



Meran beWegt
Muoviti a Merano

Meran beWegt

Verringerung der Saisonabhängigkeit durch hybride Produkte: Angebote für Einheimische und Gäste



STADTGEMEINDE MERAN
COMUNE DI MERANO

8.10.2021 Heilkraft der
Alpen, Bad Hofgastein

Gabi Strohmmer, Meran

Bewegung als zentraler Bestandteil der Gesunderhaltung

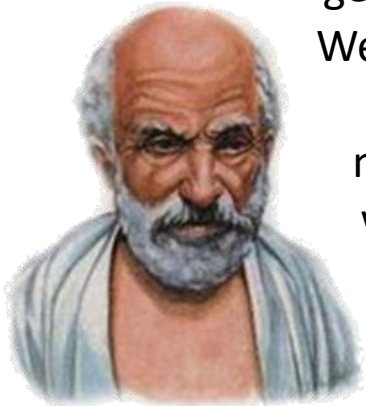
Movimento come parte fondamentale per vivere in salute

400 v. Chr.

Medizinische Evidenz 2021

“Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohlentwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist.

Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell”



Hippokrates

„Use it or lose it“



Prävention beginnt in der Jugend



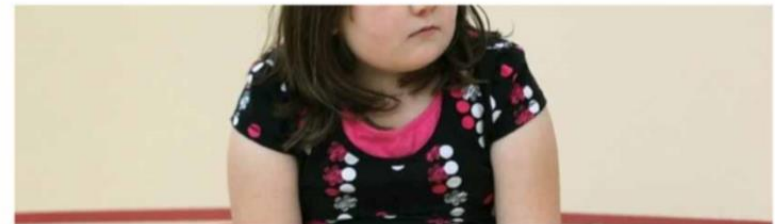
Wenn in der **Jugend** die **Knochendichte um 10% erhöht** wird, **reduziert** sich das **Risiko von Oberschenkelhalsbrüchen** bei alten Menschen um **bis zu 50%!** (Cummings 1993, Slemenda 1994, Bass 2000, Leonard 2002)

Wer als Kind dick ist,
bleibt es meist ein
Leben lang...

Kein Babyspeck: Die dicken Kinder Europas

Aktualisiert am 31.05.2016

In Europa gibt es immer mehr fettleibige Kinder, wie eine Studie zeigt. Das bleibt nicht ohne Folgen. Und: Wer als Kind dick ist, bleibt es meist ein Leben lang.



