann mittels Google Earth die genaue Länge sowie auch das Höhenprofil des Weges ermittelt werden. All diese Aspekte gilt es schriftlich zu erfassen und in weiterer Folge den Walking-Buddys zur Verfügung zu stellen. Dies sind wichtige Informationen für den Buddy. Sie unterstützen in der Anleitung und Durchführung eines Walking-Treffs.

Im Projekt „MOVElencer“ wurde vor diesem Hintergrund für jede Gemeinde ein „Walking-Buddy Praxishandbuch“ erstellt. Das Handbuch gliedert sich in zwei Abschnitte. In Abschnitt A wurden allgemeine Informationen zum Thema körperliche Bewegung dargestellt wie die österreichischen Bewegungsempfehlungen und deren genaue Bedeutung. Abschnitt B beinhaltet alle Informationen, die ein Walking-Buddy zum Anleiten eines Walking-Treffs in der jeweiligen Gemeinde benötigt. So umfasst dieser Abschnitt genaue Karten und Beschreibungen der Wege sowie auch die Bewegungsübungen, die an geeigneten Stellen entlang der Wege durchgeführt werden können. Ebenso sind in diesem Abschnitt die zuvor erwähnten historisch-kulturellen Besonderheiten in schriftlicher Form zu finden (in den meisten Fällen mit Bildern untermauert) sowie eine exemplarische Darstellung des Ablaufes einer Walking-Treff-Einheit (dazu später mehr).

Eine allgemeine Version des Handbuches kann kostenfrei unter dem folgenden Kontakt angefordert werden:



Dr.ⁱⁿ Silvia Tuttner
silvia.tuttner@fh-joanneum.at
FH JOANNEUM



Wie erwähnt, beinhaltet dieses Handbuch alle Bewegungsübungen (Mobilisations- und Kraftübungen), die im Rahmen eines Walking-Treffs durchgeführt werden können. Neben einer text- und bildlichen Beschreibung der Übungsausführung selbst sind damit auch allgemeine Durchführungshinweise (z. B. wie viele Kraftübungen sollten pro Walking-Treff durchgeführt werden?) sowie eine Darstellung der Alltagsrelevanz der einzelnen Übungen (z. B. was bewirkt eine Mobilisation der Halswirbelsäule?) gemeint. Die einzelnen Mobilisations- und Kraftübungen müssen vor diesem Hintergrund von einer Gemeinde nicht neu konzipiert, sondern können direkt aus dem Handbuch übernommen werden. Alle Informationen, die ein Walking-Buddy zum Anleiten dieser Übungen benötigt, sind hierin zu finden.

Ebenso sind in diesem Handbuch die allgemeinen Kriterien zur Teilnahme an einem Walking-Treff sowie die damit einhergehenden rechtlichen und sicherheitsrelevanten Aspekte dargestellt. Diese können direkt im angeführten Handbuch nachgelesen bzw. für die Erstellung eines eigenen gemeindespezifischen Handbuches daraus entnommen werden. Vor diesem Hintergrund wurde hier auf eine Darstellung dieser Aspekte verzichtet. In diesem Zusammenhang sei jedoch erwähnt, dass auch der Abschnitt A direkt aus dem angeführten Handbuch entnommen werden kann. Wie angeführt, beinhaltet dieser Abschnitt allgemeine Informationen zum Thema körperliche

Bewegung. Dieser Abschnitt kann den Buddys als Nachschlagewerk dienen, allen voran auch für ihre Tätigkeit in Hinblick auf eine Wissensvermittlung zu Themen der körperlichen Bewegung während eines Walking-Treffs.

Im Kontext der Wissensvermittlung zu Themen der körperlichen Bewegung wurde innerhalb des Projektes „MOVEluencer“ in den jeweiligen Handbüchern der Gemeinden ebenso ein eigenes Kapitel verfasst, welches den gesundheitlichen Nutzen/Beitrag einer Person in Hinblick auf die Absolvierung eines festgelegten Weges beschreibt.

