



Landespressestelle Vorarlberg

informiert

Pressekonferenz – Mittwoch, 8. April 2009

**Vorarlberg
>>bewegt**

**"Österreichs erfolgreichste
Bewegungsinitiative geht neue Wege"**

mit

Landesrat Mag. Siegi Stemer

(Sportreferent der Vorarlberger Landesregierung)

Martin Keßler

(Leiter des Sportreferates im Amt der Landesregierung)

Vorarlberg>>bewegt – Österreichs erfolgreichste Bewegungsinitiative geht neue Wege

Pressekonferenz, 8. April 2009

30 Monate Sensibilisierung, attraktive Familienbewegungstage, vielfältige Aktionen zum Zuschauen, Staunen und vor allem zum Mitmachen sowie rund 30.000 begeisterte Besucher bei den Vorarlberger Bewegungsfestspielen – all das hat Vorarlberg>>bewegt laut einer repräsentativen Umfrage zur erfolgreichsten Bewegungsinitiative Österreichs gemacht. "Diesen Schwung wollen wir nützen und gehen jetzt mit einem neuen Angebot von Vorarlberg>>bewegt noch stärker in die Regionen des Landes", so Sportlandesrat Siegi Stemer, der die Initiative 2007 ins Leben gerufen hat.

Die Ergebnisse der 3. Berndt-Umfrage haben sämtliche Erwartungen übertroffen. Innerhalb kürzester Zeit ist es gelungen, die Bevölkerung nachweislich zu mehr Bewegung zu animieren und Verhaltensweisen positiv zu verändern.

Mehr bewegte Vorarlbergerinnen und Vorarlberger

Die markanteste Aussage der Umfrage ist wohl, dass sich rund 36.700 Vorarlbergerinnen und Vorarlberger als Folge von Vorarlberg>>bewegt mehr bewegen als früher. LR Stemer: "Das bedeutet, dass ca. 10 Prozent der Bevölkerung mehr Lebensqualität verspüren und dem zunehmenden Trend von Bewegungsarmut den Kampf angesagt haben." Zu dieser positiven Entwicklung hat der wachsende Bekanntheitsgrad der Initiative beigetragen, der innerhalb von zwei Jahren von 28 auf 75 Prozent gesteigert werden konnte.

Mehr gemeinsame Bewegung

Das Hauptaugenmerk der Initiative gilt der Familie. Hier konnten in erster Linie die – auch finanziell – attraktiven Familienbewegungstage wie der Familien-Skitag, der Outdoor-Tag, der Familien-Badetag oder der Familien-Wandertag die Bereitschaft zur gemeinsamen Bewegung von 55 auf 80 Prozent steigern.

Für Koordinator Martin Keßler zeigen diese Ergebnisse, "dass wir mit unserer Initiative ins Schwarze getroffen und die richtigen Maßnahmen und Akzente eingeleitet haben".

Neue Schwerpunkte

Waren die Bewegungsfestspiele im und um das Bregenzer Festspielhaus mit fast 30.000 Besuchern ein Event der Extraklasse, zieht Vorarlberg>>bewegt im Jahre 2009 mit neuen Schwerpunkten in die Regionen des Landes. Dabei soll auch das breit gestreute Netz des Hauptpartners Raiffeisen mit Filialen im ganzen Land genutzt werden.

- Bewegungstreff
in Bregenz, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz im Mai und Juni

Gemeinsam mit Gleichgesinnten und einer geprüften Trainerin bzw. einem Trainer den Tag bewegt ausklingen lassen. Leichtes Laufen für Anfänger und Fortgeschrittene oder Nordic Walking lassen die Anspannungen des Tages verschwinden. Lassen Sie sich mitreißen, denn "wer sich bewegt, gewinnt"!

