



Per E-Mail

An akkreditierten Medien

Steinhausen, 22. März 2021

MEDIENMITTEILUNG

«Hey Zug» - Kanton Zug startet Kampagne zur Gesundheitsförderung während Corona-Pandemie

Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung lanciert die Kampagne «Hey Zug - so entsteht Lebensfreude» zur Förderung und Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit. In einer ersten Challenge wird die Zuger Bevölkerung aufgerufen, gemeinsam zu Fuss einmal die Schweiz zu umrunden.

Die Corona-Pandemie dauert bereits über ein Jahr und stellt eine grosse Herausforderung für die gesamte Bevölkerung dar. Um diese erfolgreich auch über die Zeit zu meistern und psychisch und physisch gesund zu bleiben ist es wichtig körperlich aktiv zu sein, auf die positiven Dinge im Alltag zu achten und die kleinen Freuden des Tages zu zelebrieren. Diese Ziele stehen im Fokus der Kampagne «Hey Zug».

«Challenges» in verschiedenen Gebieten animieren zum Mitmachen

In den kommenden zwölf Wochen wird die Zuger Bevölkerung aufgerufen, gemeinsam an verschiedenen «Challenges» teilzunehmen, mit dem Ziel die individuelle Lebensfreude in dieser Zeit der Einschränkungen zu fördern. Die «Challenges» decken dabei die verschiedensten Bereiche ab – von Bewegung an der frischen Luft, über Selbstfürsorge bis hin zu Kreativität. So soll die Kampagne das psychische und physische Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Erstes Ziel: Kanton Zug umläuft die Schweiz

Der Startschuss der Kampagne soll zur Bewegung animieren – was gerade in Zeiten von Homeoffice und eingeschränkten Sportangeboten wichtig ist: Durch gemeinsames Schrittesammeln soll die Zuger Bevölkerung einmal rund um die Schweiz laufen, zusammen also 1'935 Kilometer oder rund 2,7 Millionen Schritte gehen. «Wenn etwa 500 Zuger und Zugerinnen je 5000 Schritte laufen, sind wir bereits einmal um die Schweiz gelaufen. Werden wir aktiv, laufen wir los und sammeln wir gemeinsam Schritte!», ermuntert Gesundheitsdirektor Martin Pfister auf. Für Interessierte wurden bereits ausgewählte Strecken aus ganz Zug auf der Kampagnen-Website www.hey-zug.ch zusammengestellt, die sich erkunden lassen. Die gesammelten Schritte sollten auf der gleichen Seite denn auch direkt eingetragen werden, damit sie für das gesteckte Ziel der Landesumrundung gezählt werden. Zudem können auf den verschiedenen Social-Media-Kanälen Eindrücke und Erlebnisse mit den Hashtags #HeyZug und #BewegDich geteilt werden.

Weitere Aktionen folgen

Die nächsten Aktionen und Challenges sind bereits geplant, so dass interessierte Zugerinnen und Zuger in den kommenden Wochen weitere Möglichkeiten erhalten, sich aktiv zu beteiligen. Alle aktuellen Informationen sind jeweils auf www.hey-zug.ch zu finden. Darüber hinaus berichtet das Amt für Sport und Gesundheitsförderung auf Instagram (psychische.gesundheit.zug und sport.gesundheit.zug) und auf Facebook (Psychische Gesundheit Zug und Amt für Sport und Gesundheitsförderung) über die Challenges der Kampagne.

Video zum Kampagnenstart

<https://www.youtube.com/watch?v=vOQBDNOvs7E>

Kontakt

Sarah Müller, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Tel. +41 41 728 35 81, sarah.mueller@zg.ch

Weitere Informationen

www.hey-zug.ch