

# BEWEGEN IST LEBEN

## MÄRZ IST »MONAT DER BEWEGUNG« IN DEN APOTHEKEN

**R**ichtige und regelmäßige Bewegung macht Spaß, hält jung und steigert die Lebensqualität. Sie wirkt sich positiv auf die körperliche Fitness und die eigene Gesundheit aus. Dennoch bewegen sich die Österreicherinnen und Österreicher zu wenig. Lieber lassen wir uns vom schlechten Gewissen plagen, als endlich mit einem Bewegungs-Training zu beginnen. Doch damit ist nun Schluss, denn die Apotheken starten für ihre Kunden den »Monat der Bewegung«.

Um unseren Kunden ein attraktives Angebot im »Monat der Bewegung« unterbreiten zu können, haben wir eine Kooperation mit »Fit für Österreich« abgeschlossen. »Fit für Österreich« ist eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisationen und der Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Der Zusammenschluss dieser starken Partner macht es möglich, ein besonders breites Angebot an Bewegungsprogrammen in ganz Österreich anzubieten. »Fit für Österreich« erstellt für die Apotheken eigene Broschüren, in denen das gesamte gesundheitsorientierte Bewegungsangebot im jeweiligen Bundesland abgebildet ist. Fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker nach der »Fit für Österreich«-Broschüre. Sie finden aufgelistet nach Postleitzahlen ein breites Angebot, vom Rückentraining über Lauftreffs, von Kin-

derturnen bis hin zu Pilates.

Diese Broschüre ist auch für Einsteiger bestens geeignet. Zusätzlich verteilen wir im

»Monat der Bewegung« ko-

stentlos an unsere Kunden eine Schautafel mit wichtigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Bringen Sie diese Tafel in der Größe DIN A5 an einem Ort an, wo Sie sich gerne aufhalten, entweder im Büro oder in Ihrem Wohnbereich. Die einfachen Übungen sind sehr wirksam. Ihre Muskeln werden kräftiger und geschmeidiger.

Wir Apothekerinnen und Apotheker wollen, dass unsere Kunden gesund bleiben. Als Gesundheitsberuf sind wir Partner des Paralympischen Teams VANCOUVER 2010 und unterstützen körper- und sehbehinderte Sportler, die großartige sportliche Leistungen erbringen. Die hervorragenden Leistungen der Paralympics-Teilnehmer sind ein Paradebeispiel für hohe Fitness trotz Behinderung. Sie sollen alle Kunden in der Apotheke zu mehr Bewegung anspornen.

Sie müssen nicht gleich ein Leistungssportler werden, wenn Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren. Die Sportprogramme sind auch für Einsteiger geeignet. Der Nutzen, den Sie dadurch haben, ist unbezahlbar: Mehr Lebensfreude bis ins hohe Alter!



**Holen Sie sich in der Apotheke Ihres Vertrauens eine kostenlose Anleitung für wichtige Kräftigungs- und Dehnungsübungen und die wertvolle Broschüre der Initiative „Fit für Österreich“, die das gesamte gesundheitsorientierte Bewegungsangebot in ihrem Bundesland zeigt. Machen Sie mit und bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben!**



# BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN

# Fit für Österreich



Eine Initiative des Sportministeriums und der Österreichischen Bundes-Sportorganisation.

Eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation sowie ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION

## »FIT FÜR ÖSTERREICH« WILL ÖSTERREICH BEWEGEN!

- Fast jede/r zweite ÖsterreicherIn ist übergewichtig.
- Ein Viertel aller österreichischen Kinder ist zu dick.
- Weit mehr als die Hälfte aller ÖsterreicherInnen ist inaktiv, d. h. sie bewegen sich maximal zwei Mal pro Monat bewusst.

Diese Fakten sind vielleicht traurig, teuer sind sie ganz sicher. Alle ÖsterreicherInnen müssen dafür bezahlen. Denn mangelnde Bewegung ist die Ursache vieler Erkrankungen. Dabei lassen sich die Risiken für Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes Typ II, Darmkrebs, erhöhten Blutdruck, Rückenbeschwerden, Depressionen und vieles mehr durch eine Maßnahme senken: Bewegung.

