

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2015



# GESUNDE BEWEGUNG

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS  
DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Montag, 14. September 2015

9:00 bis 17:00 Uhr

In den Festräumen des Wiener Rathauses



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
*Wien ist anders.*



Der positive Effekt von körperlicher Aktivität auf Gesundheit und Wohlbefinden ist unbestritten. Ausreichende Bewegung ist wichtig für ein gesundes Aufwachsen und die Basis für ein gesundes Leben. Wer sich regelmäßig bewegt, beugt Übergewicht, Herz-Kreislauf-Problemen oder chronischen Erkrankungen vor. In der Gesundheitsförderung ist es uns daher ein Anliegen, Wienerinnen und Wiener zu mehr Bewegung zu motivieren. Anregungen verspricht das Programm der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2015. Ich wünsche allen KonferenzteilnehmerInnen einen spannenden Tag.

**Mag.<sup>a</sup> Sonja Wehsely**

Stadträtin für Gesundheit und Soziales



Heuer steht die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz im Zeichen des Jahresschwerpunkts »Bewegung« – ein zentrales Thema in der Gesundheitsförderung. Ziel ist, Menschen dauerhaft und lebenslang für Bewegung im Alltag oder eine andere Bewegungsform zu begeistern. Denn jede Bewegung ist besser als keine. Dazu regen internationale ReferentInnen an, mit neuen Zugängen und Ansätzen für die Arbeit in der Gesundheitsförderung. Ein weiteres Highlight der Konferenz ist die feierliche Verleihung des Wiener Gesundheitspreises 2015. Ich freue mich auf interessante Einblicke in die Vielfalt der Gesundheitsförderungsprojekte in Wien, spannende Vorträge und anregende Diskussionen.

**Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung

## GESUNDE BEWEGUNG

### INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Österreicherinnen und Österreicher sind im EU-Vergleich unterdurchschnittlich körperlich aktiv. So erfüllen nur ein Fünftel der 11 bis 15-Jährigen und nur ein Viertel der Erwachsenen die Bewegungsempfehlungen zur Förderung der Gesundheit. Diese besagen, dass sich Erwachsene wöchentlich mindestens 150 Minuten bei mittlerer Intensität oder 75 Minuten bei hoher Intensität bewegen sollten. Kinder und Jugendliche sollten sogar täglich aktiv sein – zumindest 60 Minuten. Zusätzlich werden muskelkräftigende Übungen an zwei Tagen in der Woche empfohlen.

Körperliche Aktivität, Gesundheit und Lebensqualität stehen in einem engen Zusammenhang. Für die meisten Menschen unserer Gesellschaft ist eine überwiegend sitzende Lebensweise alltäglich – dies macht uns nachweislich krank, da das Risiko für die Entstehung von chronischen Krankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat daher dazu aufgerufen, dem Thema Bewegung mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Mit dem Nationalen Aktionsplan Bewegung des Gesundheitsministeriums und des Sportministeriums wurde in Österreich ein wichtiger Schritt gesetzt, um Menschen dauerhaft und ein Leben lang für Bewegung im Alltag oder eine andere Bewegungsform zu begeistern.

In der Gesundheitsförderung ist es ein wichtiges Ziel, Menschen auf jede erdenkliche Weise zu Bewegung bzw. zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren und bei den ersten Schritten in die Aktivität zu unterstützen. Dabei geht es um Information, Bewusstseinsbildung und vor allem um das Erleben am eigenen Körper.

Diese und andere Themen erwarten Sie bei der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2015. Ob im Rahmen der Plenarvorträge oder bei der Vorstellung der Wiener Projekte, die mit dem Wiener Gesundheitspreis 2015 ausgezeichnet werden. Nutzen Sie die Anregungen für Ihre eigene Arbeit und tauschen Sie sich mit anderen Expertinnen und Experten aus.

# PROGRAMM

09:00 Uhr	Registrierung und »Come together« bei einem Wiener Frühstück
10:00 Uhr	<b>Begrüßung und Eröffnung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dennis Beck, Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung</li><li>• Mag.<sup>a</sup> Sonja Wehsely, Stadträtin für Gesundheit und Soziales</li></ul>
10:20 Uhr	<b>Happy City: Unser Leben verändern durch städtische Raumplanung.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Christine McLaren, Journalistin und Forscherin</li></ul>
11:00 Uhr	Diskussion
11:15 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
11:45 Uhr	<b>Sei fit, schlank und gesund!</b> <b>Gesellschaftliche Strategien der Gesundheitsförderung durch Bewegung.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Gabriele Klein, Professorin für Soziologie von Bewegung, Sport und Tanz an der Universität Hamburg</li></ul>
12:25 Uhr	Diskussion
12:40 Uhr	<b>Mittagspause</b>
14:00 Uhr	<b>Wiener Gesundheitspreis 2015: Aus der Praxis auf die Bühne.</b> <p>Die Kabarettistin und Schauspielerin Angelika Niedetzky stellt ausgezeichnete Wiener Projekte vor und spricht mit den Preisträgerinnen und Preisträgern über ihre Beweggründe, ihre Erfahrungen und ihre Erfolge.</p>
15:30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
16:00 Uhr	<b>Die wirkliche gesundheitliche Bedeutung des Sports beginnt nach dem Spitzensport.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mag. Anton (Toni) Innauer, ehemaliger österreichischer Skispringer und Skisprungtrainer</li></ul>
16:30 Uhr	Diskussion
16:50 bis 17:00 Uhr	<b>Verabschiedung</b> Moderation: Heilwig Pfanzer