Unter der Annahme einer bestimmten Gehgeschwindigkeit (z. B. 4 km/h) wurde beispielweise errechnet, wie viel Prozent der empfohlenen 150 min an ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Anstrengung aus den österreichischen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene durch die einmalige Absolvierung eines Weges erfüllt werden. Dasselbe wurde auch für die täglich (7.100 Schritte) bzw. wöchentlich (50.000 Schritte) empfohlenen Schritte bestimmt. Zusätzlich wurde errechnet, wie viele Kilokalorien eine Person mit einem bestimmten Gewicht (z. B. 68 kg) bei der einmaligen Absolvierung eines festgelegten Weges verbraucht. Zur besseren Veranschaulichung wurde die jeweilige Menge an verbrauchten Kilokalorien in Bezug zu einer Stückzahl an ausgewählten Lebensmitteln gesetzt. Verbraucht eine Person mit 68 kg beispielsweise 344 kcal bei der Absolvierung eines Weges, so entspricht das 3 Stück Bananen. Eine Banane mit 120 g hat nämlich 114 kcal ($3 \times 114 = 342$ kcal). Diese Wissensinhalte werden von den Walking-Buddys ebenso während eines Walking-Treffs vermittelt.

Vor dem Hintergrund, dass für diese Berechnungen im Vorfeld genaue Kenntnisse zu Länge des jeweils festgelegten Weges benötigt werden, ist ein solches Kapitel in der allgemeinen Version des Handbuches nicht zu finden. Nach Festlegung eines Weges lässt sich in Hinblick auf die Bewegungsempfehlungen sowie der empfohlenen Schritte pro Tag bzw. pro Woche der jeweilige erfüllte Anteil unter Annahme einer bestimmten Gehgeschwindigkeit (z. B. 4 km/h) aber sehr

leicht errechnen. Bei Berechnungen in Zusammenhang mit Schritten empfiehlt es sich durchgehend eine durchschnittliche Schrittlänge von 65 cm anzunehmen (für „normales“ Gehen). Die Berechnung der verbrauchten Kilokalorien ist hingegen etwas aufwendiger und wird im Folgenden genau beschrieben.

Alle Berechnungen zu den verbrauchten Kilokalorien bedienen sich dem Konzept des metabolischen Äquivalentes (MET). Im Allgemeinen wird das MET dazu verwendet, um die Menge an Energie anzugeben, die der Körper während einer bestimmten körperlichen Aktivität verbraucht. Es kann unter anderem als Kilokalorien pro Stunde pro Kilogramm Körpergewicht definiert werden ($\text{MET} = \text{kcal} / \text{h} / \text{kg}$). Jeder körperlichen Aktivität ist hierbei ein bestimmter MET-Wert zugewiesen. Im Ruhezustand (z. B. Sitzen auf dem Sofa etc.) entspricht der Energieverbrauch einem MET-Wert von 1. Das heißt, eine 80 kg schwere Person verbraucht in Ruhe 80 kcal pro Stunde, eine Person mit 60 kg nur 60 kcal. Beispielsweise entspricht Radfahren mit 15 km/h einem MET-Wert von 6. Eine 80 kg schwere Person verbraucht beim Ausführen dieser Aktivität demnach 480 kcal pro Stunde, eine Person mit 60 kg nur 360 kcal. Unter dem folgenden Link sind für mehr als 600 körperliche Aktivitäten die entsprechenden MET-Werte zu finden: <https://tinyurl.com/54vp9ytc>.

Geht es nun darum zu errechnen, wie viele Kilokalorien eine 80 kg schwere Person bei der Absolvierung eines 4 km langen Weges bei einer mittleren Gehgeschwindigkeit von 4 km/h verbraucht, kann man wie folgt vorgehen. Gehen mit 4 km/h entspricht einen MET-Wert von rund 3. In einer Stunde verbraucht die Person daher 240 kcal ($= 3 \times 80 \times 1$). Bei einer mittleren Geschwindigkeit von 4 km/h benötigt sie für den 4 km langen Weg genau eine Stunde. Bei einmaligem Absolvieren des Weges (ohne Mobilisations- und Kraftübungen) verbraucht die Person infolgedessen 240 kcal. Wie erwähnt wurden im Projekt „MOVEluencer“ die jeweiligen Kilokalorien-Werte in Bezug zu einer Stückzahl bestimmter Lebensmittel gesetzt wie einem Stück Schokolade (1 Stück = 100 g = 500 kcal $\rightarrow 0,5$ Stück) oder

