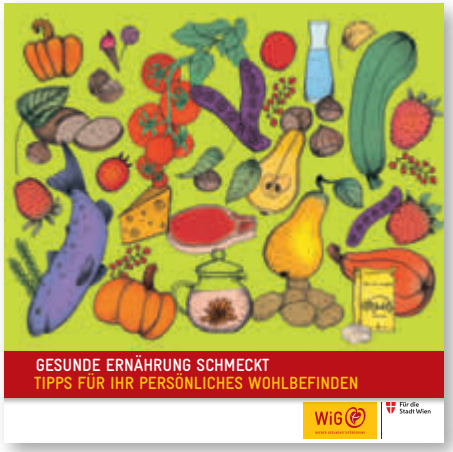


BEWEGUNG IM ALLTAG WIRKT
TIPPS FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Für die Stadt Wien



GESUNDE ERNÄHRUNG SCHMECKT



SEELISCHE GESUNDHEIT MACHT STARK

IMPRESSUM.

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905. **Für den Inhalt verantwortlich:** Marion Bittner, MSc, Wiener Gesundheitsförderung. **Illustrationen:** Katharina Ralser. **Verlegerin:** Bohmann Druck und Verlag Gesellschaft m.b.H. & Co. KG, Rechte Wienzeile 31/1, 1040 Wien. Stand: Juni 2025.

FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN

„GESUND SEIN“ …

… ist nicht einfach nur das Gegenteil von „krank sein“.
Es geht darum, dass Sie sich körperlich und seelisch wohlfühlen.
Und dass Sie sich in Ihrem Umfeld gut aufgehoben fühlen.

Drei große Bereiche spielen hier zusammen: Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Alle drei sind gleich wichtig. Und sie beeinflussen einander.

Wer sich regelmäßig bewegt, bekommt dabei den Kopf frei.
Wer mehr auf den eigenen Körper achtet, ernährt sich bewusster.
Wer gemeinsam mit anderen aktiv ist, hat mehr Freude.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

PFLEGEN SIE IHREN KÖRPER UND IHRE SEELE.
TUN SIE SICH SELBST GUTES.

Die praktischen Tipps in dieser Broschüre sollen Ihnen dabei helfen.
Gehen Sie es in kleinen Schritten an. Und spüren Sie selbst, was Ihnen guttut.



INHALTSÜBERSICHT

05
Bewegung ist gesund

06
Jetzt aktiv werden

08
Jeder Schritt zählt

09
Entspannung durch Bewegung

10
Jetzt loslegen

11
Vier Bausteine gesunder Bewegung

12
1. Ausdauer

13
2. Kraft

14
3. Koordination

15
4. Beweglichkeit

16
Gemeinsam bewegen

17
Spaß an der Bewegung

18
Gesund in Wien

19
Weiterführende Infos

BEWEGUNG IST GESUND

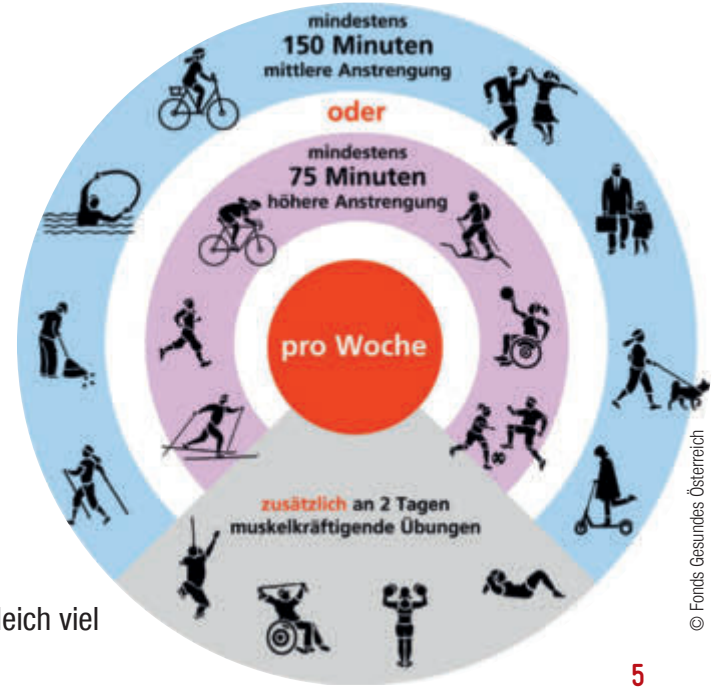
TÄGLICH BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN.

