

die Bewegungs- revolution

**UNSER
ZEITPUNKT
AUFZUSTEHEN.**

Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

Rad- und Fußverkehrsgipfel 2026

Eine Initiative des Gesundheitsfonds in
Kooperation mit den drei Sportdachverbänden.



**Liftfahren tut
man nur im
Skigebiet!**

Was ist eigentlich die Bewegungsrevolution?

Warum mehr Bewegung?

Weniger
Stress

Gesunde
Lebensjahre

Soziale
Integration

Spass

Klarheit

die
Bewegungs-
revolution



Wie kannst du Bewegung in den Alltag integrieren?

→ Zu Fuß gehen → Stehend/Gehend Telefonieren

→ Walk and Talk → Einbeinig Zähneputzen

→ Kniebeugen → Treppe nehmen

Nimm die Treppe!

400 Stufen entsprechen
einer 15-minütigen
Laufeinheit

Kontakt

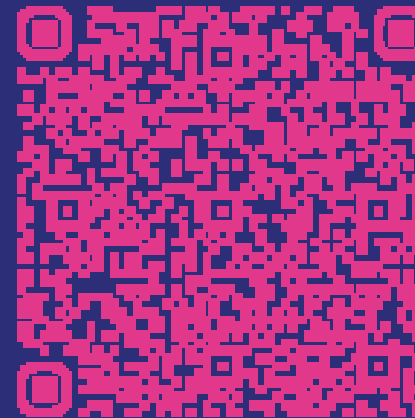
Bewegungsland Steiermark gGmbH:

Nadja Büchler, MBA

0676/6673171

buechler@diebewegungsrevolution.at

www.diebewegungsrevolution.at



die Bewegungs- revolution

UNSER
ZEITPUNKT
AUFZUSTEHEN.