© Alexander Bernold

# DIE REFERENTINEN

## **Christine McLaren**

### **Happy City: Unser Leben verändern durch städtische Raumplanung.**

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Glück ist bekannt. Was aber, wenn es unsere Städte sind, unsere Lebensräume, die unser inneres Wohlbefinden wesentlich beeinflussen? Basierend auf Erkenntnissen der Hirnforschung, der Psychologie und mit zahlreichen Alltagsbeispielen wird der Einfluss unserer Städte beschrieben: Darauf wie wir uns fühlen, wie wir uns verhalten, wie wir mit anderen Menschen umgehen – und welche Auswirkungen das wiederum auf unsere Gesundheit hat. Vom Arbeitsweg bis zur Größe des Vorgartens ... das alles beeinflusst unser tägliches Bewegungspensum ebenso wie unsere Gedanken, unsere Emotionen und unser soziales Leben.



© Wayne Worden

Christine McLaren ist Leiterin für Research and Partnership der Beratungsfirma Happy City. In dieser Funktion unterstützt sie Städte und Organisationen weltweit dabei, die Themen Glück und Wohlbefinden in die Stadtplanung und die Politik zu integrieren.

## **Univ.Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Gabriele Klein**

### **Sei fit, schlank und gesund! Gesellschaftliche Strategien der Gesundheitsförderung durch Bewegung.**

Wenn von Bewegung und Gesundheit die Rede ist, wird häufig eine Perspektive auf den einzelnen Menschen eingeschlagen. Dabei kommen zumeist psychologische, pädagogische, medizinische oder trainingswissenschaftliche Ansätze zu Wort. Wie aber steht es um die sozialen, politischen und kulturellen Bedingungen der individuellen Möglichkeiten von Bewegung und Gesundheitsförderung? Der Vortrag wirft diese Frage auf. Er thematisiert Public Health-Programme und damit biopolitische Aspekte der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung und diskutiert, warum Bewegung überhaupt in unserer Gesellschaft und Kultur einen so hohen Stellenwert genießt.



© Bettina Stobess

Gabriele Klein ist Professorin für Soziologie von Bewegung, Sport und Tanz an der Universität Hamburg (UHH), Direktorin des Center for Performance Studies und Ko-Direktorin des Research Center for Media and Communication (RCMC), beides an der UHH. Sie hat zahlreiche Bücher publiziert.

## **Mag. Anton (Toni) Innauer**

### **Die wirkliche gesundheitliche Bedeutung des Sports beginnt nach dem Spitzensport.**

Spitzensport hat wenig mit aktiver Gesundheitsförderung »am Hut«, liefert aber einen interessanten Experimentierbereich und Rahmen für Entwicklungsmöglichkeiten und gesundheitliche Grenzen der Belastbarkeit. Auch wer Sport nicht zum Beruf macht, braucht ein Mindestmaß an Bewegung, um anpassungsfähig, gesund und lebensstüchtig zu bleiben. Innauer liefert die Darstellung von wesentlichen Zusammenhängen und persönliche Tipps, die individuell in den Alltag integriert werden können – kombiniert mit spannenden Beispielen aus dem persönlichen Erleben als Sportler, Lehrer, Trainer und Sportmanager.



© Johannes Weiss

Toni Innauer ist Olympiasieger sowie Weltmeister im Schispringen und war jahrelang als Nordischer Sportdirektor im ÖSV tätig. Seine Erfahrungen aus dieser Zeit sowie aus seinem Lehramtsstudium für Philosophie/Psychologie und Sport baut er in seine Tätigkeit als Vortragender und Seminarleiter ein. Heute trainiert er Organisationen im deutschsprachigen Raum und international.

# ECKDATEN ZUR WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2015



**Montag, 14. September 2015**

**9:00 bis 17:00 Uhr**

**Wiener Rathaus, 1010 Wien, Eingang Lichtenfelsgasse**

---

Konferenzgebühr: **30 Euro**  
Online Anmeldung: **[www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)**  
Anmeldeschluss: **7. September 2015**

Die Konferenzgebühr ist nach Erhalt der Rechnung bis spätestens 10.9.2015 zu überweisen. Eine Stornierung der Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Bis 1.9.2015 ist eine kostenlose Stornierung möglich. Nach diesem Zeitpunkt wird die gesamte Konferenzgebühr fällig.

---

Für die Buchung von Hotel und Transfer dürfen wir Sie auf die Buchungsplattform von Austropa Interconvention verweisen:  
[http://www.austropa-interconvention.at/congress/AI\\_Buchungsseite/index.asp](http://www.austropa-interconvention.at/congress/AI_Buchungsseite/index.asp)

---

Veranstalterin:  
Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
Inhaltliche Konzeption:  
Mag. Christian Fessler, Mag.<sup>a</sup> Kristina Hametner  
Konferenzorganisation:  
Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
Mag.<sup>a</sup> Martina Roch, MA

stadt wien marketing gmbh  
Kolingasse 11  
1090 Wien

---

**Impressum:** Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, Email: [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), Web: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at).  
Satz & Grafik: Zeitmassdesign, Stand: Mai 2015

---