einem Glas Apfelsaft naturtrüb (1 Glas = 200 ml = 92 kcal → 2,6 Gläser). Auf Basis dieser Ausführungen können nun für jeden beliebigen Weg die entsprechenden Werte berechnet und nachfolgend textlich, tabellarisch oder auch bildlich in einem eigenen gemeindespezifischen Handbuch dargestellt werden. Die Erfahrungen zeigen, dass solche Informationen nicht nur von den Walking-Buddys, sondern auch von den Teilnehmer:innen an einem Walking-Treff sehr gerne entgegengenommen werden.

Schritt 2 - Buddys suchen & Infomaterial zur Verfügung stellen

Nach der Festlegung der Wege und der nachfolgenden Erstellung einer schriftlichen Unterlage (z. B. eines Handbuchs) für die Anleitung eines Walking-Treffs geht es darum geeignete Personen aus der Gemeinde für die Tätigkeit als Walking-Buddy zu motivieren. Allen voran ist hier an Personen mit einer bewegungs- und sportbezogenen Lebensbiografie zu denken. Das können beispielsweise aktive und pensionierte Lehrer:innen für Bewegung und Sport, Physiotherapeut:innen, Sportwissenschaftler:innen, Trainer:innen diverser Sportarten sowie auch aktive sowie ehemalige Hobby- und Leistungssportler:innen sein. Diese Personen verfügen meist bereits nicht nur über Expertise in der Anleitung von Bewegungs- und Sportgruppen, sondern oftmals auch über ein breites Wissen in Hinblick auf das Thema körperliche Bewegung.

In diesem Zusammenhang spricht aber auch nichts dagegen, wenn andere Personen als die hier genannten die Tätigkeit eines Walking-Buddys ausführen. Vordergrundig ist es wichtig, dass die Personen Freude und Begeisterung an der Tätigkeit als Walking-Buddy-Tätigkeit haben und weniger, über welche Bewegungsexpertise sie bereits verfügen oder auch nicht verfügen. Alles was ein Walking-Buddy zum Anleiten eines Walking-Treffs in einer Gemeinde benötigt, sollte in einer schriftlichen Unterlage wie in einem Handbuch zusammengefasst sein, sodass fehlende Wissensinhalte stets nachgelesen werden können (siehe dafür auch Punkt 1 – Angebot erstellen).

Die Tätigkeit als Walking-Buddy erfolgt ehrenamtlich. Als Wertschätzung für ihre Arbeit, aber auch als Anreiz zur (weiteren) Ausübung ihrer Tätigkeit, sollten die Walking-Buddys in regelmäßigen Abständen eine symbolische und materielle Anerkennung für ihr Tun erfahren. Symbolisch bezieht sich dabei auf Beiträge in regionalen und lokalen Medien sowie auch auf Ehrungen durch die Gemeinde. Zu den materiellen Formen der Anerkennung zählen beispielsweise Gutscheine (Tank- oder regionale/lokale Einkaufsgutscheine). Beide Formen der Anerkennung stellen unterstützende Faktoren zur Aktivierung neuer und zur Bindung bestehender Walking-Buddys dar und sollten vor diesem Hintergrund bei der Umsetzung eines solche Angebotes nicht vernachlässigt werden.

