



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

Neun attraktive „Tour de Steiermark“-Ziele locken auch im Bezirk Murtal

## Geocaching – die moderne Schatzsuche entpuppt sich als Hit der steirischen Bewegungsrevolution

Revolution bedeutet Wandel.

Revolution bedeutet Veränderung.

Es ist Zeit für einen Wandel, für eine Veränderung, was die Bewegung der Steirer:innen betrifft.

Am 29. Juni 2023 wurde in der Steiermark die **Bewegungsrevolution**, die größte derartige Initiative, die es in Österreich jemals gegeben hat, ausgerufen. Mit dem Ziel, die Menschen unseres Bundeslandes zu mehr Alltagsbewegung zu motivieren und ihnen damit mehr gesunde Lebensjahre zu ermöglichen.

Diesmal brachte die **Bewegungsrevolution**, initiiert vom Gesundheitsfonds Steiermark, umgesetzt in Kooperation mit den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION, Alltagsbewegung in den Bezirk Murtal. Dabei bekamen die Anwesenden nicht nur eine Bilanz der ersten gut zehn Monate und Informationen über die kommenden Projekte, sondern auch einen bewegten Eindruck davon, wie das Geocaching nun auch Judenburg in seinen Bann zieht.

**VP-Gesundheitslandesrat Dr. Karlheinz Kornhäusl:** „*Bewegung ist ein Schlüssel für mehr gesunde Lebensjahre. Die regelmäßige Bewegung ist in unserer Gesellschaft leider zunehmend verloren gegangen – das bestätigen uns zahlreiche Studien. Auch als Arzt habe ich dieses Problem in der Vergangenheit immer wieder beobachten können. Hier kommt unsere **Bewegungsrevolution** ins Spiel: Die niederschweligen Angebote machen Spaß, bringen Menschen zusammen und zeigen, dass regelmäßige Bewegung weder zeit- noch kostenintensiv sein muss.*“



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

**SP-Klubobmann Hannes Schwarz**, der die **Bewegungsrevolution** von Anfang an unterstützt: „*Meine ersten Schritte in die Welt des Geocachings waren nicht nur ein persönliches Abenteuer, sondern auch ein gutes Beispiel für unsere **Bewegungsrevolution**. Während die Tour de Steiermark ganz einfach auf Klassiker wie Spazieren, Wandern und Radfahren setzt, aktivieren im Rahmen des Geocachings innovative Ansätze die Menschen und laden zur Entdeckung der Schönheiten unserer Heimat ein. Durch die Unterstützung des Gesundheitsfonds Steiermark fördern wir, dass steirische Gemeinden Alltagsbewegung einfacher machen und konkrete Projekte umsetzen.*“

## **Geocaching – Schatzsuche im Rahmen der **Bewegungsrevolution****

Beim Geocaching handelt es sich um die bewegte Suche nach einem festen, wasserdicht verschließbaren Behälter mithilfe von Smartphone oder Navi. Weltweit gibt es etwa drei Millionen aktive versteckte derartige „Schätze“, sogenannte Geocaches, davon in Österreich mehr als 50.000, in der Steiermark ungefähr 8.000.

Im Rahmen der **Bewegungsrevolution** werden im Laufe der kommenden Wochen in jedem der 13 steirischen Bezirke drei Geocaches installiert. Die jeweiligen Koordinaten für die moderne Schatzsuche sind auf [geocaching.com](http://geocaching.com) bzw. auf der kostenlosen Geocaching®-App aufrufbar.

**Günter Weißmayr**, einer der versiertesten steirischen Geocacher: „Nur so ist nachweisbar, dass jemand auch wirklich fündig geworden ist. In und neben jedem Cache findet man nicht nur kleine Goodies der **Bewegungsrevolution**, sondern auch einen Stempelpass zum Mitnehmen und einen Stempel. Für zehn Stempel gibt es einen Geocoin in Bronze, für 25 einen in Silber und wer alle 39 Caches gefunden hat, bekommt einen Geocoin in Gold. Jede Münze ist mit einer weltweit einzigartigen Trackingnummer versehen.“

Nachdem die ersten Behältnisse vor knapp zwei Monaten versteckt wurden, entpuppen sich die neuen Ziele in allen Bezirken als begehrte Anziehungspunkte, sowohl für versierte Cacher als auch für diesbezügliche Neulinge.

Infos unter <https://www.diebewegungsrevolution.at/bewegteschatzsuche/>



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

## „Tour de Steiermark“: Zwölf Bezirke sind schon ausgeschildert!

Im Zuge dieser einzigartigen Tour sind in den einzelnen Bezirken jeweils neun definierte Punkte der **Bewegungsrevolution** wandernd, gehend oder radelnd erreichbar.

Mittlerweile ist die „Tour-de-Steiermark“-Landkarte mit jeweils neun Zielen in zwölf Bezirken fast vollständig befüllt, in Kürze wird mit der Stadt Graz der letzte „weiße Fleck“ verschwinden.