Regelmäßige Bewegung macht Spaß, hält fit und ist gesund.

Am besten ist, Bewegung in den Alltag einzubauen.
Dafür brauchen Sie nicht einmal spezielle Kleidung oder Ausrüstung – starten Sie jetzt sofort.

DAS HÄLT SIE FIT!

- Zweieinhalb bis fünf Stunden pro Woche sollen Erwachsene körperlich aktiv sein. Wer sich gut fühlt, kann ruhig mehr machen! Zusätzlich werden zwei Mal pro Woche muskelkräftigende Übungen empfohlen.
- Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag bewegen.
- Besser langsam anfangen und sich später steigern!
- Sie müssen nicht schwitzen, aber fordern Sie sich selbst immer ein wenig mehr.
- Bei sitzender Arbeit nutzen Sie kurze Pausen für Bewegung. So werden Sie noch fitter.
- Vielleicht macht Ihnen Bewegung in der Gruppe noch mehr Spaß? In Vereinen oder organisierten Kursen lernen Sie Gleichgesinnte kennen. Probieren Sie etwas Neues – das tut auch der Seele gut!
- 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung zählen gleich viel wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung.



© Fonds Gesundes Österreich

JETZT AKTIV WERDEN

WER RASTET, DER ROSTET.

Die meisten Menschen sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig.
Jede Bewegung hält uns gesund. Beginnen Sie heute, nicht erst morgen!

Nutzen Sie Vorhandenes: den Park vor der Tür oder das Fahrrad im Keller.
Suchen Sie Gleichgesinnte, die sich auch mehr bewegen wollen.
Gemeinsam geht es leichter!

TEST: BEWEGE ICH MICH GENUG?

- ❍ Kommen Sie beim Stiegensteigen schnell außer Atem?
- ❍ Sitzen oder stehen Sie viel?
- ❍ Machen Sie oft eintönige Bewegungen?
- ❍ Sind Sie am Abend erschöpft?
- ❍ Tut Ihnen häufig der Rücken weh?
- ❍ Wollen Sie mehr Zeit für Erholung?

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit „Ja“ beantworten,
könnte Ihnen Bewegung helfen, sich besser zu fühlen.

MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG …

… kostet nichts.

… kann sogar Zeit sparen.

… macht gute Laune.

… stärkt Ihr Abwehrsystem gegen Krankheiten.

… hält jung und fit – auch im Kopf.

… dient als Ausgleich.

… lässt Sie besser schlafen und entspannt aufwachen.

… stärkt Muskeln, Knochen und Ihr Herz-Kreislauf-System.



JEDER SCHRITT ZÄHLT

ZEHN MINUTEN BEWEGUNG.

Bewegung im Alltag wirkt und muss nicht lange geplant werden. Einfach kleine „Zeitfenster“ oder Alltagswege aktiv dafür nutzen. Auch Sie haben zwischendurch zehn Minuten Zeit für Bewegung!

PROBIEREN SIE:

- Einkäufe zu Fuß erledigen.
- Fahrrad statt Auto nehmen.
- Im Garten arbeiten.
- Zwei Straßenbahnstationen früher aussteigen.
- Stiege statt Lift nehmen.
- Mit dem Hund spazieren gehen.
- Mit Kindern spielen.

Übrigens: Auch Hausarbeit zählt als Bewegung.

ENTSPANNUNG DURCH BEWEGUNG

AKTIVE PAUSEN TUN GUT.

Der Alltag kann sehr anstrengend sein. Einseitige Belastungen wie langes Sitzen oder Stehen verstärken das noch.

Aktive Pausen zwischendurch tun deshalb gut. Ein kurzer Spaziergang oder Ausgleichsübungen können beruhigen und helfen beim Energietanken.





JETZT LOSLEGEN

IHRE STARTHILFE.

In der Mitte der Broschüre finden Sie Anregungen für eine „Bewegte Woche“.
Sie können damit auch Ihre eigene Bewegungswoche zusammenstellen.

DAMIT ES LEICHTER GEHT.