Schritt 3 - Aufruf zur Teilnahme

Nachdem das Angebot erstellt sowie auch ein oder mehrere passende Walking-Buddys gefunden wurden, geht es um die Bewerbung der begleiteten Walking-Treffs. Wie bei der Durchführung einer Fotochallenge oder eines Bewegungsevents sollte die Bewerbung auch hier über diverse Medien sowie auch über eine persönliche Ansprache durch Multiplikator:innen erfolgen, um möglichst viele Bürger:innen zu einer Teilnahme zu motivieren. Welche Möglichkeiten hierbei bestehen, wurde bereits bei der Beschreibung der Durchführung einer Fotochallenge unter Schritt 3 ausführlich erläutert. Diese lassen sich in gleicher Weise auf die Bewerbung eines Walking-Treffs übertragen und werden daher an dieser Stelle nicht nochmals angeführt. Es wird jedoch erwähnt, dass vor allem auch die Walking-Buddys selbst in die Bewerbung aktiv miteinbezogen werden sollten. Nicht selten sind Menschen, welche sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit in ihrer Gemeinde entscheiden, sozial gut eingebunden – dieses Netzwerk gilt es zu nutzen. Die Erfahrungen zeigen, dass vor allem die persönliche Ansprache in Hinblick zur Teilnahme an gesundheitsförderlichen Aktivitäten sehr zielführend ist. Vor allem auch dann, wenn die Aktivität selbst von einem/einer Bekannten, Verwandten, Freund:innen etc. umgesetzt wird.

Schritt 4 - Durchführung

Nun geht es um die Durchführung des angeleiteten Walking-Treffs. Dieser kann ganzjährig umgesetzt werden. In Abhängigkeit der Fitness der Teilnehmer:innen und den Witterungsbedingungen sollten jedoch der Wegverlauf und/oder die Beginnzeit eines Treffs angepasst werden. In den Sommermonaten sollte bei großer Hitze beispielsweise eine späte Beginnzeit (z. B. 18:30 Uhr) und/oder eine kürzere Wegvariante, welche mehrheitlich im Schatten verläuft, gewählt werden. Außerdem sollten die Bewegungsübungen hier stets im Schatten durchgeführt und auch regelmäßige Trinkpausen eingehalten werden. Im Winter ist hingegen darauf zu achten, dass der gewählte Wegverlauf kein erhöhtes Sturzrisiko (aufgrund von Glatteis etc.) mit sich bringt. Grundsätzlich gestaltet und entscheidet aber der Walking-Buddy über die konkreten Rahmenbedingungen des Treffs. Ebenso obliegt es einem Walking-Buddy, ob der Treff einmal, zweimal oder sogar dreimal pro Woche abgehalten wird. Aufgrund der Niederschwelligkeit wird aber – besonders zu Beginn – nur eine Einheit pro Woche empfohlen.

Wie bereits beschrieben, wird als Richtwert einer Walking-Treff-Einheit eine Dauer von 90 min angegeben. In der unter Punkt 1 referenzierten allgemeinen Version des MOVElucencer-Walking-Buddy-Handbuchs wird basierend darauf ein exemplarischer Ablauf einer Einheit vorgestellt, der nachfolgend ebenso kurz skizziert ist:

- Ankommen & Begrüßen (5 min)
- Eingehen (20 min)
- Durchführung der Mobilisationsübungen (5 Übungen, 1 Durchgang; 10 min)
- Durchführung der muskelkräftigenden Übungen (4 Übungen, 1-2 Durchgänge; 10 min)
- Spazieren/Walken in der Gruppe (35 min)
- Abschluss (5 min).

Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass es sich hierbei nur um einen Orientierungsrahmen handelt. Je nach Fitnesszustand und Motivation der Teilnehmer:innen

sowie je nach Witterung und Jahreszeit kann es in der Umsetzung zu zeitlichen und auch inhaltlichen Änderungen dieses Ablaufes kommen. Wie bereits erwähnt, befinden sich im genannten Handbuch auch viele weitere Aspekte, die den Walking-Buddy in der erfolgreichen Umsetzung eines Treffs unterstützen (z. B. Hinweise zur Haftung und allgemeine Sicherheitshinweise, Beschreibung der Bewegungsübungen etc.). Vor diesem Hintergrund wird an dieser Stelle nicht näher auf diese Aspekte eingegangen.

