NACHRICHTEN
Österreich

Kärnten in Bewegung: Die neue „10.000er-Challenge“ startet jetzt!

Gesundheitslandesrätin Prettner startet 2025 die Initiative „Kärnten bewegen“ mit Bewegungsevents und der „10.000er-Challenge“.

Klagenfurt, Österreich - Die Initiative „Gesundheit fördern, Kärnten bewegen“ unter der Leitung von Gesundheitslandesrätin Beate Prettner geht 2025 mit einem spannenden und vielfältigen Bewegungsprogramm in die nächste Runde. Bereits am Samstag, dem 15. Februar, startet das Programm mit einer Winterabend-Wanderung zum Koschutahaus. Ziel ist es, die Bewohner Kärntens zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren und die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit zu betonen. Prettner erinnerte daran, dass die WHO empfiehlt, mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche zu absolvieren, was für viele Erwachsene jedoch eine Herausforderung darstellt. „Bewegung ist die Basis für ein gesundes Leben“, so Prettner in einer Pressekonferenz, wie auch von **ktn.gv.at** berichtet.

Ein Highlight des Jahres ist die Einführung der „10.000er-Challenge“, die in Kooperation mit den Naturfreunden Kärnten durchgeführt wird. Diese Herausforderung motiviert die Teilnehmenden dazu, innerhalb eines Jahres 10.000 Höhenmeter zu sammeln, egal ob beim Wandern, Klettern oder Radfahren – und das ohne elektrische Hilfsmittel. „Jede Aktivität kann online erfasst werden und am Ende gibt es eine Finisher-Medaille sowie einen Patch“, erklärte Benjamin Hell von den Naturfreunden Kärnten. Die Initiative zielt darauf ab, die Gesundheitsförderung in Kärnten voranzubringen und das gemeinsame

Bewegungserlebnis zu stärken, wie **klick-kaernten.at** hinzufügt.

Vielfältiges Programm für alle Altersgruppen

Das umfassende Programm für 2025 umfasst nicht nur die Wandertouren, die im Laufe des Jahres stattfinden, sondern auch monatliche Radausflüge und die beliebten Stand-Up-Paddling-Workouts an Kärntner Seen. Diese Aktivitäten sind so gestaltet, dass sie für alle Altersgruppen zugänglich sind. Gesundheitsförderungsexpertin Sarah Pucker betonte, dass der Schwerpunkt auf der Teilnahme liege: „Dabei sein ist alles“ – die Leistung soll in den Hintergrund treten. Die Naturfreunde Kärnten bilden erneut einen starken Partner, um den Teilnehmern unvergessliche Erlebnisse in der Natur zu bieten.

Mit der Verbindung von Sport und Gemeinschaft hofft die Initiative, die Bewegungsgewohnheiten der Kärntner zu verbessern, nicht nur um das Risiko für gesundheitliche Beschwerden zu reduzieren, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Diese Perspektive lässt auch Klettersportler Felix Mader zu Wort kommen, der die Vorteile der Bewegung in der Natur hervorhebt und die Initiative mit seinem Engagement unterstützt.

Details	
Vorfall	Regionales
Ort	Klagenfurt, Österreich
Quellen	• **www.klick-kaernten.at** • **www.ktn.gv.at**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at