Bewegungsarmut

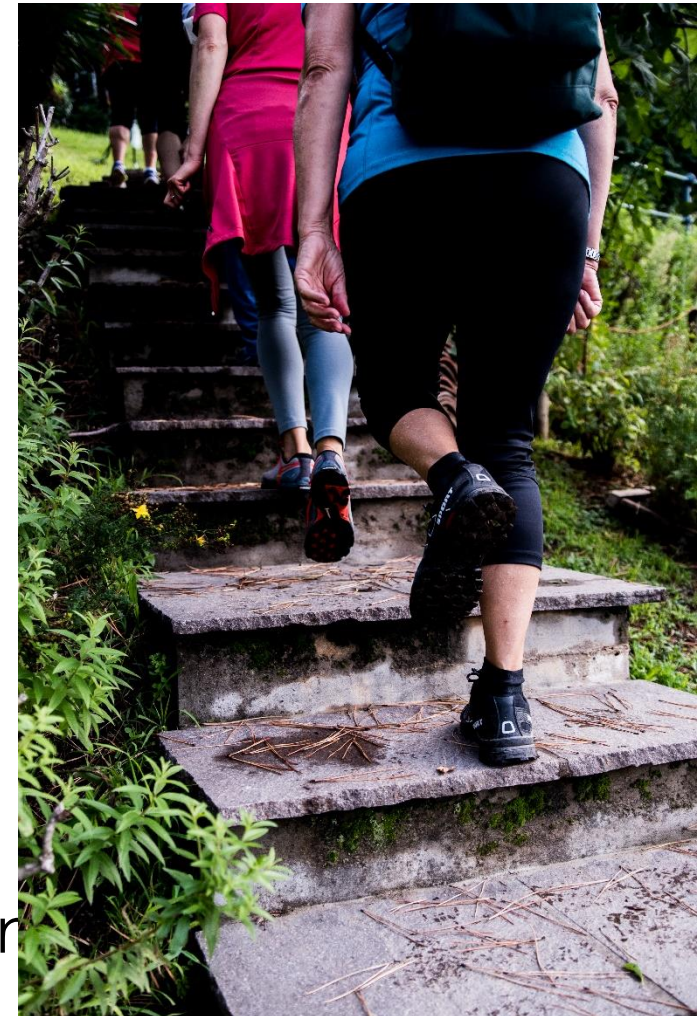


60%

der Weltbevölkerung gelingt
es nicht, der Empfehlung von
30 Minuten moderater körperlicher
Aktivität pro Tag nachzukommen.

Benefits kommunaler Bewegungsförderung

- Regelmäßige körperliche Aktivität wie Wandern, Radfahren oder Spazieren fördert die allgemeine Gesundheit und beugt z.B. Herzinfarkten, Hirnschlägen, Diabetes, Rückenschmerz oder Depression vor
- Zudem kann ausreichende Alltagsbewegung durch die Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts zur Prävention von Stürzen beitragen *Thibaud et al. 2011*



Lange Tradition Merans als Gesundheitsdestination

- Meran wurde bereits im 19. JhD. als Kurstadt und Stadt der Gesunderhaltung mit Weltrang positioniert (historische Stadtwege, Terme Meran, Sportvereine, Sportstätten)
- KH Meran mit hoher medizinischer Kompetenz
- Kommunale Kindergärten und Seniorenheime
- Hohe touristische Wertschöpfung



Meraner Stadtwege neu denken

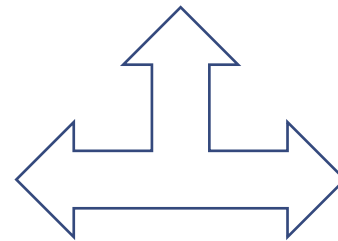
- Kommunale Gesundheitsförderung durch Nutzung der Stadtwege
- Auf Basis moderner medizinischer Evidenz
- Unter Einbindung aller relevanten Stakeholder
- Für Einheimische und Gäste
- **Meran beWegt**



STADTGEMEINDE MERAN
COMUNE DI MERANO



PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT



EURAC
research

Drei Säulen von Meran beWegt

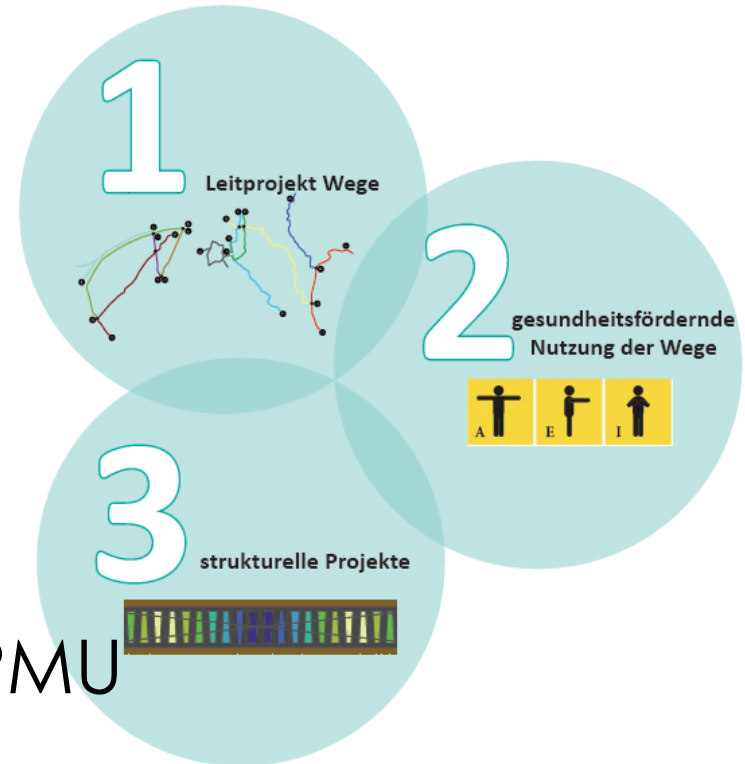
1. Leitprojekt Wege:

