



Foto: iStock.com/vm

PLUS KOOPERIERT MIT LAND SALZBURG: VIDEO-CHALLENGE #MOVESBG

Im Rahmen einer Good-Practice Kooperation zwischen dem Salzburger Landtag, Landessportbüro, Landesschulrat und dem IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft der Paris Lodron Universität Salzburg werden alle Personen wohnhaft im Land Salzburg im Alter von 14 bis 20 Jahren aufgerufen, sich an der Video-Challenge #MoveSbg zu beteiligen.

„Bewegung ist ein PLUS für mehr Wohlbefinden in dieser herausfordernden Zeit. Die Evidenzen sind eindeutig hinsichtlich der Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport zur Förderung der Gesundheit in all Ihren Dimensionen. Bereits das aktive Stehen steigert gegenüber dem Sitzen die Lipolyseaktivität um ein Vielfaches. Stehen auf einem Bein bringt den Kreislauf in Schwung und flutet den Körper mit Sauerstoff“, erläutert Susanne Ring-Dimitriou vom Interfakultären Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft der PLUS.

Die Sportwissenschaftlerin ist auch als Expertin für Bewegung, Sport und Gesundheit im Salzburger Landtag tätig und begleitet aktuell die Umsetzungsphase des Projektes #MoveSbg aus sportwissenschaftlicher und gesundheitsfördernder Sicht.

Ob drinnen oder draußen: Hauptsache Spaß

Bei #Move Sbg mitmachen können alle Personen zwischen 14 und 20 Jahren, die den Wohnort, die Schule oder den Arbeitsplatz im Bundesland Salzburg haben. Spaß an der Bewegung wird maximal 90 Sekunden lang gefilmt und auf der Webseite des Landes hochladen. Ob drinnen oder draußen gesportelt wird, mit oder ohne Vorkenntnisse, ist dabei ohne Belang.

Danach wird das Video vom Landtag auf YouTube hochgeladen und auf den Social-Media-Kanälen des Salzburger Landtags (Facebook, Twitter, Instagram) gespielt. In der „Sprintwoche“ von 2. bis 9. Mai 2021 heißt es dann, Klicks zählen und andere zum Liken und Mitmachen motivieren. Am

Schluss bewertet die Jury, wer die originellsten und treffendsten Ideen hat und wer die meisten Menschen erreichen kann.

Gutscheine, Eintrittskarten und Bargeld zu gewinnen

Für alle Einsendungen gibt es einen Sachpreis wie Gutscheine oder Eintrittskarten, für die drei erfolgreichsten Geldpreise im Gesamtwert von 2.000 Euro. Als Aushängeschilder motivieren auch die Salzburger Top-Sportler Alisa Buchinger (Karate) und Daniel Huber (Skispringen) zum Mitmachen.

Mehr zum Thema

- [Informationen zum Wettbewerb](#)
- [Teilnahmebedingungen](#)

Medienrückfragen: Katharina Wimmer, Büro Landtagspräsidentin Brigitta Pallauf,
Tel. +43 662 8042-2600, Mobil: +43 664 1278655, E-Mail:
katharina.wimmer@salzburg.gv.at

Redaktion: [Landes-Medienzentrum](#)

Sporteln und gewinnen!

Jetzt bei der Video-Challenge #MoveSbg mitmachen.



Daniel Huber
Skispringer

Alisa Buchinger
Kumite-Karateka

SALZBURGER
LANDTAG

v.l.n.r.: Daniel Huber, Alisa Buchinger | Foto: © Landes-Medienzentrum, Land Salzburg