- Gleichgesinnte suchen: Gemeinsam macht Bewegung noch mehr Spaß.
- Bequeme Kleidung vorbereiten.
- Das Wohnzimmer, die Stadt oder die Natur als Bewegungsraum nutzen.



JEDE WOCHE 2½ BIS

AUSDAUER / BEWEGLIC

20 min > 40 min > 60 min > 80 min > 100 min > 120 min > 140 min > HURRA! > 1

MEINE WOCHE

20 Min. GASSI GEHEN



15 Min. MIT DEM RAD ZUR ARBEIT

15 Min. FENSTER PUTZEN

BÜRO-ÜBUNGEN



20 Min. ZU FUSS ZUM EINKAUFEN

STIEGEN STEIGEN





SPAZIEREN ODER WANDERN 60 Min.

ZÄHNEPUTZEN AUF EINEM BEIN





40 Min. BALLSPIELEN MIT KINDERN

MEINE WOCHE

MEINE WOCHE

JEDE WOCHE 2½ BIS

AUSDAUER / BEWEGLIC

20 min | 40 min | 60 min | 80 min | 100 min | 120 min | 140 min | HURRA! | 1

MEINE WOCHE								
MEINE WOCHE								
MEINE WOCHE								

5 STUNDEN IN BEWEGUNG!

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Für die Stadt Wien

HKEIT / KOORDINATION							KRAFT	
80 min	200 min	220 min	240 min	260 min	280 min	WOOOW!		

5 STUNDEN IN BEWEGUNG!

WiG WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Für die Stadt Wien

...HKEIT / KOORDINATION

KRAFT

...80 min | 200 min | 220 min | 240 min | 260 min | 280 min | WOOOW!

...MIT

ZWEI STRAßEN-BAHN-STATIONEN FRÜHER AUSSTEIGEN

20 Min. TANZEN

20 Min. WOHN-ZIMMER FITNESS

15 Min. STAUB-SAUGEN

25 Min. GARTENARBEIT

25 Min. SCHWIMMEN

ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG ...

... DER ARME

... DES RÜCKENS

... DER BEINE

VIER BAUSTEINE GESUNDER BEWEGUNG

BEWEGUNG WIRKT AM BESTEN, WENN SIE VIER VERSCHIEDENE BEREICHE STÄRKEN.

1. AUSDAUER

Ausdauer heißt, länger und mehr Energie für den Alltag zu haben und sich schneller zu erholen.

2. KRAFT

Geübte und regelmäßig eingesetzte Muskeln sind für einen gesunden Körper wichtig.

3. KOORDINATION

Der Körper kann besser auf Unerwartetes reagieren.

4. BEWEGLICHKEIT

Mit gut gedehnten Muskeln fällt vieles leichter.

1. AUSDAUER

ANFANGEN – UND DURCHATMEN!

Eine gute Ausdauer ist wichtig. Damit fallen die Tätigkeiten des täglichen Lebens leichter. Die Ausdauer lässt sich vielseitig verbessern, etwa durch tägliches Zufußgehen, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen. Wichtig dabei ist, dass Bewegungen mit großen Muskelgruppen gleichmäßig über längere Zeit ausgeübt werden.

TÄGLICHES GEHEN …

… gibt Energie.

