

Die neue Vbewegt App: Aktiv werden – gesund bleiben!

App der Landesinitiative Vorarlberg >>bewegt als digitale Drehscheibe für gesundheitsfördernde Maßnahmen

Die neue Vbewegt App ist kostenlos im App Store sowie im Google Play Store für alle verfügbar. „Mit vielfältigen Funktionen unterstützt die App die UserInnen dabei, aktiver und somit gesünder zu leben“, erklärte Gesundheitslandesrätin Martina Rüscher. „Die Stärkung der eigenen Gesundheit und Gesundheitskompetenzen soll Spaß machen.“ Mittels Gamification der Angebote wird motiviert, z.B. in Form von Challenges. Weiters stehen wertvolle Infos und Tipps von ExpertInnen zur Verfügung. Nach Belieben können auch die eigenen Aktivitäten festgehalten werden. Über die App nimmt man zudem an der Gemeinde Bättl teil, die noch bis Ende September läuft und mit attraktiven Preisen winkt.

Die Landesinitiative Vorarlberg >>bewegt verfolgt das Ziel, gesunde Menschen zu mehr aktiver Bewegung und einer gesunden Lebensweise zu animieren. Zielgruppe sind vor allem Personen mit keiner, wenig bis mäßiger Bewegungserfahrung, die nicht in Sportvereinen organisiert sind. Landesrätin Rüscher betonte: „Mit einem niederschweligen Angebot soll eine möglichst große Zahl von Menschen in Vorarlberg erreicht werden, die das von der WHO formulierte Bewegungsziel von 150 Minuten pro Woche verfolgen. Vorarlberg >>bewegt bietet hierfür aktuell ein vielfältiges Leistungsspektrum an.“ Darunter fallen die Organisation von Info-Veranstaltungen, Bewegungsangeboten, wie z.B. Bewegungstreffs, Kindermarathon, Wanderwochen, und Challenges wie die Gemeinde Bättl. Außerdem umfasst das Angebot Infoveranstaltungen, sowie die Ausbildung von Multiplikatoren, z.B. PädagogInnen, LaufgruppenleiterInnen, und die Zertifizierung von Bewegungs-Einrichtungen, wie z.B. Bewegungskindergärten.

Die App zur Initiative

Hier setzt nun auch die Vbewegt App an: Mit dieser digitalen Drehscheibe soll die Reichweite signifikant gesteigert, neue attraktive Bewegungsangebote geschaffen, weitere Zielgruppen erschlossen und somit die Gesundheitskompetenz der Vorarlberger Bevölkerung gestärkt werden. „Die Vbewegt App wird damit zur ‚Trägerrakete‘ für die umfassenden Gesundheitsförderungs-Maßnahmen des Landes für die Vorarlberger Bevölkerung“, wie Landesrätin Rüscher betont. „Aktiv werden – gesund bleiben!“, lautet das Motto. Die Vbewegt App soll dahingehend informieren, aber auch motivieren.

Michael Zangerl, Leiter des Sportreferats im Amt der Vorarlberger Landesregierung, nennt einige der vielen App-Funktionen: „Vbewegt bietet Kurzvideos zur Wissensvermittlung, z.B. in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Interessierte finden Tipps und Tricks für den Alltag, aber auch Veranstaltungshinweise. Außerdem kann man seine eigenen sportlichen Aktivitäten aufzeichnen und Statistiken führen lassen.“ Fitness-Apps wie Apple Health oder Fitbit lassen sich einfach mit Vbewegt verbinden und die entsprechenden Daten übertragen. Auch Erkenntnisse aus spezialisierten Forschungs- und Betreuungseinrichtungen sind über die App zugänglich: Beispielsweise stellt das Olympiazentrum Vorarlberg Inhalte, die es für SpitzensportlerInnen produziert, neu aufbereitet über die App der Bevölkerung zur Verfügung.

Alessandro Hämmerle, seines Zeichens Olympiasieger im Snowboardcross, weiß: „Körperlich aktiv zu sein ist wichtig, um gesund zu bleiben. Denn Bewegung wirkt auf den ganzen Körper. Sie kurbelt den Stoffwechsel an und macht widerstandsfähiger. Ich bin von Kindesbeinen an ständig in der Vorarlberger Bergwelt in Bewegung gewesen – im Winter eben immer auf dem Snowboard. Was noch hinzu kommt: Aktiv zu sein setzt Glückshormone im Körper frei – es macht Spaß! Besonders auch in Gesellschaft, in der Vorarlberger Natur sowie im Wettbewerb mit anderen. Es ist mir wichtig, mein Wissen weiter zu geben. Daher habe ich mit der Marke Vorarlberg ein Video mit acht Bewegungsübungen produziert, welches auch über die App abrufbar ist.“

Gemeinde Bättl

Die erste kompetitive Anwendung auf der App ist die Gemeinde Bättl, die seit 1.7.2023 bis 30.09.2023 läuft. Hier sucht Vorarlberg >>bewegt heuer zum dritten Mal die aktivsten Gemeinden Vorarlbergs. Landesrätin Rüscher: „Beim Gemeinde Bättl sammelt man Bewegungsminuten durch Aktivitäten aller Art – sei es gehen, schwimmen, Rad fahren etc. Diese werden automatisch auf dem Punktekonto der Heimatgemeinde gutgeschrieben. Auf die aktivsten Gemeinden bzw. auf einzelne Teilnehmende warten tolle Preise.“

Mit diesem sportlichen Fokus ergänzt die Vbewegt App die komplementäre Xsund App des Landes, die digitale Leistungen im Bereich der Gesundheitsvorsorge und -versorgung bietet. Mit der Vbewegt App werden sowohl neue Zielgruppen angesprochen als auch bislang noch nicht bearbeitete Multiplikatoren avisiert. Beispielsweise soll die App auch Betrieben und Gemeinden angeboten werden, die ihre Mitarbeitenden zu mehr Bewegung und zur Stärkung derer Gesundheitskompetenz animieren möchten. Für die Realisierung und den Betrieb der App zeichnet die Firma MOVEEFFECT GmbH aus Linz verantwortlich. MOVEEFFECT ist spezialisierter Anbieter von digitalen Systemen zur Gesundheitsförderung.

Herausgegeben von der Landespressestelle Vorarlberg
Amt der Vorarlberger Landesregierung

Landespressestelle, Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz, Österreich | www.vorarlberg.at/presse
presse@vorarlberg.at | T +43 5574 511 20135 | M +43 664 6255102 oder M +43 664 6255668 | F +43 5574 511 920095
Jeden Werktag von 8:00 bis 13:00 Uhr und von 14:00 bis 17:00 Uhr erreichbar