### Das sind die neun Ziele im Bezirk Murtal:

Judenburg, Murwaldrunde  
Red Bull Ring – Weiermoarteich, Seckau  
Badeteich Unzmarkt-St. Georgen  
Altes Almhaus, Gaberl  
2-Seenwanderung Winterleiten, Obdach  
Tremmelberg, Spielberg  
Pfahlbaudorf mit Wasserweg, Hohentauern  
Wildes Lachtal  
Burgruine Eppenstein

Infos unter [www.diebewegungsrevolution.at/ausflugsziele-steiermark/](http://www.diebewegungsrevolution.at/ausflugsziele-steiermark/). Wer seinen Bewegungspass mit fünf Stempeln befüllt hat, erhält eine revolutionäre Belohnung

## Mitmachprojekte

Alle Steirer:innen sind weiter aufgerufen, ihre persönlichen **Mitmachprojekte** einzureichen, im Rahmen derer für ausgewählte Projekte Fördermittel von bis zu 2.000,- Euro abgeholt werden können. Dabei geht es um innovative Ideen, die zu Alltagsbewegung und Sport motivieren sollen. Bisher wurden insgesamt 484 Projekte eingereicht, im Bezirk Murtal beispielsweise „Yoga inmitten unserer Alpakaherde“, „Servus die Wadeln! Historische Tremmelberg-Wanderung im Murtal“, „YOGA im Freien“ oder „Save it like Manuel Neuer - Tormanntraining im Murtal“.

Infos unter <https://www.diebewegungsrevolution.at/projekte-zum-mitmachen/>



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

## „Bewegt durchs Jahr“

Im Rahmen von „**Bewegt durchs Jahr**“, einem der Kernprojekte der **Bewegungsrevolution**, sind von steirischen Vereinen der drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bereits Kurse mit mehr als 5.000 Einheiten absolviert worden, derzeit sind etwa 7.700 aktiv. Auch im Bezirk Murtal gibt es zahlreiche kostenlose Teilnahmemöglichkeiten, von „Mit den Füßen sehen lernen“ über „Tanzen ab der Lebensmitte“ und „Mobil und agil“ bis zu „Ganzkörperkräftigung und Mobilisation“, „Line Dance mit zwei Gruppen“ und „Smovey Kopf und Körper Fit“

Infos unter <https://www.diebewegungsrevolution.at/kurse-steiermark/murtal/>

## „Bewegungsrevoluzza“

Auch wenn das Echo mehr als erfreulich ist – in den einzelnen Bezirken werden weiterhin „**Bewegungsrevoluzza**“ gesucht. Diese sollen als Multiplikatoren für die Botschaften, welche die **Bewegungsrevolution** verbreiten möchte, fungieren. Als prominente Unterstützerin der „Revoluzza“ fungiert Ex-Skirennläuferin **Nici Schmidhofer**. *„Die **Bewegungsrevolution** ist eine tolle Initiative, die sich mit einem extrem wichtigen Thema beschäftigt: die Bevölkerung für mehr Bewegung zu motivieren. Wir leben in einer Zeit, in der es eben nicht mehr selbstverständlich ist, dass wir uns regelmäßig bewegen. Viele brauchen manchmal diesen sprichwörtlichen Tritt in den Hintern, um aufzustehen und etwas zu tun. Als ehemalige Profisportlerin unterstütze ich diese Revolution sehr gerne. Vor allem gefällt mir die Idee der ‚Bewegungsrevoluzza‘. Die dürfen ruhig ein bisschen lästig und ‚giftig‘ sein, wenn es darum geht den Menschen die Notwendigkeit von Bewegung aufzuzeigen. Mittlerweile haben sich fast 90 Personen steiermarkweit gemeldet – das ist eine tolle Zahl, aber ich bin der Meinung: Es geht noch mehr!“*

Infos und Bewerbungen unter [www.diebewegungsrevolution.at/bewegungsrevoluzza/](http://www.diebewegungsrevolution.at/bewegungsrevoluzza/)



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

## Weitere Zitate

**Dr. Bernd Leinich, Geschäftsführer Gesundheitsfonds Steiermark:** „Die **Bewegungsrevolution** hat bereits sehr viel bewegt, unzählige Projekte laufen in der ganzen Steiermark und werden auch in den kommenden Monaten fortgesetzt. Damit fördern wir als Gesundheitsfonds eine sehr wichtige Initiative, die die Steirerinnen und Steirer dabei unterstützt, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen und länger gesund zu bleiben.“

**Mag. Gerhard Widmann, Präsident ASVÖ Steiermark:** „Die **Bewegungsrevolution** hat in den letzten Monaten gezeigt, wie wir gemeinsam Bewegung in den Alltag der Menschen bringen können. Mit unseren unzähligen Projekten haben wir es geschafft, tausende Menschen zu motivieren, aktiv zu sein. Das Herzstück unseres Projekts bleibt die Förderung von Gesundheit, Gemeinschaft und Lebensfreude durch Bewegung.“

Die **Bewegungsrevolution** soll möglichst viele Menschen in unserem Bundesland bewegen. Das langfristige Ziel: Mehr gesunde Lebensjahre! Und an die Zahlen heranzukommen, mit denen Schweden aufwarten kann. Dort ist die Lebenserwartung gleich wie in Österreich, die Skandinavier:innen leben aber statistisch etliche Jahre länger ohne chronische Krankheiten als die Steirer:innen.

Rückfragehinweis: Peter Siegmund, 0664/2412 076