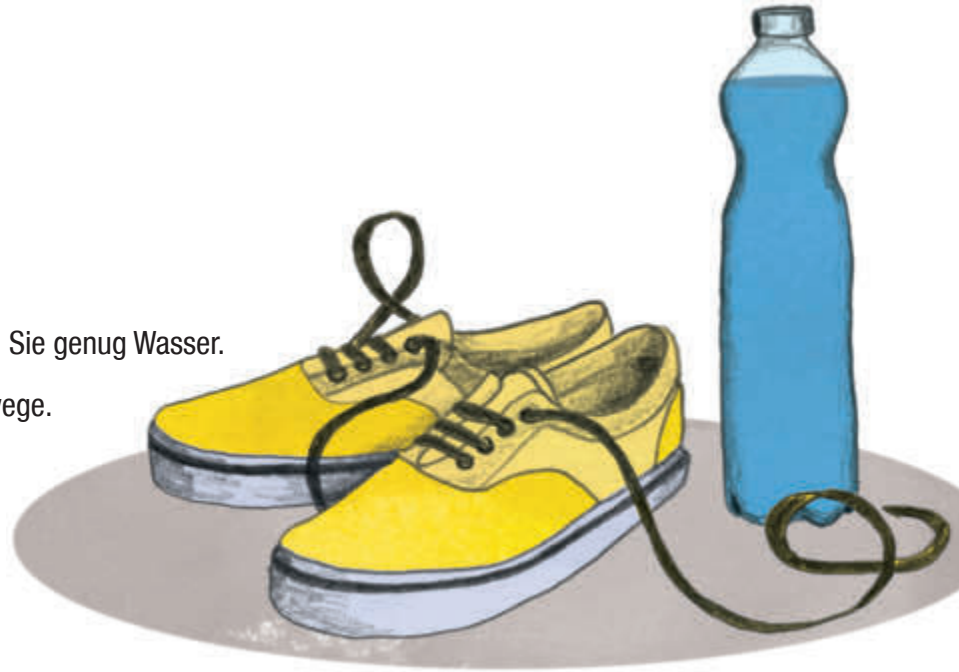
… tut dem Herzen gut.

… verbessert die Arbeit der Lungen.

… stärkt das Immunsystem.

TIPPS:

- Tragen Sie bequeme Schuhe und trinken Sie genug Wasser.
- In Wien gibt es derzeit 14 Stadtwanderwege.
- Lassen Sie das Auto öfter stehen.
- Es gibt auch günstige Leihfahrräder.



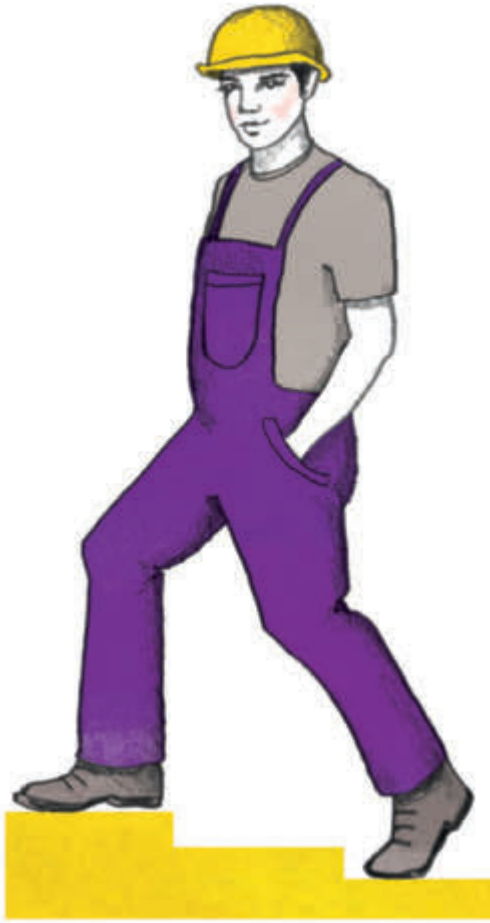
2. KRAFT

MUSKELN STÄRKEN.

Muskelkraft ist im Alltag wichtig. Beim Öffnen einer Türe, beim Aufstehen oder beim Treppensteigen braucht man Kraft. Kraft gibt Sicherheit und Selbstvertrauen. Zwei Mal pro Woche sollte man die Muskeln trainieren. Auch den Knochen tut das gut.

Bevor Sie mit Übungen starten, ein paar Minuten aufwärmen (gehen, laufen, Arme kreisen …). Arme, Beine, Bauch und Rücken stärken Sie am besten mit einfachen Hilfsmitteln (zum Beispiel Wasserflaschen) oder mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand.

Es sollten 8 bis 12 Wiederholungen möglich sein. Nach jeweils einer kurzen Pause von 2 bis 3 Minuten kann diese Serie zwei bis drei Mal wiederholt werden.



ÜBUNGEN FÜR DIE BEINE:

Die Beine trainiert man zum Beispiel durch Stiegensteigen.
Auch beim mehrfachen Hinsetzen auf einen Sessel und anschließendem Wiederaufstehen wird die Beinmuskulatur trainiert.

ÜBUNG FÜR DIE ARME:

Eine Armlänge entfernt vor eine Wand stellen. Mit beiden Händen an der Wand abstützen, die Arme beugen und wieder strecken. Rücken gerade halten.
Sie können auch den Tisch nutzen. Machen Sie 10 oder mehr Wiederholungen.