Die erste Einheit bei einem angeleiteten Walking-Treff ist immer etwas Besonderes, gleichzeitig bringt diese aber auch kleinere Herausforderungen mit sich. Allen voran müssen die Teilnehmer:innen (sofern das nicht bereits im Vorfeld gemacht wurde) ihr Einverständnis zur Teilnahme an einem Walking-Treff abgeben (schriftlich; eine Vorlage ist im zuvor erwähnten Handbuch zu finden) und dabei gleichzeitig über die vorherrschenden Haftungs- und Gewährleistungsbedingungen informiert werden. Andererseits ist ebenso davon auszugehen, dass der Walking-Buddy die Teilnehmer:innen noch nicht kennt, weniger auf der zwischenmenschlichen Ebene, sondern mehr in Hinblick auf deren körperliche Fitness und Motorik. Üblicherweise dauert es ein bis zwei Einheiten, bis der Walking-Buddy weiß, welche Übungen bei den Teilnehmer:innen besonders gut funktionieren und welche weniger passend sind – gerade diese erste Einheit kann für einen Walking-Buddy daher etwas fordernder sein. Gegebenenfalls wird der Buddy in seinem Tun daher in den Einheiten von einer weiteren Person (z. B. einer/einem Mitarbeiter:in der Gemeinde) unterstützt. Letztere:r begünstigt einen reibungslosen und erfolgreichen Start eines Walking-Treffs für den Buddy selbst sowie auch für die Teilnehmer:innen.

Organisatorisch ist in Hinblick auf die Durchführung eines Walking-Treffs noch anzuführen, dass stets der gleiche Treffpunkt (Ausgangspunkt) gewählt werden sollte. Ebenso kann das Erstellen einer gemeinsamen virtuellen Gruppe über diverse Social-Media-Kanäle die Organisation erleichtern, beispielsweise bei einer kurzfristigen Absage eines Treffs

aufgrund von Regen. Eine solche Gruppe kann aber auch gleichzeitig einen wertvollen Beitrag zum Entstehen einer Gruppengemeinschaft leisten.

Tipps zur Umsetzung eines begleiteten Walking-Treffs

- Das Angebot eines begleiteten Walking-Treffs wurde so konzipiert, dass es für die Umsetzung nur einen Walking-Buddy bedarf. Die Erfahrungen zeigen, dass es aber durchaus Sinn macht, wenn zwei oder mehr Walking-Buddys einen Treff betreuen. Das bedeutet nicht, dass in jeder Einheit immer mehrere Buddys anwesend sein müssen – dies ist in den ersten Einheiten eines Treffs empfehlenswert (siehe Ausführungen im vorherigen Abschnitt). Vielmehr können sich die Buddys Einheit für Einheit abwechseln sowie sich auch gegenseitig vertreten (im Urlaubs- oder Krankheitsfall). Wird beispielsweise ein Treff einmal pro Woche angeboten und von zwei Buddys betreut, reduziert sich der zeitliche Aufwand pro Buddy auf rund zwei Einheiten pro Monat ($2 \times 90 \text{ min} = 180 \text{ min} = 3 \text{ h}$). Dies kann nicht nur die Regelmäßigkeit des Angebotes begünstigen, sondern sich auch positiv auf die Motivation der Buddys für ihre ehrenamtliche Tätigkeit auswirken.
- Einige Gemeinden, vor allem im ländlichen Raum, verfolgen die Idee eines Aktivpasses – vorrangig für die Zielgruppe der Senior:innen. Dieser Pass beinhaltet eine Auflistung von Vorträgen, Veranstaltungen, Workshops etc., die (überwiegend kostenlos) von Personen aus der Zielgruppe besucht werden können. Bei jedem Besuch einer dieser Aktivitäten bekommen die Personen einen Stempel in den Pass. Alle jene, die es schaffen innerhalb eines gewissen Zeitraumes eine bestimmte Anzahl an Stempeln zu sammeln, bekommen im Anschluss Gutscheine von lokalen und regionalen Anbieter:innen (z. B. gratis Eintritte in das Freibad, Konzertkarten etc.). Wird die Idee eines Aktivpasses in der Gemeinde bereits umgesetzt oder gibt es Ten-



denzen dazu, würde es durchaus Sinn machen, auch den begleiteten Walking-Treff hier mitaufzunehmen. Die Erfahrungen aus einer „MOVEluencer“ Gemeinde zeigen, dass dieser Pass ein sehr guter „Lockvogel“ zur Teilnahme an solchen gesundheitsförderlichen Aktivitäten sein kann.

