

# Ganz Salzburg Bewegen



## Ausgangslage

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt ein Mindestmaß an regelmäßiger herzgesunder Bewegung (2 ½ h pro Woche ausdauerorientierte Bewegung und zweimal pro Woche muskelkräftigende Bewegung). In Österreich erfüllt aber nur ein Viertel der Bevölkerung diese Empfehlung. Bestimmte Bevölkerungsgruppen sind unterdurchschnittlich aktiv: die Altersgruppen 30-44 und 60+ Jahre, Pensionist:innen, und Personen mit Migrationshintergrund, mit Pflichtschulabschluss oder mit geringerem Einkommen.

## Zielsetzung

Ziel des Projekts Ganz Salzburg Bewegen war es, vor allem auf diese unterdurchschnittlich aktiven Bevölkerungsgruppen in der Stadt Salzburg zuzugehen, um gemeinsam Vorschläge zur Förderung regelmäßiger herzgesunder Bewegung zu erarbeiten.

## Ideen der Ideenwerkstatt - thematische Zuordnung

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>App/digitale Unterstützung</b><br><br>18 Ideen    | <b>Punkte sammeln</b><br><br>9 Ideen                                 | <b>Kraftsport</b><br><br>8 Ideen               | <b>Bewegung/Sport gemeinsam mit Kindern</b><br><br>7 Ideen | <b>Schwimmen</b><br><br>7 Ideen                                 |
| <b>Fahrradfahren</b><br><br>5 Ideen                  | <b>Ballsportarten</b><br><br>5 Ideen                                 | <b>Angebot für Senior*innen</b><br><br>4 Ideen | <b>Laufen</b><br><br>4 Ideen                               | <b>öffentliche Kampagne für gesunde Bewegung</b><br><br>4 Ideen |
| <b>Treppensteigen</b><br><br>4 Ideen                 | <b>Angebot für körperlich eingeschränkte Personen</b><br><br>3 Ideen | <b>Events</b><br><br>3 Ideen                   | <b>Angebot für Frauen</b><br><br>3 Ideen                   | <b>Bewegung mit Hunden</b><br><br>2 Ideen                       |
| <b>Angebot für Kinder/Jugendliche</b><br><br>6 Ideen | <b>Tanzen</b><br><br>4 Ideen   | <b>Spazieren</b><br><br>2 Ideen                |  |   |

## Projektaktivitäten

01

### Bewegte Befragung

April 2023 (4 Tage), 420 Bürger:innen, verschiedene Standorte im Stadtteil Lehen

Vorlieben, Schwierigkeiten und Vorschläge für gesunde Bewegung in der Stadt Salzburg wurden im Stationenbetrieb durch die teilnehmenden Bürger:innen ins Projekt eingebracht.



02

### Mit-Forscher:innen

Mai – August 2023, individuelles Umfeld, 53 Bürger:innen

Acht mitforschende Bürger:innen haben insgesamt 53 Personen in 5 Sprachen im eigenen Familien- und Bekanntenkreis über bewegungsfördernde Ideen interviewt.



03

### Ideenwerkstatt

Juni 2023 (2 Tage), STADTWERK im Stadtteil Lehen, 80 Bürger:innen

Über 100 konkrete Ideen für mehr Bewegung wurden von teilnehmenden Bürger:innen mit Hilfe von Design-Expert:innen der FH Salzburg und des Ludwig Boltzmann Instituts für digitale Gesundheit und Prävention besprochen, beschrieben, skizziert und gebastelt.



04

### Ausstellung

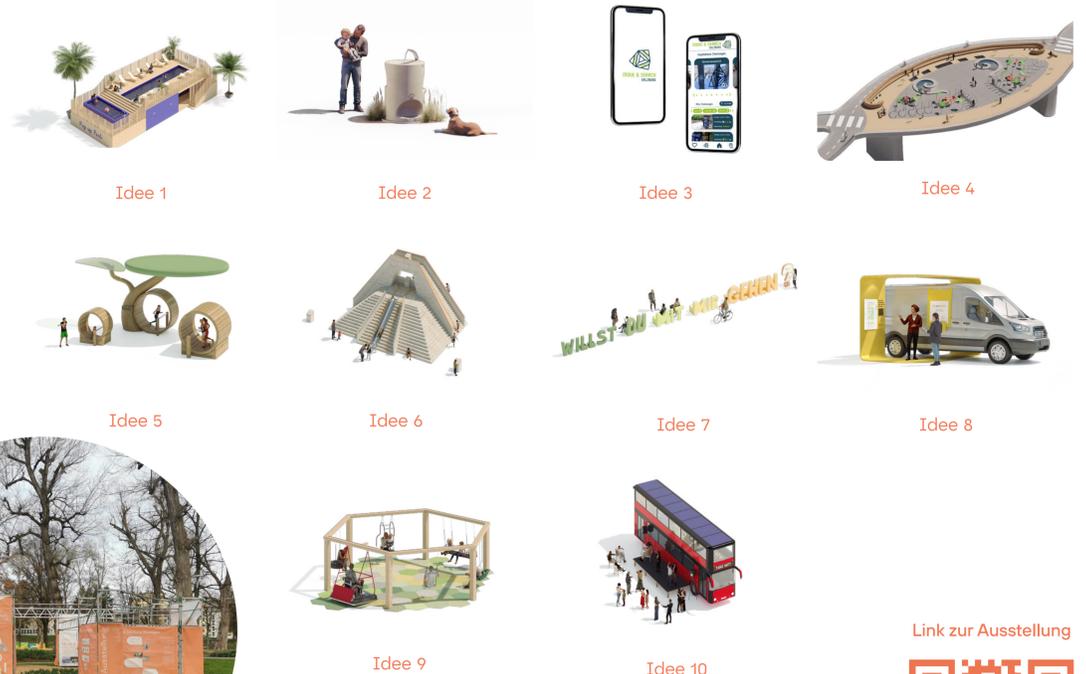
Januar bis März 2024  
Lehener Park und Online

10 ausgewählte Vorschläge zur Bewegungsförderung wurden öffentlich präsentiert und zur Abstimmung gebracht. Bürger:innen gaben insgesamt über 1.000 „Likes“ für die einzelnen Vorschläge ab.



10 Ideen, die

**bewegen!**



Link zur Ausstellung



Kontakt: tino.kulnik@dhp.lbg.ac.at  
melanie.roth@fh-salzburg.ac.at