Weiterentwicklung und Planung (Netzkarte)

2. Gesundheits-fördernde Nutzung der Wege:

medizinisch-gesundheitliche Forschung durch Eurac und PMU

3. Strukturelle Projekte: Umsetzung mit Vereinen, Aktivitäten gezielt auf Wegenetz: *Meran-beWegt-sich*



Transdisziplinäres Projekt zur städteplanerischen, kulturgeschichtlichen und gartenbaulichen Charakterisierung der Meraner Stadtwege mit *indikationsspezifischer* *Gesundheitswirkung*

Stadträtin **Gabi Strohmer** (Stadträtin)

Bgm. Paul Rösch

Barbara Nesticò (Abteilungsleiterin für Kultur)

Anni Schwarz (Amtsdirektorin für Grünflächen
und Umwelt)

Arch. Magdalene Schmidt

Arch. Kathrin Dorigo

Dr. Monika Niederstätter, Therapy Team Südtirol

Balance

Mirco La Mendola, Medical Spa Villa Eden Meran

Vinicio Biasi Microgate

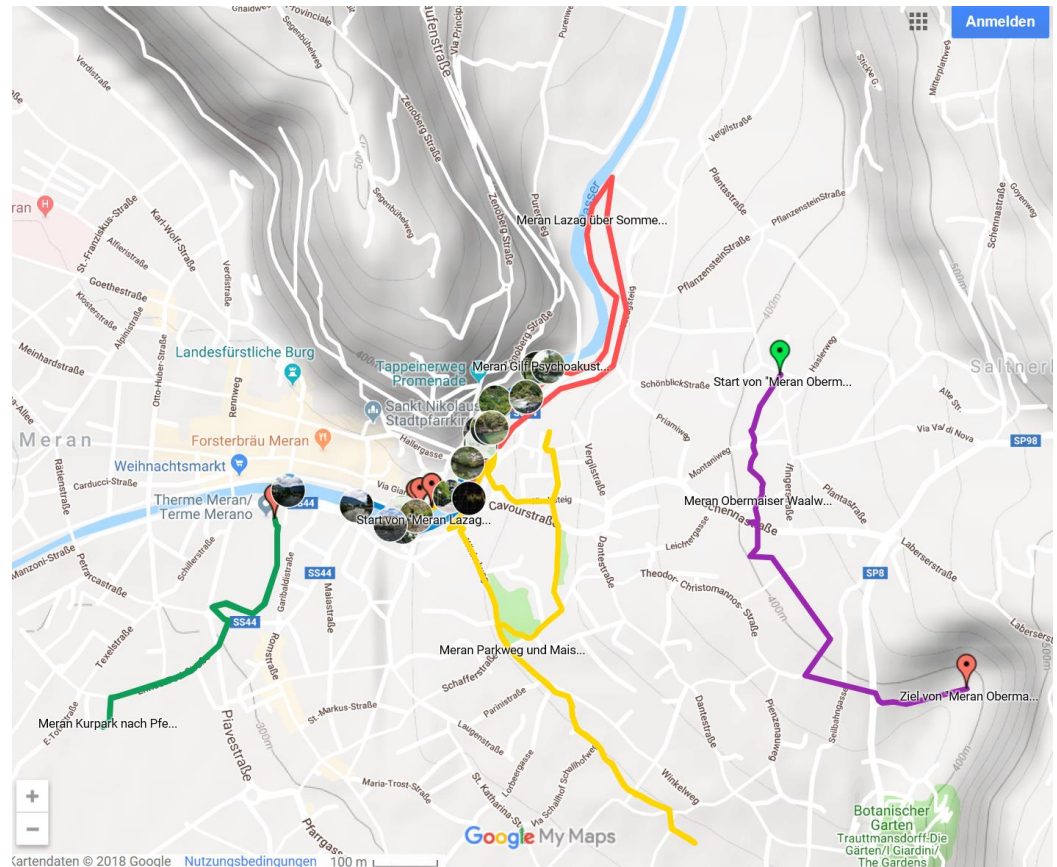
Harald Pechlaner, EURAC

Elisa Innerhofer, EURAC

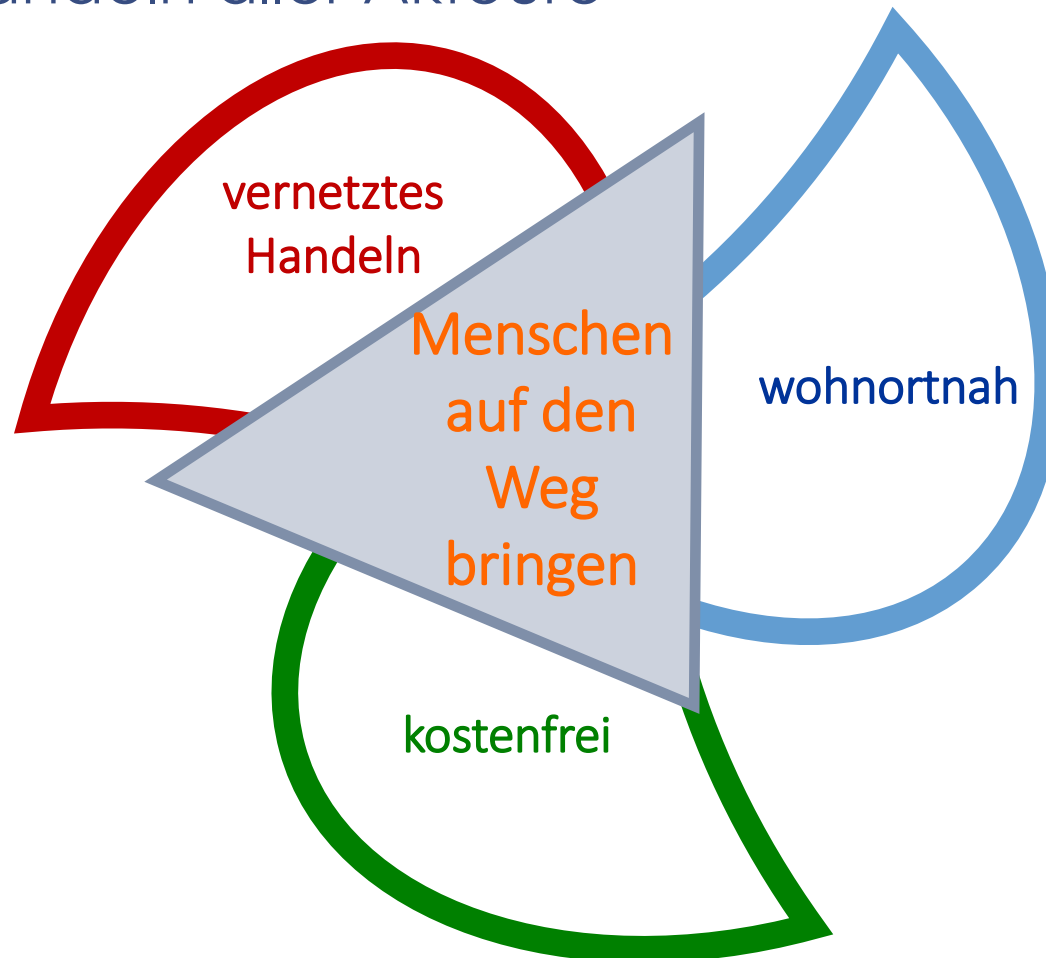
Philipp Corradini, EURAC

Arnulf Hartl, Paracelsus Uni

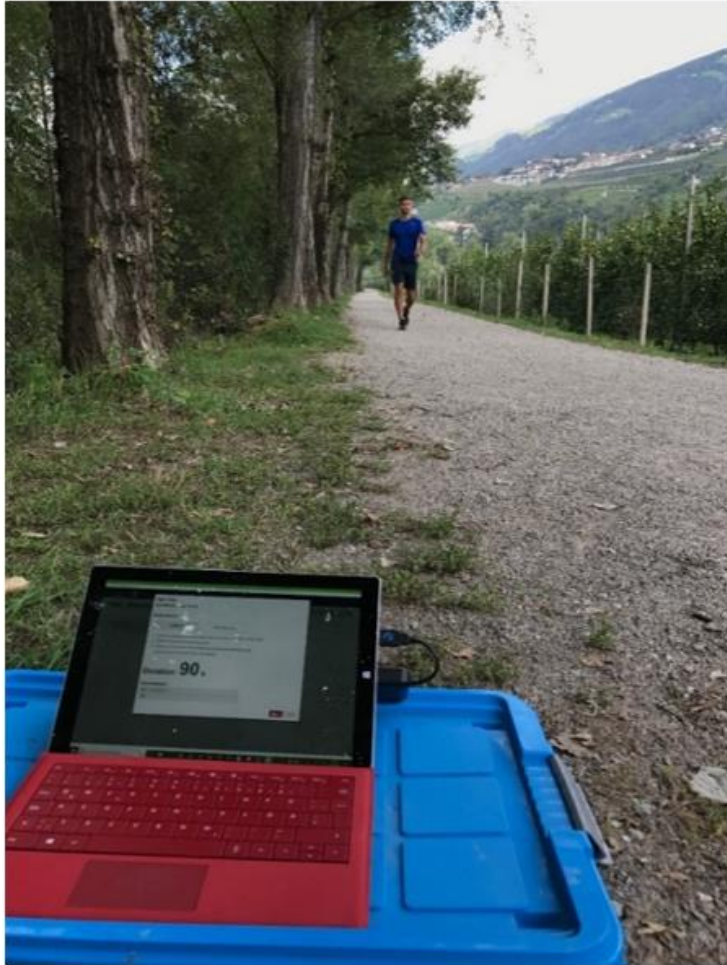
Christina Pichler, Paracelsus Uni



Um Menschen in Bewegung zu bringen, die bisher wenig aktiv waren, braucht es niederschwellige Angebote und vernetztes Handeln aller Akteure