3. KOORDINATION

SICHER IM GLEICHGEWICHT.

Muskeln und Gehirn arbeiten eng zusammen. Je besser die Zusammenarbeit, umso besser sind Geschicklichkeit und Gleichgewicht. Mehr Konzentrationsfähigkeit ist eine weitere positive Auswirkung.

Tägliche Gleichgewichtsübungen können gefährliche Stürze verhindern. Mit einem guten Gleichgewichtssinn kann man besser und schneller auf Unerwartetes reagieren. Das kann man gut im Alltag üben.



ÜBUNGEN:

- In der Straßenbahn stehen statt sitzen.
- Auf einem Bein stehen – beim Zähneputzen oder beim Warten auf die U-Bahn.
- Arme kreisen – einen Arm nach vorne, einen nach hinten.
- Auf einer Linie balancieren.
- Jonglieren mit Tüchern.
- Tanzen – allein, als Paar oder in der Gruppe.

(Festhalten ist bei den Übungen erlaubt.)

4. BEWEGLICHKEIT

DEHNEN MACHT MOBIL UND TUT GUT.

Die Beweglichkeit des Körpers ist im Alltag besonders wichtig, sie erhöht den Bewegungsradius und beugt Verletzungen und Schmerzen vor.
Das wird mit Dehnungsübungen (Stretching) trainiert.
Und zwar nicht nur vor und nach dem Sport, sondern im Alltag.

ÜBUNG FÜR DEN SCHULTERGÜRTEL:

Nehmen Sie ein Tuch.
Fassen Sie es mit beiden Händen hinter dem Rücken und ziehen Sie es nach oben. 10 Sekunden halten und das Ziehen im Arm „genießen".
Sie können auch einen Sessel nutzen:



GEMEINSAM BEWEGEN

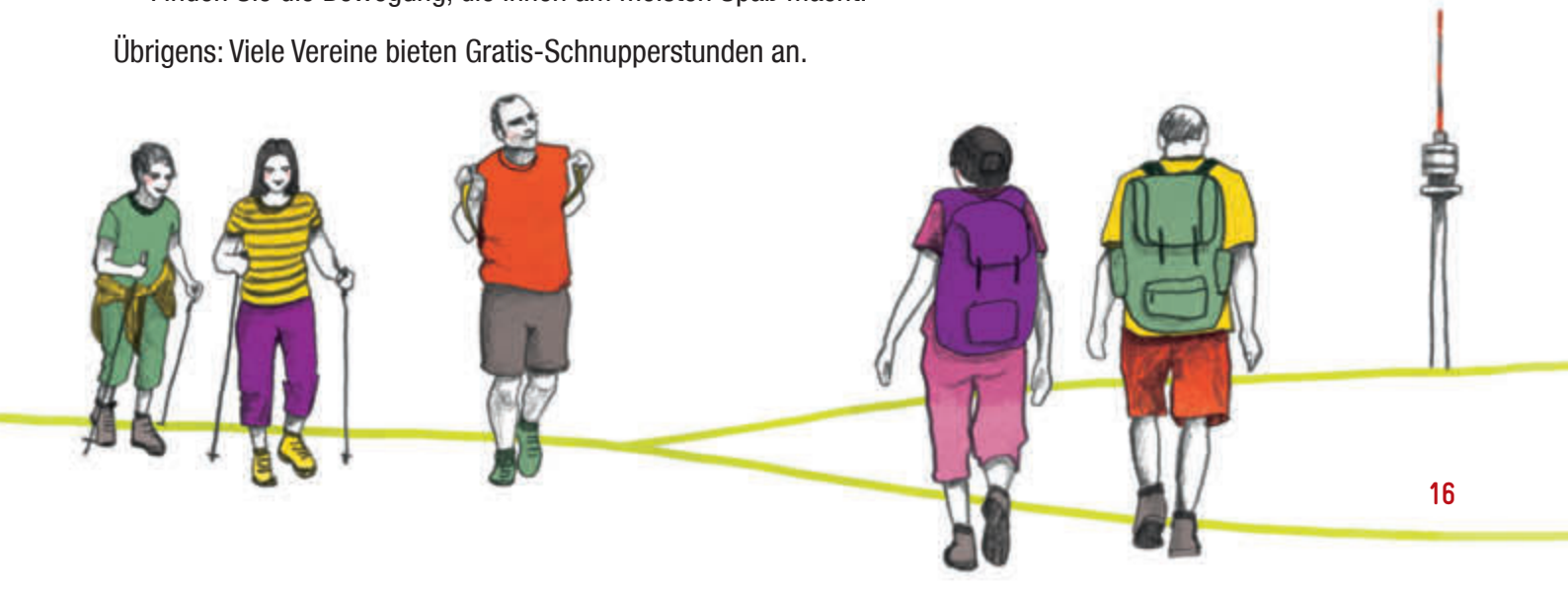
KOMM, MACH MIT!