- Die Teilnahme einer öffentlich bekannten Persönlichkeit aus der Gemeinde oder Region an einem Walking-Treff kann eine weitere Motivationsquelle zur Teilnahme darstellen. Allen voran ist hier an die/den Bürgermeister:in der jeweiligen Gemeinde zu denken sowie an lokal ansässige Landes- und Bundespolitiker:innen. Da es sich beim begleiteten Walking-Treff um ein Angebot im Kontext der Gesundheits- und Bewegungsförderung handelt, ist es ebenso empfehlenswert öfters lokale Gesundheitsdienstleister:innen wie Ärzt:innen, Apotheker:innen, Diätolog:innen, Community-Nurses etc. zu einem solchen Treff einzuladen. Während des Treffs können sich die Teilnehmer:innen mit diesen Personen austauschen und sich Tipps und Anregungen für ihre Gesundheit einholen. Bei der Bewerbung der Walkings-Treffs sollte dieser Aspekt unbedingt mitberücksichtigt werden.

MOVELUENCER-AKTIONEN FÜR KINDER

Die Hauptzielgruppen im Projekt „MOVEluencer“ waren Kinder, Jugendliche und ältere Personen.

Die umgesetzten Bewegungsangebote wurden in jeder Gemeinde individuell und gemeinsam mit den Zielgruppen geplant und umgesetzt.



MOVELUENCER-AKTIONEN FÜR JUGENDLICHE



Marktgemeinschaft Tieschen Jugend

In BEWEGUNG

Freitag
24. März
2023

Beginn:
15 Uhr
Dauer: ca. 2h
JUGA
Tieschen

Walking-Buddy-Treffen für Jugendliche

Wir laden alle Jugendlichen herzlich zum **Walking-Buddy-Treffen** ein!
Gemeinsam walken, Neues über Bewegung lernen und mit einfachen Übungen den Körper mobilisieren und kräftigen. Die Teilnahme ist kostenlos. Es können auch sehr gerne sportbegeisterte Erwachsene mitmachen! Wir freuen uns auf euch!

Marktgemeinschaft Stefan Lamprecht und das MOVEUENCER-Team der FH Joanneum

Logo of Marktgemeinschaft Stefan Lamprecht, Logo of Marktgemeinschaft Tieschen Jugend, Logo of Gesundheitsamt, Logo of Jugendamt, Logo of FH Joanneum



MOVELUENCER-AKTIONEN FÜR ÄLTERE PERSONEN



WEITERE BEISPIELE – GOOD PRACTICE

Bewegungsbörse / Gemeinderad

Eine Maßnahme zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit stellt die Installation von Bewegungsbörsen dar. Alte, nicht mehr gebrauchte Räder oder Roller werden in der Gemeinde gesammelt, gewartet und niederschwellig (am Anfang von Radwegen, Hauptplatz) der Bevölkerung zur freien Verwendung zur Verfügung gestellt. Die Räder und Roller können wiederum an zentralen Stellen innerhalb der Gemeinde wieder abgestellt werden.

Nähere Informationen finden Sie unter folgendem LINK:

<https://mobilitaetsprojekte.vcoe.at/gemeinderad>

Schrittesammelaktionen

Schritte- oder Radpassaktionen sollen Bürger:innen motivieren kurze Alltagswege, wie z.B. der Weg zum Geschäft oder zur Post, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Dabei gibt es bei regionalen Handels- und Dienstleistungsunternehmen Pässe abzuholen. Für jede aktiv zurückgelegte Strecke gibt es bei den mitwirkenden Betrieben einen Stempel. Bei einem vollen Stempelpass gibt es für alle Teilnehmer:innen bei der Gemeinde Preise zu gewinnen.