Medizinische Analysen und Daten als Basis für die Angebotsentwicklung



Gait-Analyse von Testperson auf feinem Schotter- und Waldweg

Angebotsentwicklung – für Einheimische und für Gäste

3 Zielgruppen / 3 gruppi target



Kinder
Bambini



Erwachsene
Adulti



ältere Menschen
Anziani

Das geht wunderbar auf den Meraner Stadtwegen



Kommunikation und Dissemination

merano



www.meran.eu/meran-bewegt



Meran beWegt Muoviti a Merano SAVE THE DATE

Mit der medizinisch-wissenschaftlichen Charakterisierung von bestehenden Wegen und der Integration der Stakeholder ist das Projekt „Meran beWegt“ im Frühjahr 2019 gestartet. Das Projekt wurde mit Workshops weiterentwickelt, mit dem Ziel zur Schaffung von gesundheitsfördernden Wegen.

Nella primavera del 2019 i sentieri di Merano sono stati caratterizzati sotto il profilo medico e scientifico. Grazie al coinvolgimento dei partner di riferimento è stato avviato il progetto "Muoviti a Merano". Dai tre workshop sono scaturite proposte per la realizzazione di passeggiate all'insegna della salute.

Das Projekt kommt nun in die nächste Phase und bietet eine Schulung für **Meran beWegt Kursleiter*innen** an. Il progetto entra in una nuova fase, formando **istruttrici e istruttori** nell'ambito di **Muoviti a Merano**.

Die Stadtgemeinde Meran lädt Sie zur Fortbildung ein. Il Comune di Merano ha il piacere di invitarla alla formazione.

Sitzungssaal Terme Meran sala riunioni Terme Merano
am Samstag 05.10.2019 sabato 05.10.2019
von 9:00 bis 13:00 Uhr, dalle ore 9:00 alle 13:00

Zielgruppe: Sportwissenschaftler*innen, Lehrer*innen, Trainer*innen, Physiotherapeuten*innen, Kursleiter*innen. La formazione si rivolge a: esperti in scienze motorie, insegnanti, allenatori/trici, fisioterapeuti, istruttori e istruttrici

Die Teilnahme ist kostenfrei. La partecipazione è gratuita. Weitere Informationen zum Programm erfolgen in Kürze. Il programma dettagliato seguirà a breve

Organisation: Stadtgemeinde Meran, Organizzazione: Comune di Merano

es lädt ein, invita
Referentin /Assessora Gabriela Strohmer

Partner

Sondereinheit Stadtmarketing und Stadtgärtner Meran, Unità speciale Marketing cittadino e Giardiniera di Merano