Bei gesundheitsorientiertem Sport geht es um regelmäßige, moderate Bewegung. Täglich 30 Minuten gehen, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren oder die Treppe zu nehmen statt des Aufzugs, sind bereits kleine Schritte, um die persönliche Fitness und damit die individuelle Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Aber das ist nur ein kleiner Teil unserer Initiative. Neben der Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten bieten wir Ihnen gleichzeitig auch ein probates Mittel zur Unterstützung Ihrer Gesundheit an: Die drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION zählen tausende Vereine für Sport und Bewegung zu ihren Mitgliedern. Damit stehen flächendeckend in ganz Österreich Bewegungsangebote zur Verfügung – zu Ihrem persönlichen Vorteil!

Wird »Fit für Österreich« gelebt, setzt die Erziehung zu einem gesunden Lebensstil bereits im Kleinkindalter ein und zieht sich quer durch alle Altersgruppen und Lebensabschnitte.

## »FIT FÜR ÖSTERREICH«-CHARTA

Die »Fit für Österreich«-CHARTA weist auf die große Bedeutung von Bewegung für Gesundheit und Lebensqualität hin. Sie schreibt wesentliche Bedingungen von gesunder Bewegung fest. Im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert sie auf, körperlichen Aktivitäten mehr Aufmerksamkeit zu schenken – und zwar als Mittel zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention.

Speziell für die Anforderungen und die Anliegen im Zusammenhang mit der Altersgruppe der 0–14-Jährigen wurde die CHARTA um wichtige, zu beachtende Aspekte im Umgang mit Kindern ergänzt.

Unter [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at) haben auch Sie die Möglichkeit diese CHARTA zu unterzeichnen und unsere Anliegen zu unterstützen.

## WIRKUNGEN DES GESUNDHEITSSPORTS

Bewegung und Sport bieten die Möglichkeit für eine gesunde Abwechslung in unserem bewegungsarmen Alltag. Gesundheitsorientierte Bewegung mindert u. a. das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Gesundheitssport wirkt den Folgen von Bewegungsmangel wie Übergewicht, Osteoporose oder Diabetes Typ II erfolgreich entgegen. Gezielte Bewegung zu betreiben stärkt Ihr Wohlbefinden und macht Sie aktiv bis ins hohe Alter.

## ÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG

Personen über 35 Jahre, die länger keinen Sport betrieben haben, wird vor regelmäßiger sportlicher Aktivität grundsätzlich eine ärztliche Untersuchung empfohlen.

Im Falle von Vorerkrankungen und Risikofaktoren wie Rauchen oder Bluthochdruck gilt dies in besonderem Maße. Die jährliche Gesundenuntersuchung, die Sie kostenlos bei Ihrem Arzt in Anspruch nehmen können, bietet sich dafür in idealer Form an.

## DAS QUALITÄTSSIEGEL

Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme, die mit dem »Fit für Österreich«-Qualitätssiegel ausgezeichnet werden, sind praxisnahe und fördern einen freudvollen Zugang zur Bewegung. Die Vereine der drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bieten Bewegungsprogramme mit Qualitätssiegel flächendeckend in ganz Österreich an. Neben ausdauerförderndem Training für das Herz-Kreislauf-System werden auch kräftigende, koordinative und entspannende Bewegungsprogramme angeboten.

Das »Fit für Österreich«-Qualitätssiegel wird nur bei Erfüllung bestimmter Kriterien an die Vereinsangebote verliehen. Zudem gewährleisten die »Fit für Österreich«-Kriterien eine qualitative Aus- und Fortbildung der ÜbungsleiterInnen unserer Bewegungsangebote.

Unter [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at) können Sie gesundheitsorientierte Bewegungsangebote in Ihrer Nähe finden. Durch Eingabe einer Postleitzahl im Bereich »Bewegungsangebote« erhalten Sie eine Auflistung aller Angebote in Ihrer Umgebung. Ist kein Internet verfügbar, so helfen wir Ihnen gerne unter 01/5044455-25 (»Fit für Österreich«-Geschäftsstelle) weiter.



[www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

Geschäftsstelle »Fit für Österreich«; Mag. Christian Halbwachs, Mag. Werner Quasnica; p. A. Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO); Prinz Eugen-Straße 12, 1040 Wien; Telefon: +43 / 1 / 504 44 55 – 25; E-Mail: [office@fitfueroesterreich.at](mailto:office@fitfueroesterreich.at)