Um die Lebensgewohnheiten nachhaltig zu verbessern, ist regelmäßige Bewegung unumgänglich. Vorarlberg>>bewegt ermöglicht über zwei Monate ein kostenloses Training für Anfänger und Fortgeschrittene. In allen vier Bezirksstädten wird einmal wöchentlich ein Bewegungstreff angeboten, der alle Bewegungsfreudigen motivieren soll (z.B. jeden Mittwoch, 19.00 Uhr in der Sportarena Stadion Unterstein in Bludenz, jeden Montag, 19.00 Uhr beim Festspielhaus in Bregenz).

- Werde dein eigener Bewegungscoach
Motivierende Vorträge – die Theorie zum Bewegungstreff

Wie motiviere ich mich zu regelmäßiger Bewegung? Sind Fitnesschecks für alle Bewegungshungrigen notwendig? Brauche ich einen Trainingsplan? Wie manage ich meinen eigenen Körper? Praxisnah vermitteln fachkundige Referenten bei Vortragsveranstaltungen in Dornbirn und Bludenz die positiven Auswirkungen der Bewegung und begleiten somit die Bewegungstreffs mit verständlicher Theorie.

Vortragstermine:

- "Jetzt aber – so starte ich meine Bewegungskarriere"
Referenten: Martin Keßler, Günter Ernst
Donnerstag, 7. Mai um 19.00 Uhr Fachhochschule Dornbirn
Dienstag, 12. Mai um 19.00 Uhr Rathaus Bludenz
- "Grünes Licht für gesunde Bewegung"
Referent: Dr. Josef Niebauer
Dienstag, 26. Mai um 18.00 Uhr Rathaus Bludenz
Dienstag, 26. Mai um 20.00 Uhr Fachhochschule Dornbirn

- Hungriges Pony oder sattes Rennpferd? - Motivations1x1 aus dem Spitzensport für den Alltag
Referent: Dr. Christian Uhl
Mittwoch, 3. Juni um 19.00 Uhr Rathaus Bludenz
Donnerstag, 4. Juni um 19.00 Uhr Fachhochschule Dornbirn

- Vorarlberg>>bewegt Familienlauf
Sonntag, 7. Juni 2009 in Bregenz (Seeanlagen) und Bludenz (Remise)

Gemeinsam macht Bewegung doppelt Spaß! Nach dem ersten erfolgreichen Familienlauf im vergangenen Jahr, findet dieser heuer gleichzeitig in Bregenz und Bludenz statt. Damit Groß und Klein auf ihre Kosten kommen, wird eine leicht zu bewältigende Strecke ausgeschildert und mit zahlreichen aktiven Stationen (z.B. Hindernislauf, Balancieren, Ernährungsquiz...) aufgelockert. Vom Start ausgehend entscheidet jede Familie für sich, welche Station sie zuerst nimmt. So wird Meter für Meter für die ganze Familie zum spannenden Vergnügen!

Das Laufen soll der Familie nicht als schweißtreibender Leistungssport nähergebracht werden, sondern als einfache und unkomplizierte Art, sich gemeinsam zu bewegen. Dabei ist nicht das Tempo ausschlaggebend, sondern die gemeinsam zurückgelegte Strecke.

Als Belohnung gibt es für alle Kinder eine Medaille sowie eine Alpa Trinkflasche.

- Vorarlberg>>bewegt Kochshow
Donnerstag, 18. Juni 2009 in Dornbirn am Marktplatz und Freitag, 7. August 2009 in Bludenz

Eine Kochshow der anderen Art – direkt und mitten im Geschehen, nicht in einer herkömmlichen Küche, sondern unter freiem Himmel! Dafür verwandeln sich Marktplatz und Fußgängerzone mit einer mobilen Küche in ein Freilicht-Kochstudio! Durch dieses innovative Angebot werden auch Passanten erreicht, die üblicherweise nicht zu den typischen Besuchern einer Kochshow zählen. Mit einem bewegten Showprogramm und vielen Tipps rund ums Kochen und die gesunde Ernährung ist diese Kochshow ein Event, das alle begeistern wird!

(v_bew_neu.pku)