Südtiroler Sanitätsbetrieb Krankenhaus Meran, Azienda Sanitaria dell'Alto Adige Ospedale di Merano



Meran beWegt | Juniprogramm 2021

Early Bird

Früh aufstehen lohnt sich! Ein überaus anregender Start ins Wochenende.

jeden Samstag von 7:30-9 Uhr | Treffpunkt Elisabeth-Statue im Elisabethpark | Teilnahme kostenlos | Info Kurverwaltung Meran, info@meran.eu, 0473 272000

Die Kraft der Sinne nach Kneipp

Vom Alltag loslassen und die wohltuende Kraft des Wassers hautnah spüren.

jeden Donnerstag ab 10. Juni von 17-18:30 Uhr | Treffpunkt Thermenplatz | Teilnahme kostenlos | Info Kneippverband Südtirol, office@kneipp.it, 340 8191719

Rugby Fitness

Eine Reihe von Aktivitäten und Übungen, die beim Rugby eingesetzt werden.

1. Treffen 3. Juni von 17-18 Uhr | Treffpunkt Passerterrasse bei Thermenplatz | Einmaliger Mitgliedsbeitrag € 10 | Info Avalon Rugby, info.avalonmerano@gmail.com

Pilates im Park

Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittenen.

jeden Montag ab 7. Juni von 18:30-19:30 Uhr (4 Treffen) | Treffpunkt Villa San Marco (Innhoferstr. 1) | Teilnahme € 65 | Info urania meran, info@urania-meran.it, 0473 230219

Geht dich fit - gesund auf Merans Wegen

Training für das Herz-Kreislaufsystem mit Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur in der Natur.

jeden Montag ab 7. Juni von 20-21 Uhr (4 Treffen) | Treffpunkt Elisabethpark | Teilnahme € 39 | Info urania meran, info@urania-meran.it, 0473 230219

Fit durch den Sommer ...

Pilates im Freien

In freier Natur werden Muskeln gestreckt und die Körpermitte und ganze Körpersilhouette gestrafft.

jeden Donnerstag ab 26. Juni von 18-19 Uhr oder von 19:15-20:15 (7 Treffen) | Teilnahme € 65 für 6 Treffen, € 77 für 7 Treffen | Info KVV Bildung VFG Bezirk Meran, bildung.meran@kvv.org, 0473 229637

Entspannt durch den Sommer ...

Yoga im Freien

In den Sommermonaten wird die Yogamatte im Grünen ausgerollt ... für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Ruhe.

jeden Dienstag ab 22. Juni von 18:30-19:45 Uhr (7 Treffen) | Teilnahme € 70 für 6 Treffen, € 95 für 7 Treffen | Info KVV Bildung VFG Bezirk Meran, bildung.meran@kvv.org, 0473 229637



merano

Anmeldung erforderlich für alle Kurse | Bei starkem Regen und Wind werden die Kurse abgesagt

Meran beWegt

- Lebt – monatliche Angebote 2021
- Wurde selbst im COVID Lockdown weitergeführt
- Hybrid – auch Gäste können es in Anspruch nehmen (Early Bird und Kneipp beWegt)
- Best practice für kommunale Gesundheitsförderung unter Nutzung natürlicher und historischer Gesundheitsressourcen
- Niederschwellig, einfach, kostengünstig – ein Beitrag zur Public Health
- Zutiefst authentisch – von Dr. Tappeiner bis jetzt Stadtwege neu gedacht

Erfolgsfaktoren

Transdisziplinäre Zusammenarbeit mit:

- Architektinnen und Stadtplanungsspezialistinnen
- Stadtgärtnerei
- Akademischen Einrichtungen
 - Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg – bald Standort Südtirol
 - EURAC
- Einbindung regionaler Experten/innen und Vereine
- Einbindung der Südtiroler Wirtschaft (Vinicio Biasi Microgate, Paolo Viskanic R3 GIS)
- Verankerung und Nachhaltigkeit über touristische Angebote (Kurverwaltung)

Meran: das schönste Fitnessstudio der Welt

Erleben Sie es selbst! 😊

