



# HERZLICH WILLKOMMEN...

Vorarlberg >>bewegt



# Was wurde bereits bewegt ...



## Medienkampagnen

- Start der Initiative
- > Anspruchsvolle Medienkampagne
- Sensibilisierung & Bewusstseinsbildung
- Freche Sprüche – aussagekräftige Bilder – klare Botschaft



# Zentrales Ziel ...



*Bewegung soll nicht «nur» gemacht, sondern **gelebt** werden!*

***Begeisterung schaffen**  
- Das ist die Grundlage  
für den Erfolg!*



# Vorarlberger >>Bewegungskindergarten



*Schaffen einer Bewegungskultur als Grundlage einer dauerhaften Bewegungskarriere!*



# Vorarlberger >>Bewegungsvolksschule



- Neue Weiterbildung für SchulleiterInnen und Lehrpersonen an den Volksschulen
- “Bewegte Schule als Chance einer besseren Lern- und Leistungsfähigkeit!”



# Möglichkeiten für die Praxis ...



## *Bewegungsförderung in der Berufsschule:*

- 2 Schultypen: wöchentliche Schultage/Blockunterricht
- Regelmäßige Bewegung in Schule und Betrieb
- Frühsport (noch vor dem Unterricht)
- Bewegung in den Schulalltag integrieren (Bewegungspausen, Bewegungsübungen im Unterricht)
- Freiwillige Sportstunden in der Mittagspause, nach dem Unterricht (Fitnessprogramm mit ansprechendem Kursangebot)
- Gemeinsame Veranstaltung als Ziel (z.B. Laufveranstaltung)
- Sportlicher Wettbewerb zwischen den Berufsschulen (z.B. «Fünf-, Sieben-, Zehnkampf» zwischen allen Berufsschulen)
- Ernährungsworkshops: z.B. Frage/Antwort-Quiz



# Möglichkeiten für die Praxis ...



## *Bewegungsförderung am Beispiel Schloß Hofen:*

- 2008 – Projekt «MehrWERT für Körper und Geist»
- Bewegung, Ernährung und Soziales im Schulalltag
- Bewegungspausen und Bewegungsabende mit verschiedenen thematischen Schwerpunkten
- Projektdauer: über 4 Jahre
- 2009 – Österreichischer Vorsorgepreis
- 2010 – IBK-Preis für Gesundheitsförderung



# Möglichkeiten für die Praxis ...



## *Bewegungsförderung am Beispiel Schloß Hofen:*





# Möglichkeiten für die Praxis ...



## *Bewegungsförderung am Beispiel Blum:*



- *Eigeninitiative der MitarbeiterInnen*
- *Teilnahme an Feldtests, Workshops zu verschiedenen Themen (Laufen, Koordination, Kraft u.a.), Inanspruchnahme einer Ernährungsberatung*
- *Regelmäßige Bewegung*
  - *Training mit den Lehrlingen*
  - *Wöchentliche Bewegungstreffen aller MitarbeiterInnen*
- *Eigene Blum-Laufgruppe*
- *Teilnahme an verschiedenen Sportveranstaltungen*



# Möglichkeiten für die Praxis ...



## *Bewegungsförderung am Beispiel ELB-Form:*

- *Initiative der Geschäftsleitung*
- *Regelmäßige Bewegung/Laufseminar über 3 Monate*
  - *Training mit den Lehrlingen*
  - *Wöchentliche Lauftreffs aller MitarbeiterInnen – 2x pro Woche*
- *Conclusio:*
  - *Die 2x wöchentlichen Lauftreffs werden weiterhin beibehalten*
  - *Teilnehmer bereits für Laufveranstaltungen angemeldet*
  - *Einige machen Ausbildung zum/r LaufgruppenleiterIn, Multiplikatoren in ihrer Firma!!*





**SEI MUTIG, ENTSCHLOSSEN, FLEIßIG,  
BEGEISTERT UND HAB' DEN WILLEN  
DAZU!**



# Vielen Dank!

