

Für Wandern, Laufen und andere Bewegungsaktivitäten im Freien auf öffentlichen Freiflächen (outdoor – Wiese, Park, etc.)

Wir empfehlen als Informationsquellen zu COVID-19-Fragen:

- Sport Austria (Bundes-Sportorganisation)
<https://www.sportaustria.at/>
- Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport
<https://www.bmkoes.gv.at/>
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz unter
<https://www.sozialministerium.at>

COVID-19 bedingte Rahmenbedingungen für Bewegung und Sport auf öffentlichen Freiflächen (Stand: 29.5.2020)

- Bewegungs-Aktivitäten wie z.B. Langsam-Lauf-Treffs, Nordic Walking - Treffs oder ähnliche Veranstaltungen sind auch mit Personen, die nicht im gemeinsamen Haushalt leben, erlaubt, wenn auf öffentlichen Freiflächen ein **Abstand von mindestens 1 Meter** eingehalten wird.
- Die Gesamtpersonenanzahl (die Trainer*innen werden nicht dazugerechnet) darf **100 Personen nicht überschreiten**.
- Die öffentlich gemachten Verhaltensregeln zu COVID-19 einhalten.

Gesund aktiv – Aktiv gesund: Im Gleichgewicht bleiben!

- Bewegung ist wichtig! Es wirkt positiv auf Immunsystem und Stimmung, Muskulatur, Knochen, Gelenke, Herz und Kreislauf, Blut, Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Hormone, Stressverarbeitung, Aufmerksamkeit, Nervensystem, geistige Leistungsfähigkeit. Es gibt kein Medikament, das so vielseitig positiv wirkt!
- Soziale Isolation, Einsamkeit und chronischer Bewegungsmangel sind Risikofaktoren für unsere Gesundheit mit langfristigen Folgen. Für gesunde Entscheidungen ist abzuwägen: Was ist jetzt wichtig, um selbst langfristig in Balance zu bleiben und gleichzeitig andere und sich selbst nicht zu gefährden.
- **Gehen, Wandern, Laufen, Gymnastik.** Sichere Bewegung wirkt als gesundheitlicher Schutzfaktor. Eine Kombination von ausdauerfördernder Bewegung mit kurzen Pausen, in denen Kräftigungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen gemacht werden, wirkt ganzheitlich aufbauend.
- Regelmäßig, aber mäßig. Keine hohen Ausdauerbelastungen! Weder mit hoher Intensität, noch stundenlanger Dauer. Denn das schwächt das Immunsystem. Beim Bewegen soll Reden noch leicht möglich sein. Wandern und Laufen OHNE Schnaufen! Die Bewegungs-dosis soll sich immer **angenehm** anfühlen.

55%

der Befragten halten für sich Bewegung und Sport in der Zeit der Corona-Krise für sehr wichtig bzw. wichtig



69% jener, die aufgrund von Corona **arbeitslos geworden sind**



74% jener, die sich **in Ausbildung befinden**

Quelle: Triple M Matzka Markt- und Meinungsforschung

62%

glauben, dass in Zukunft durch die Corona-Krise die Bedeutung von Bewegung und Sport sehr oder etwas zunehmen wird



74% der **unter 30-Jährigen**



25% meinen, dass sich der **Zugang zu Sport nachhaltig verändern** wird. 54% glauben das nicht.

Quelle: Triple M Matzka Markt- und Meinungsforschung