

## FACTSHEET: BLEIB' IN BEWEGUNG!

Das Herz schlägt schneller, das Blut fließt rascher, deine Zellen bekommen mehr Sauerstoff, die Muskeln wachsen und werden stärker, Stresshormone werden abgebaut, du fühlst dich entspannter. All das und noch viel mehr passiert in deinem Körper, wenn er in Bewegung ist.

Unser Körper ist auf Bewegung ausgerichtet. Bewegen wir uns nicht, baut er ab. Du kennst das sicher: Das Bein ist gebrochen, eingegipst und wird eine Zeitlang nicht bewegt. Kaum ist der Gips ab, siehst du das Ergebnis: Die Muskeln haben an Kraft verloren, das Bein ist in nur wenigen Wochen deutlich schwächer geworden

## BEWEGTER ALLTAG

Bewegung heißt nicht unbedingt immer Sport. Wenn du überhaupt keine Lust auf Fußball, Tanzen oder Schwimmen hast und nicht ins Schwitzen kommen möchtest: Auch im Alltag kannst du deinen Körper ganz einfach in Bewegung halten und ihm damit viel Gutes tun. Leg' einfach deine Wege – zum Beispiel in die Schule oder zum Arbeitsplatz – zu Fuß oder auf dem Fahrrad zurück. Verzichte auf Aufzüge und Rolltreppen. Oder bleib' ganz nebenbei beim Fernsehen fit – zum Beispiel bei einem Bodyweight-Workout, also einem Kraft- und Muskeltraining nur mit Hilfe des eigenen Körpergewichts.

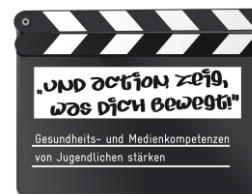
## SPIELEN & TRACKEN

Bewegung kann auch dem größten Sportmuffel Spaß machen, wenn sie mit anderen Aktivitäten kombiniert wird oder man sich richtig angespornt fühlt. Augmented Reality Spiele (z.B. Pokémon GO) oder auch Geocaching – eine elektronische Schnitzeljagd, bei der Verstecke über GPS-Daten aufgespürt werden – machen Spaß und du bleibst ganz nebenbei in Bewegung. Auch Bewegungs- oder Fitness-Apps können die Freude an Bewegung erhöhen. Sie regen dazu an, Schritte oder Kilometer zu „sammeln“, verschiedene Routen auszuprobieren, die eigene Leistung zu steigern oder ab und zu ein kleines Workout einzulegen. Es gibt eine ganze Reihe von Apps für Handys und Tablets. Die meisten dieser Programme sind – zumindest in einer Basisversion – kostenlos erhältlich.

## EINZELKÄMPFERIN ODER TEAMPLAYERIN?

Du hast Lust auf Sport, weißt aber noch nicht so recht, was am besten zu dir passen würde? Folgende Fragen könnten dir vielleicht auf die Sprünge helfen: Möchtest du Ausdauer oder Kraft trainieren? Willst du richtig außer Atem kommen oder es lieber gemütlich angehen? Indoor oder Outdoor? Darf das Sporteln etwas kosten oder willst du lieber kein Geld dafür ausgeben? Möchtest du alleine trainieren, einer Gegnerin oder einem Gegner gegenüberzutreten oder in einem Team spielen? Der Sportarten-Kompass (siehe Links) kann dir bei deiner ersten Einschätzung helfen. In der Linkliste findest du auch eine Reihe von Sportverbänden, die in ganz Österreich die verschiedensten Sportarten anbieten.

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



## Tipps

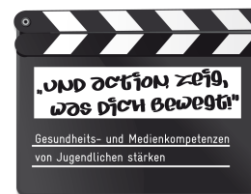
- Bleib' auch im Alltag in Bewegung! Das kostet dich weder Zeit noch Geld, bringt dir aber viel!
- Wenn es dir sehr schwer fällt, dich zu motivieren: Tu dich mit einer Freundin oder einem Freund zusammen! In der Gruppe fällt das Anfangen und das Dranbleiben meist viel leichter.
- Gerade in Wien gibt es viele Möglichkeiten, kostenlos bzw. kostengünstig Sport zu betreiben, wie etwa Laufen, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Discgolf, Beachvolleyball, Slacklinen. Oder schau' einmal in den Motorikparks (siehe Links) in Favoriten und Donaustadt vorbei!
- Sport ist gesund – zu viel Sport ist nicht gesünder! Wenn du das Gefühl hast, süchtig nach Sport zu sein, ständig deine Leistungen steigern willst und dich zwanghaft mit dem Thema beschäftigst, such' dir Hilfe (z.B. ÄrztIn, PsychotherapeutIn). Manchmal tritt Sportsucht auch in Zusammenhang mit Essstörungen auf.

## LINKS, ORGANISATIONEN UND ANGEBOTE

- ✓ **Bewegungsempfehlungen für Jugendliche**  
[www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Empfehlungen\\_Kinder\\_Jugendliche.html](http://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Empfehlungen_Kinder_Jugendliche.html)
- ✓ **Geo Caching in Österreich**  
[www.geocaching.at](http://www.geocaching.at)
- ✓ **Kalorienabbau durch Bewegung**  
[https://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/ernaehrung/Fit\\_mit\\_Bewegung.html](https://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/ernaehrung/Fit_mit_Bewegung.html)
- ✓ **Sportarten-Kompass**  
[www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/bewegung\\_sport/ressourcen/sportarten-kompass/sportarten-kompass.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/sportarten-kompass/sportarten-kompass.cfm)
- ✓ **Fit Sport Austria**  
[www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at)
- ✓ **ASKÖ Wien**  
[www.askoe-wien.at/de/sportangebot-der-vereine](http://www.askoe-wien.at/de/sportangebot-der-vereine)
- ✓ **WAT**  
[www.wat.at/kursanmeldung](http://www.wat.at/kursanmeldung)
- ✓ **Sportunion Wien**  
[www.sportunion-wien.at/de/vereine](http://www.sportunion-wien.at/de/vereine)
- ✓ **ASVÖ**  
[www.asvoe.at/de/asvoe/unser-angebot](http://www.asvoe.at/de/asvoe/unser-angebot)
- ✓ **Motorikparks**  
[www.motorikpark-wien.at](http://www.motorikpark-wien.at)
- ✓ **Tu Was!-Pass**  
[www.wig.or.at/TU%20WAS!-PASS.1046.0.html#parent=freizeit](http://www.wig.or.at/TU%20WAS!-PASS.1046.0.html#parent=freizeit)
- ✓ **Jugend aktivieren und stärken**  
[www.wig.or.at/Jugend%20aktivieren%20und%20stärken.1279.0.html#](http://www.wig.or.at/Jugend%20aktivieren%20und%20stärken.1279.0.html#)

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.

„UND ACTION. ZEIG, WAS DICH BEWEGT!“



- ✓ **Jugendgesundheitskonferenz**  
[www.wig.or.at/Jugendgesundheitskonferenzen.1559.0.html](http://www.wig.or.at/Jugendgesundheitskonferenzen.1559.0.html)
- ✓ **wienXtra zum Thema Sport**  
[www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/info-topic/sport/](http://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/info-topic/sport/)

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.