

die Bewegungs- revolution

Innovation
braucht
Mut

Der bewegte Pausenfüller

Erklärung und Ziel der Aktion:

Schon kleine Bewegungen im Alltag helfen Menschen zufriedener zu sein und länger gesund zu bleiben. Die Bewegungsrevolution hat es sich daher zum Ziel gesetzt, möglichst viele Personen zum Tun zu aktivieren und versucht, mit verschiedenen Ansätzen Spaß an der Bewegung zu wecken, sie als Routine zu integrieren sowie Angebote für alle zu schaffen. Darunter auch mit kleinen Aktionen, die von einzelnen engagierten Personen initiiert werden und im kleinen Umfeld etwas bewirken sollen. Der bewegte Pausenfüller – ein Kurzprogramm mit Übungen, das von uns zusammengestellt und in wenigen Minuten durchführbar ist – eignet sich ideal, eine Routine zu starten, weniger aktive Personen in Berührung mit Bewegung zu bringen und in der Gruppe sogar Spaß daran zu finden. Im regelmäßigen Abstand (täglich/wöchentlich) sollen die Übungen in einer kurzen Pause (ca. 5 bis 15 Minuten) gemeinsam in der Gruppe durchgeführt werden. Im besten Fall wird diese Aktion sogar als Fixpunkt etabliert und macht Teilnehmende dauerhaft aktiver – mit vielen positiven Begleiterscheinungen.

Treibende Kraft der Aktion:

Termin, Periode und Zeitpunkt der Aktion:



Eine Initiative des Gesundheitsfonds in Kooperation mit den drei Sportdachverbänden.

