



Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

BEWEGTESTE GEMEINDE

Jetzt ist deine Gemeinde am Zug!

Die Fakten und Daten sprechen eine eindeutige Sprache: Es ist Zeit für einen Wandel, für eine Veränderung, was die Bewegung der Steirer:innen betrifft.

Daher ruft die **Bewegungsrevolution** jede der 286 steirischen Gemeinden auf, selbst anzupacken und zur bewegtesten des ganzen Landes zu werden! Wie? In drei Monaten – vom 14. November 2023 bis zum 14. Februar 2024 – kann jede Steirerin und jeder Steirer so viele Bewegungsminuten wie nur möglich für die eigene Kommune sammeln. Egal, ob beim Spaziergehen, Skifahren, Hausarbeiten oder Radfahren: Jede Aktivität zählt und wird per App festgehalten. Die Gemeinde, die am Ende des Zeitraums am meisten Minuten pro Teilnehmer:in zählt, verdient sich den Titel **Bewegteste Gemeinde** sowie einen tollen Gemeinschaftspreis. Zusätzlich erhalten auch fleißige Einzelteilnehmer:innen viele weitere kleine Belohnungen.

So kannst du mitmachen

Wer kann sich beteiligen?

Jede Steirerin und jeder Steirer ist eingeladen, Bewegungsminuten zu sammeln.

Was ist als Erstes zu tun?

Am Smartphone im [App Store](#) oder [Google Play Store](#) die *spusu Sport*-App herunterladen, registrieren und schon kannst du kostenfrei loslegen.

Wie kannst du auch ohne App mitmachen?

Solltest du Hilfe beim Installieren oder Nutzen der App benötigen, kannst du dich an den *Spusu Sport Support* per Email unter sport@spusu.at oder telefonisch unter 0670 670 2020 wenden.

Für diejenigen, die kein Smartphone besitzen, gibt es außerdem die Möglichkeit, Bewegungsminuten gesammelt auf einer bereitgestellten Postkarte oder einem downloadbaren Dokument auf der Website zu übermitteln: Jene oder jenes



Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

einfach monatlich ausfüllen und ausreichend frankiert an die *Bewegungsland Steiermark gGmbH, Schmiedgasse 34, 8010 Graz (Kennwort: Bewegteste Gemeinde)* übermitteln. Deine Bewegungsminuten werden dann stellvertretend für die genannte Gemeinde eingetragen.

Hinweis: Gruppen können ihre Bewegungsminuten gerne gesammelt auf einer Postkarte pro Aktivität aufsummiert eintragen und monatlich übermitteln.

Bereit endlich loszulegen?

In der *spusu Sport*-App kannst du die Challenge ***Bewegteste Gemeinde*** und weiters deine steirische Gemeinde auswählen, für die du deine Bewegungsminuten sammelst. Außerdem kannst du ein eigenes Team erstellen und dich gemeinsam mit deinem Verein, deinen Freunden oder deiner Schulklasse gegen andere matchen. Dazu teilst du mit ihnen einfach den Link, den du in der App erhältst, um diesem Team beizutreten.

Immer wenn du eine Aktivität startest, startest du nun auch gleichzeitig die Aktivität am Smartphone - dazu musst du die Standortabfrage aktivieren. Eine Sportuhr ist kein Muss, solltest du dennoch eine besitzen, verbinde sie mit der App. Sie unterstützt dich dann automatisch beim Aufzeichnen deiner Aktivitäten.

Für unterschiedliche Sportarten und Aktivitäten kannst du außerdem Ehrenabzeichen in Bronze, Silber und Gold ergattern. So manche oder mancher Medaillen-Gewinner:in verdient sich dadurch am Ende einen Preis.

Ganz wichtig: Die Challenge beruht auf dem Ehrlichkeits-Prinzip. Trag also nur die Minuten ein, die du auch wirklich machst. Wer schummelt, belügt sich nur selbst!

Wie wird deine Gemeinde zur *bewegtesten*?

Am meisten Bewegungsminuten, am ersten Platz? Ja, aber auf faire Art und Weise. Daher werden die Bewegungsminuten in der Gemeinde durch die Anzahl der Teilnehmer:innen in der Gemeinde dividiert. Das Ranking wird in der App unter „Alle – gewichtet“ angezeigt und dient zur Ermittlung der Sieger-Gemeinde. Voraussetzung um den Sieg zu holen: Bei Gemeinden bis zu 2500 Einwohner müssen mindestens 25 Personen teilnehmen, bei Gemeinden mit 2501 bis zu 5000



Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

Einwohner mindestens 50 Personen, bei Gemeinden mit 5001 bis zu 10.000 mindestens 75 Personen und Gemeinden über 10.000 Einwohner müssen mindestens 100 Personen zur Teilnahme motivieren. So kürzt sich am Schluss deine Gemeinde zur **Bewegtesten Gemeinde** im dreimonatigen Zeitraum.

Wir belohnen deinen Einsatz!

Gesundheit, Fitness und Gemeinschaftsgefühl!

Der **Bewegtesten Gemeinde** finanziert die **Bewegungsrevolution** zusätzlich einen Bewegungstag im Wert von 10.000 Euro, den die Kleine Zeitung begleiten wird.

Der Sieger der Teamwertung erhält zudem einen Gutschein bei einem Sportausstatter im Wert von 1.000 Euro, die Erstplatzierten verschiedener Einzelkategorien erhalten Sachpreise im Wert von 50 bis 300 Euro. Unter allen Teilnehmer:innen verlosen wir zudem weitere Sachpreise und Gutscheine.

Mitmachen zahlt sich also mehrfach aus!

Du hast unzählige Chancen Bewegungsminuten zu sammeln!

Du denkst, du hast keine Zeit mitzumachen oder mit viel zu wenigen Bewegungsminuten zur Challenge beizutragen? Irrtum!

- Lass das Auto stehen und steig dafür aufs Rad
- Nimm den Bus und trag die Bewegungsminuten von der Haltestelle bis zur Klasse/ zum Büro ein. Tipp: Wenn du sogar eine Station früher aussteigst, macht sich das auf deinem Bewegungskonto nach einiger Zeit deutlich bemerkbar!
- Nimm die Stiege anstatt dem Lift, denn „Kleinvieh macht auch Mist“
- Spazieren gehen am Abend reinigt nicht nur den Geist, sondern bringt auch regelmäßig Bewegungsminuten
- Auch für Hausarbeit bekommst du Bewegungsminuten – und der Haussegen hängt zudem mindestens drei Monate lang gerade
- Nimm gleich Sportveranstaltungen oder Bewegungskurse zum Anlass um deine Minuten zu sammeln – auch bei Angeboten der **Bewegungsrevolution**
- In der Gruppe kannst du andere und andere können dich motivieren. Aber selbst, wenn du nicht mit deinem Arbeitskollegen oder deiner Schulkameradin mithalten kannst, bedenke: Am Ende zählt jede Minute für deine Gemeinde!

E-Mailadresse für Rückfragen: bewegtestegemeinde@diebewegungsrevolution.at