

MEDIENMITTEILUNG vom 15. April 2009

physioswiss lanciert eine Bewegungspyramide der anderen Art

Gesundheitsförderung und Prävention wird in der Physiotherapie gross geschrieben. physioswiss, der Schweizer Physiotherapie Verband, hat die Bewegungspyramide des BASPO aufgegriffen und eine Neuinterpretation gewagt.

Die Schweizer Bevölkerung bewegt sich nach wie vor zu wenig. Dies hält das Nationale Programm Ernährung und Bewegung 2008–2012 des Bundesamtes für Gesundheit fest¹. 64 Prozent der Erwachsenen halten sich nicht an die Empfehlung, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen. Die Bewegungspyramide vom Bundesamt für Sport BASPO² fasst die aktuellen Bewegungsempfehlungen zusammen und dient als Hilfsmittel, mehr Bewegung in den Alltag eines Jeden zu bringen.

Die Kommission PEG (Prävention, Ergonomie und Gesundheitsförderung) von physioswiss hat sich an eine Neuinterpretation der Bewegungspyramide gewagt: Mit dem Genre des Comics werden die Bewegungsempfehlungen neu auf humorvolle Art dargestellt. Bewegung soll einfach und mit Freude in den Alltag integriert werden können. Der Bevölkerung kann mit der neuen Pyramide ohne müssige Lesearbeit aufgezeigt werden, welche Bewegungsmöglichkeiten sich im Alltag anbieten und zu einer gesünderen Lebensweise beitragen.

2009 feiert physioswiss sein 90-jähriges Verbandsbestehen. Eine Vielzahl von Projekten und Aktivitäten werden anlässlich dieses Jubiläums durchgeführt, so auch die Lancierung der neuen Bewegungspyramide. Die Bewegungspyramide von physioswiss ist ab sofort als Postkarte und Poster in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich³.

¹ www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05141/05142/index.html

² <http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/gesundheits.html> (Grundlegendokument)

³ <http://www.physioswiss.ch/swiss/services/shop/bewegungspyramide.htm>

Auskunft erteilt Ihnen gerne Kristina Ruff, Projektleiterin Kommunikation physioswiss, unter 041 926 69 69 oder info@physioswiss.ch.

Die Physiotherapie ist eine der grossen Berufsgruppen im Gesundheitswesen. physioswiss, der Schweizer Physiotherapie Verband, vertritt die Interessen von über 7'800 selbstständig erwerbenden und angestellten PhysiotherapeutInnen.

Die Bewegungspyramide von physioswiss (basierend auf der Bewegungspyramide des BASPO):

