

22.04.2014 – 09:30 Uhr

ikr: Liechtenstein bewegt

Vaduz (ots/ikr) -

"liechtenstein.bewegt" ist eine Initiative der Liechtensteinischen Landesregierung im Rahmen der Gesundheitsförderung - umgesetzt vom Amt für Gesundheit.

Sie rückt Bewegung als die natürlichste und wirksamste Möglichkeit, in seine Gesundheit zu investieren, in den Mittelpunkt. Das zentrale Element der Initiative ist die seriöse und kostenlose Online-Plattform "bewegt.li", auf der "Bewegungsanbieter" und "Bewegungs-suchende" zusammentreffen.

Nutzen für Bewegungssuchende

"bewegt.li" erleichtert das Finden eines passenden Angebotes im grossen Bereich der Bewegungsmöglichkeiten. Diese einfache Suchmethode nach verschiedenen Kriterien, erleichtert den Zugang und somit den ersten Schritt zu etwas Neuem, den ersten Schritt in die richtige Richtung, nämlich zu täglicher Bewegung. Die Bewegung im Alltag ist die Basis eines gesunden Verhaltens. Jede weitere Bewegungseinheit fördert die Gesundheit nachweislich.

Wissen und Tun

Nebst spezifischen Bewegungsmöglichkeiten enthält die Seite allgemeine Informationen zu einem gesunden Bewegungsverhalten. Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, aber auch deren Nutzen ist ausführlich beschrieben. Dazu passend finden sich viele Ideen, welche Familien, Einzelpersonen und Menschen jeden Alters ansprechen. So z.B. Links zu Wanderrouten, Rad- und Bikerangeboten von verschiedenen Anbietern, aber auch die Angebote des Velo- und Verkehrsclubs VCL, zum täglichen Gebrauch des Fahrrades und vieles mehr.

Offen für Neue und Neues

Anbieter, dies können Vereine mit ihren vielfältigen Programmen sein, Private, die z.B. einen Lauftreff organisieren oder professionelle Anbieter mit einem entsprechenden Leistungsspektrum haben die Möglichkeit, die Plattform kostenlos zu nutzen. Das wichtigste Kriterium dafür ist es, dass neue Teilnehmer willkommen sind. Liechtenstein und Umgebung bieten eine Vielzahl Bewegungs- und Sportmöglichkeiten, die man jedoch selten kennt. "bewegt.li" macht suchen und finden einfacher.

Bücher für den Mehrwert

Begleitend werden die Bibliotheken des Landes Büchertische präsentieren, welche auf das Thema einstimmen. Gerade wer eine neue Möglichkeit sucht, oder ein Thema vertiefen möchte, kann sich auf diese Weise vorab kostenlos darüber informieren.

Kontakt:

Ministerium für Gesellschaft und Ministerium für Infrastruktur und Umwelt sowie Sport

Amt für Gesundheit
Carmen Eggenberger
T +423 236 73 32

Helen Näff
T +423 236 73 33

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000148/100754826> abgerufen werden.