

**Vorarlberg  
>>bewegt**



# Fit in die Zukunft

Um möglichst viele Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren, ist es notwendig, auch im „nicht-organisierten Sport“ strategisch wichtige Impulse zu setzen. Daher hat sich das Land Vorarlberg das Ziel gesetzt, mit einer groß angelegten Initiative unter dem Arbeitstitel Vorarlberg >>bewegt dieser Entwicklung Rechnung zu tragen. *Von Günter Kraft*

Im Vordergrund dabei stehen bewusstseinsbildende Maßnahmen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung, die den Menschen zu einem gesünderen Lebensstil motivieren sollen. Die Langfristigkeit ist dabei von besonderem Interesse.

Dass mit der Bewegungsinitiative ein Kernanliegen der Bevölkerung getroffen wurde, zeigt eine repräsentative Meinungsumfrage. Für 78 Prozent ist regelmäßige Bewegung wichtig. 85 Prozent der VorarlbergInnen sind

bewusst. Hohe 82 Prozent signalisieren die Bereitschaft, sich die Zeit für gesunde Ernährung ihrer Kinder zu nehmen.

Ein ähnliches Bild ergibt sich bei der Entspannung. Für 92 Prozent wirkt sich

## So erreichen Sie uns:

**Amt der Vorarlberger  
Landesregierung**

Sportreferat, Landhaus  
Römerstraße 15, 6901 Bregenz

- T +43(0)5574/511-24305
- E [sport@vorarlberg.at](mailto:sport@vorarlberg.at)
- I [www.vorarlberg.at/sport](http://www.vorarlberg.at/sport)

*„Durch regelmäßige Bewegung kann mit wenig Aufwand viel Positives erreicht werden.“*

*Sportlandesrat Siegi Stemer*



bereit, sich regelmäßig Zeit für Bewegung zu nehmen.

Auch der steigenden Bedeutung gesunder Ernährung sind sich immer mehr

regelmäßige Entspannung positiv auf die Gesundheit aus. Daher fällt der Anteil jener, die sich täglich entspannen mit 79 Prozent entsprechend hoch aus.