



### Bewegung in Zeiten des Lockdowns:

#### In **as pern** Seestadt werden Stiegenhäuser zu Turnhallen

- **Stiegensteigen statt Lift und alltagstaugliche Fitnessübungen im Stiegenhaus**
- **Start in Wohnanlagen von Sozialbau und wbv-gfw mit rund 900 Wohnungen**
- **Aktion „stiegenfit“ wird auch nach den Corona-Sperren fortgesetzt werden**

Wien, 30.11.2020 – Ausgangsverbote, geschlossene Sportstätten und Kontaktbeschränkungen führen dazu, dass es aktuell praktisch keine Sport- und Bewegungsangebote in Turn- und Sportvereinen oder Studios von Fitness bis Yoga gibt. Im Rahmen der Seestädter Gesundheitsinitiative „gemeinsam gesund“, gefördert von der Wiener Gesundheitsförderung, sollen nun die Stiegenhäuser der zahlreichen Neubauten im neuen Stadtteil zur „Turnhalle zwischen Haus- und Wohnungstür“ werden.

Die Aktion „stiegenfit“ des Turnverein Seestadt motiviert nicht nur dazu, öfter statt des Lifts doch die Stiege zu benutzen. Ab sofort finden sich auf Plakaten in den Stiegenhäusern auch zahlreiche alltagstaugliche Fitnessübungen, die (auch in Straßenkleidung und zwischendurch) als kurze Bewegungseinheiten in den Tagesablauf eingebaut werden können.

„Als Urban Lab der Smart City Wien ist es uns sehr wichtig, in **as pern** Seestadt optimale Rahmenbedingungen für hohe Lebensqualität und ein gesundes Leben zu schaffen. Die Initiative stiegenfit passt perfekt zu uns, weil sie den Seestädterinnen und Seestädtern auf smarte und unkomplizierte Weise vermittelt, wie sie sich einfach zwischendurch fit halten und dabei Spaß haben können“, so Gerhard Schuster, CEO der Wien 3420 **as pern** Development AG.

„Wir, gemeinsam.gesund – das gesundheitsnetzwerk der seestadt“, freuen uns über die gemeinsame Initiative stiegenfit, mit unserem Netzwerkpartner Turnverein Seestadt. Stiegenfit ist gerade jetzt, wo wir auf unser zu Hause beschränkt sind und wenig Bewegungsmöglichkeiten haben, ein wichtiger und sicherer Beitrag zur Gesundheit der Menschen. Sie entspricht unserem Ziel, allen in der Seestadt zu ermöglichen, ihre Gesundheit zu fördern“, bekräftigt Projektleiterin Beate Wimmer-Puchinger.

#### **Im Lockdown und danach: In Seestädter Stiegenhäusern wird es sportlich**

„Wenn die Menschen nicht zum Turnen kommen können, dann kommt der Turnverein zu den Menschen“, so Obmann Thomas Brey. „Der Turnverein bietet sportliche Grundversorgung für alle Generationen und derzeit können wir diese eben nur in dieser Form aufrechterhalten. Aber die Rückmeldungen zu stiegenfit sind so sensationell, dass es heute schon klar ist, dass die Aktion nach Corona fortgesetzt wird – mehr Bewegung im Alltag schadet garantiert auch in normalen Zeiten nicht.“

Der Startschuss für stiegenfit fiel heute in den Wohnanlagen der Sozialbau mit deutlich mehr als 700 Wohnungen und der wbv-gfw mit über 100 Wohnungen. „Unter dem Titel `gemeinsam gesund` bieten wir unserer SOZIALBAU-Community schon seit geraumer Zeit ein abwechslungsreiches Angebot, das sich von gesunder Ernährung über nachhaltiger Lebensmittelversorgung bis hin zu Finessevents erstreckt. Die Initiative stiegenfit passt da hervorragend in unser Programm“, erklärt Josef Ostermayer, Generaldirektor der SOZIALBAU AG.

### So funktioniert „stiegenfit“

- Bei den Liften motivieren Plakate zum Stiegensteigen, statt den Lift zu benutzen.
- In den Treppenhäusern motivieren Plakate zu alltagstauglichen Fitnessübungen (jeweils eine Auswahl aus insgesamt 50 Übungen, die regelmäßig gewechselt wird)
- Die Übungen werden auch in Erklärvideos im Youtube-Channel des Turnverein Seestadt gezeigt. Diese können über QR-Codes auf den Plakaten angesteuert oder mit dem Stichwort „stiegenfit“ gefunden werden.
- Ergänzend werden (nach der Lockdownphase) von Hausverwaltung und Turnverein gemeinsame Fitnessstunden in den Stiegenhäusern organisiert.

Mitmach-Videos unter Stichwort „stiegenfit“ auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com)



»MACH MIT, WERD' FIT«

# Rauf und runter

ÜBUNG  
**50**

Thema:  
Stiegenfit Nr. 50

Steige mit dem rechten Bein auf die erste Stufe und stelle dann das linke Bein dazu. Dann steige zuerst mit dem linken Bein wieder hinunter und stelle das rechte dazu. **Wiederhole diese Übung 10 Mal, danach mach die gleiche Übung mit dem linken Bein zuerst.**

**So wird's schwieriger:** Versuche die Übung im absoluten Höchsttempo.

**Tipp:** Mach die Übung mit Schritten auf die zweite Stufe, dann wird sie vom Koordinations- und Konditionstraining zum Krafttraining.

**Übungsziel**  
Bessere Koordination, Ausdauer

**Figur**  
Straffe Beine und runDum Durchtrainiert

**Fitness**

Kraft	▼▼
Beweglichkeit	▼▼▼
Kalorienverbrauch	▼▼▼▼
Haltung	▼
Koordination	▼▼

TURNVEREIN  
SEESTADT

Nach mehr Fitness:  
Bewegungs- und Sportangebote auf  
[www.turnverein-seestadt.at](http://www.turnverein-seestadt.at)

Das gemeinsame  
Netzwerk  
der Seestadt

[www.gemeinsam-gesund-seestadt.at](http://www.gemeinsam-gesund-seestadt.at)

**Links:** Sportlich im Stiegenhaus, v.u.n.o.: Thomas Brey/Turnverein Seestadt, Beate Wimmer-Puchinger (gemeinsam gesund – das gesundheitsnetzwerk der seestadt), Gerhard Schuster/CEO Wien 3420 **asperm** Development AG

© Luiza Puiu

Hinweis: Abdruck honorarfrei bei redaktioneller Verwendung.

**Rechts:** Stiegenhaus-Plakat "Rauf und runter"

### Rückfragen:

#### Turnverein Seestadt

Thomas Brey, +43 (0) 676 542 39 09, [brey@mb-pr.at](mailto:brey@mb-pr.at), [www.turnverein-seestadt.at](http://www.turnverein-seestadt.at)

#### gemeinsam gesund – das gesundheitsnetzwerk der seestadt /

#### Wien 3420 **asperm** Development AG

Ingrid Spörk, +43 (0) 664 84 86 151, [i.spoerk@wien3420.at](mailto:i.spoerk@wien3420.at); [www.asperm-seestadt.at](http://www.asperm-seestadt.at)

### Sozialbau

Artur Streimelweger, +43 (0) 1 52 195 308, [artur.streimelweger@sozialbau.at](mailto:artur.streimelweger@sozialbau.at); [www.sozialbau.at](http://www.sozialbau.at)