

Gesunde Gemeinde Schwarzenberg am Bw.

# BÖHMERWALD BEWEGUNGSPASS

Mach dich fit *mach mit!*



# Gesunde Gemeinde Schwarzenberg am Bw.

Was ist ..

## Mach dich fit *mach mit!*

Damit Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger in Oberösterreich bis ins hohe Alter gesund und gut leben können, braucht es eine entsprechende körperliche, psychische und soziale Gesundheit als Basis. Regelmäßige Bewegung hat diesbezüglich einen enorm hohen Einfluss und sollte fixer Bestandteil unseres Alltags sein - so können wir viel zur eigenen Gesundheit beitragen!

Das Netzwerk Gesunde Gemeinde möchten die Bedeutung von körperlicher Aktivität hervorheben und setzt daher im Mai 2024 mit der Aktion „**Mach dich fit – mach mit!**“ voll auf Bewegung!

Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

### **Wann warst du eigentlich zuletzt am „Liseibüd“?**

Diese Frage stellten wir, das Team der Gesunden Gemeinde Schwarzenberg, uns bei unserem letzten Treffen und entwickelten daraus die Idee den

### **Böhmerwald Bewegungspass**

ins Leben zu rufen.

Entdecke Ziele in unserer Gemeinde, die wir uns für dich ausgedacht haben, von leicht bis fortgeschritten, von allgemein bekannt bis historisch relevant.

Besuche uns auch auf unserer neuen Facebook Seite: Dort kannst du auch Bilder Deiner Bewegungsziele hochladen und mit anderen Bewegungslustigen teilen.



# Gesunde Gemeinde Schwarzenberg am Bw.

Bewegungspass ausfüllen  
und bis 05. Juni  
am Gemeindeamt abgeben!

Dieser Bewegungspass gehört: \_\_\_\_\_

Folgende Bewegungsziele habe ich erreicht:

	Datum	Bewegungsart (z.B.: wandern, Radfahren, laufen, mit Kinderwagen,...)	Personenanzahl
Teufelsschüssel			
Biotop im Mariental			
Steinernes Meer			
Liseibüd			
Putznigl-Luckn			
Schwarzenbergrunde groß (über Panoramaweg)			
Schwarzenberger Wirtshaustour (Eisner, Hafner, Tankstelle; mind. 2 Stationen 😊)			
Schwarzenbergrunde klein (über Feuerwehr, Dachsbergweg)			
Mühlenrunde – für Profis: Weißt du, wo es früher einmal eine Mühle gab?			
Sägewerksrunde – für Profis: Aktive und aufgelassene Sägewerke in Schwarzenberg, welche fallen dir ein?			



# Gesunde Gemeinde Schwarzenberg am Bw.

Meine eigenen Bewegungsziele:

Bewegungsziel	Datum	Bewegungsart	Personenanzahl

Das wünsche ich mir von/ bei der Gesunden Gemeinde Schwarzenberg:

Hier ist Platz für Deine Ideen, Feedback, Wünsche, (Veranstaltungs)wünsche, Themenvorschläge,....