In einer Gruppe macht Bewegung mehr Spaß. Dabei lernt man Menschen kennen. Gemeinsam ist man motivierter und hält besser durch.

TIPPS:

- Machen Sie einen fixen Treffpunkt und fixe Zeiten mit Ihren Freundinnen und Freunden aus.
- Am Anfang reichen schon kurze Runden von 10 Minuten gehen.
- Gehen Sie nicht zu schnell – Sie sollten miteinander reden können.
- In Wien gibt es Parks, Stadtwanderwege, Radwege und Laufstrecken.
- Finden Sie die Bewegung, die Ihnen am meisten Spaß macht.

Übrigens: Viele Vereine bieten Gratis-Schnupperstunden an.



SPASS AN DER BEWEGUNG

SO MACHT BEWEGUNG SPASS.

- Beginnen Sie langsam, jeder Schritt zählt.
- Setzen Sie sich erreichbare Ziele – mindestens zweieinhalb Stunden (= 150 Minuten) in der Woche sind möglich. Nutzen Sie dafür auch die Anregungen im Mittelteil der Broschüre.
- Sie müssen nicht schwitzen. Auch wenn Sie schneller atmen, sollten Sie dabei trotzdem noch reden können.
- Fangen Sie heute an und nutzen Sie den Park vor der Wohnungstür für einen Spaziergang mit der Nachbarin oder dem Nachbarn.
- Die Mischung macht's: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
- Ein fixer Treffpunkt mit anderen zu regelmäßigen Zeiten motiviert.
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen 10-Minuten-Spaziergang.
- Hören Sie auf Ihren Körper – Schmerzen sind ein Warnsignal! Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Es ist nie zu spät – Bewegung wirkt in jedem Alter.

GESUND IN WIEN



PETER HACKER

STADTRAT FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND SPORT

Gesundheit ist unsere wichtigste Basis. Wiens Gesundheitssystem ist stabil – und für alle da.

Zur Gesundheit gehören auch Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit. Der Prater, der Wienerwald, die Donauinsel sowie die zahlreichen Parks und Grünflächen laden zum Aktivsein, aber auch zum Entspannen ein. Frische und gesunde Lebensmittel gibt es auf den Wiener Märkten.
Also: Bleiben Sie gesund!



DENNIS BECK

GESCHÄFTSFÜHRER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Der Körper braucht Bewegung und Wien bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, um sportlich aktiv zu sein. Das ist gut so! Aber auch Bewegung im Alltag wirkt gesundheitsförderlich. Dafür braucht es keinen großen Aufwand, nur ein wenig Umdenken: Stiege statt Lift, eine Straßenbahnstation zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit …

WEITERFÜHRENDE INFOS

INFOS

Bewegte Apotheke – Nordic Walking Treffs
www.wig.or.at/bewegteapotheke

Fahrrad Wien
www.fahrradwien.at

WienMobil Rad
www.wienerlinien.at/wienmobil/rad

Wien zu Fuß
www.wienzufuss.at

Wanderwege in Wien
www.wandern.wien.at

Erholungsgebiete und Grünanlagen in Wien
www.wald.wien.at

Sportangebote in Wien
bewegungfindetstadt.at

Senior*innenbüro der Stadt Wien
www.senior-in-wien.at

Weitere Bewegungsangebote
www.fitsportaustria.at
www.vhs.at
www.bewegt-im-park.at



FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.

BROSCHÜREN-BESTELLSERVICE
01 4000-76924 | broschueren@wig.or.at

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Für die Stadt Wien