Nähere Informationen finden Sie unter folgenden LINKS:

<https://www.xn--kem-sdcrnten-mcb74a.at/aktuelles/188-einkauf>

<https://mobilitaetsprojekte.vcoe.at/fahr-rad-jeden-tag-2019>



Pedibus

Der Pedibus ist eine Gehgemeinschaft mit Kindern und macht den Schulweg wieder zum Erlebnis. Die Aktion ist eine gesunde und umweltschonende Alternative zum Elterntaxi, bei der Kinder, begleitet von einer ehrenamtlichen Aufsichtsperson, sicher zu Fuß zur Schule oder in den Kindergarten gehen. Wie bei einem normalen Bus steigen die Kinder zu fixen Zeiten entlang einer Route an Haltestellen ein.

Nähere Informationen finden Sie unter folgendem LINK:

<https://www.klimabuendnis.at/pedibus>



Gemeindechallenges

Mit Challenges werden Bürger:innen animiert Schritte oder mit dem Rad zurückgelegte Kilometer zu sammeln. Es wird ein bestimmter Zeitraum und eine Strecke (z.B. von der Gemeinde nach Barcelona) vorgegeben. Jene Gruppe (Ortsteile, Vereine, Familie, Freund:innen), welche die Strecke als erste bewältigt haben, bekommen einen Preis verliehen. Neben Steigerung von Bewegung steht bei dieser Maßnahme auch das Fördern der sozialen Teilhabe von Bürger:innen im Mittelpunkt.

Autofreier Tag

Unter dem Motto „autofrei“ gilt es an einem solchen Tag sich ausschließlich durch aktive Mobilität zu bewegen. Hierfür können einzelne Teile der Gemeinde für den motorisierten Verkehr gesperrt werden. Der autofreie Tag kann durch ein Rahmenprogramm (Musik, Stände, Aktivitäten) abgerundet werden. Die Initiative „Europaweiter Autofreier Tag“ findet jährlich am 22. September statt. Ein solcher Tag kann die Bevölkerung für Umweltschutz und Gesundheitsförderung durch aktive Mobilität sensibilisieren.

Nähere Informationen finden Sie unter folgendem LINK:

<https://www.graz.at/cms/ziel/7760338/DE>

Fußgänger:innen-Check

Der Fußgänger:innen-Check dient dazu, um im Dialog mit Bürger:innen die Schwachstellen im Fußwegenetz auf eine einfache Art und Weise zu ermitteln. Herzstück des Vorgehens ist eine gemeinsame Begehung einer ausgewählten Wegstrecke, auf der unter Mithilfe einer vorbereiteten Checkliste die Mängel dokumentiert werden.

Nähere Informationen finden Sie unter folgenden LINKS:

<https://avontss.uk/pedestrianProzent20audit>

<https://www.walk-space.at/index.php/fussgaengercheck>

QUELLEN

- [1]: Pieh, Ch. (2020). Psyche seit COVID-19 unter Dauerbelastung. Verfügbar unter: <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/psyche-seit-covid-19-unter-dauerbelastung0.html>
- [2]: Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Scientific Report. U.S. Department of Health and Human Services, Washington, DC. Verfügbar unter: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- [3]: Pedersen, B. K. & Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 16 (Suppl 1), 3–63.
- [4]: Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K. & Kerr J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. Annu Rev Public Health. 27: 297-322.
- [5]: Arbter, K. (2012). Praxisbuch Partizipation: Gemeinsam die Stadt entwickeln. Werkstattberichte/Stadtentwicklung Verfügbar unter: [//www.wien.gv.at/wienats-hop/Gast_STEV/Start.aspx?artikel=302448](http://www.wien.gv.at/wienats-hop/Gast_STEV/Start.aspx?artikel=302448)
- [6]: Auer, M., Bäck, M., Hofer, K., Neuhold, B., Gangl, D. & Amort, F. M. (2014). Gesundheitsförderung in Gemeinden, Stadtteilen und Regionen – Von der Idee zur Umsetzung. Wien: Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich. Verfügbar unter: [//fgoe.org/medien/reihewissen/leitfaden_gesundheitsfoerderung_gemeinden](http://fgoe.org/medien/reihewissen/leitfaden_gesundheitsfoerderung_gemeinden)
- [7]: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz. (2015). Unterwegs im Leben. Denkanstöße für eine alter(n)sgerechte Gestaltung des öffentlichen Raums. Verfügbar unter: <file:///C:/Users/hollerpe/Downloads/2015unterwegsimleben.pdf>
- [8]: Tomschy, R., Herry, M., Sammer, G., Klementsitz, R., Riegler, S., Follmer, R., Gruschwitz, D., Josef, F., Gensasz, S. & Kirnbauer, R. (2016). Österreich unterwegs 2014/2013. Ergebnisbericht zur österreichweiten Mobilitätsbefragung. Wien.
- [9]: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2023). Gesundheit und Lebenswelten. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/gesundheitsfoerderung/gesunde-lebenswelten.html>
- [10]: Weltgesundheitsorganisation (1986). Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung. Verfügbar unter: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349654>

- [11]: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2023). Leitbegriffe. Kommunale Gesundheitsförderung. Verfügbar unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/kommunale-gesundheitsfoerderung/>
- [12]: Hofer-Fischanger, K., Tuttner, S., Jurkowitsch, K. & Movia, M. (2020). Leitfaden Gemeinden leben bewegt. Graz: Gesundheitsfonds Steiermark. Verfügbar unter: <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/obg/OBG-Publikation.pdf>
- [13]: van Sluijs, E. M., van Poppel, M. N., Twisk, J. W. & van Mechelen, W. (2006). Physical activity measurements affected participants' behavior in a randomized controlled trial. *Journal of clinical epidemiology*, 59(4), 404–411.
- [14]: Proper, K. I., van der Beek, A. J., Hildebrandt, V. H., Twisk, J. W. & van Mechelen, W. (2003). Short term effect of feedback on fitness and health measurements on self reported appraisal of the stage of change. *British journal of sports medicine*, 37(6), 529–534.
- [15]: McArdle, W. D., Katch, F. I., Pechar, G. S., Jacobson, L. & Ruck, S. (1972). Reliability and interrelationships between maximal oxygen intake, physical work capacity and step-test scores in college women. *Medicine and science in sports*, 4(4), 182–186.
- [16]: Bobos, P., Nazari, G., Lu, Z. & MacDermid, J. C. (2020). Measurement Properties of the Hand Grip Strength Assessment: A Systematic Review With Meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 101(3), 553–565.
- [17]: Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J. & Voight, M. (2014). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 2. *International journal of sports physical therapy*, 9(4), 549–563.
- [18]: Mayorga-Vega, D., Merino-Marban, R. & Viciano, J. (2014). Criterion-Related Validity of Sit-and-Reach Tests for Estimating Hamstring and Lumbar Extensibility: a Meta-Analysis. *Journal of sports science & medicine*, 13(1), 1–14.
- [19]: Werthner, R. (2011). TDS Test. Verfügbar unter: <http://www.werthner.at/tds/tds-german/index.htm>
- [20]: Tilscher, H., Gruber, D., Lemberg, S. & Raschner, C. (2007). Auswirkungen von Beeinträchtigungen am Bewegungsapparat auf das Ergebnis des S3-Körperstabilitätstests. *Manuelle Medizin*, 45(6), 409–414.
- [21]: Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human*. Plenum Publishing Co.

Kontaktdaten der Autor:innen

Assoz. Prof. (FH) Mag. Dr. Frank M. Amort

A-8344 Bad Gleichenberg | Kaiser-Franz-Josef Straße 24
T +43 316 5453 – 6718 | F +43 316 5453 - 96717
frank.amort@fh-joanneum.at | www.fh-joanneum.at

Peter Holler, BEd BSc MA MSc

A-8344 Bad Gleichenberg | Kaiser-Franz-Josef Straße 24
T +43 316 5453 – 6728 | F +43 316 5453 - 96717
peter.holler@fh-joanneum.at | www.fh-joanneum.at

Dr.ⁱⁿ Silvia Tuttner, BA MA

A-8344 Bad Gleichenberg | Kaiser-Franz-Josef Straße 24
T +43 316 5453 – 6733 | F +43 316 5453 - 96717
silvia.tuttner@fh-joanneum.at | www.fh-joanneum.at

FH | JOANNEUM
University of Applied Sciences

