

Per E-Mail

An die
akkreditierten Medien

Steinhausen, 19. April 2021

MEDIENMITTEILUNG

«Hey Zug»: Chill dich! – Neue Challenge der Kampagne zur Gesundheitsförderung während der Corona-Pandemie

Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung ruft im Rahmen der Kampagne «Hey Zug - So entsteht Lebensfreude» zur Teilnahme an einer neuen Challenge auf. In der zweiten Challenge wird die Zuger Bevölkerung aufgefordert, sich im Alltag bewusst Zeit für sich zu nehmen, ihre individuellen Pausenmomente mit der Community zu teilen und sich gegenseitig zu inspirieren.

Neben körperlichen Aktivitäten an der frischen Luft tragen insbesondere eine gute Selbstfürsorge und viele kreative Betätigungen zu unserem Wohlbefinden und der Lebensfreude bei. Besonders in der aktuellen Corona-Pandemie ist es wichtig, auf die positiven Dinge im Alltag zu achten, sich persönliche Auszeiten zu gönnen und die kleinen Freuden des Tages zu zelebrieren. Deshalb sammelt das Amt für Sport und Gesundheitsförderung im Rahmen der Kampagne «Hey Zug – So entsteht Lebensfreude» die individuellen 5 Minuten Pausen zur Selbstfürsorge der Zugerinnen und Zuger.

Zweite Challenge: #ChillDich

Nachdem die Teilnehmenden der ersten Challenge fleissig Schritte gesammelt und körperlich aktiv waren, liegt der Fokus in den kommenden vier Wochen nun auf Selbstfürsorge. Ab heute und in den kommenden vier Wochen sucht das Amt für Sport und Gesundheitsförderung die individuellen und persönlichen fünf Minuten Pausen im Alltag zur Selbstfürsorge der Zugerinnen und Zuger. Dabei geht es um die kleinen Dinge des Alltags, die uns guttun: Persönlichen Auszeiten oder individuelle Rituale im Alltag, die täglich Kraft geben. Das Ziel der Challenge ist es, 100 Mal 5 Minuten Lebensfreude aus dem Kanton Zug zu finden und sich gegenseitig für Augenblicke der Achtsamkeit zu inspirieren. Gesundheitsdirektor Martin Pfister motiviert die Zuger Bevölkerung: «Wir sind gespannt auf die Ideen aus der Zuger Bevölkerung: Wie gestalten Sie Ihre Auszeiten, um Kraft für den Alltag zu tanken?» Jeder und jede kann ihre persönliche fünf Minuten Pause ganz einfach unter www.hey-zug.ch teilen und andere Zugerinnen und Zuger für einen Moment des Innehaltens inspirieren.

#ChillDich: Bekannte Zugerinnen und Zuger machen es vor

Im Video zum Start der zweiten Challenge der Kampagne zeigen verschiedene bekannte Zugerinnen und Zuger ihre persönlichen fünf Minuten Pausenmomente:

<https://www.youtube.com/watch?v=HkBcD2fMmFc>.

Machen auch Sie mit und teilen Sie Ihre persönliche Auszeit auf www.hey-zug.ch oder auf Social Media mit den Hashtags #HeyZug und #ChillDich. Weiterhin 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.

Grosses Engagement bei der ersten Challenge

Mit dem Startschuss der Kampagne am Montag 22. März hat das Amt für Sport und Gesundheitsförderung die Zuger Bevölkerung aufgerufen, gemeinsam zu Fuss einmal die Schweiz zu umrunden. Bereits am darauffolgenden Sonntag haben die Zugerinnen und Zuger dieses Ziel erreicht. Um weiter in Bewegung zu bleiben und noch mehr Personen für die Teilnahme zu motivieren, konnte die Zuger Bevölkerung ein neues Ziel wählen und so lief sie in den letzten zwei Wochen bis zum Äquator, 5'234,9 Kilometer und sammelten weitere 7,5 Millionen Schritte. «Das Engagement, gemeinsam ein Ziel – wenn auch nur virtuell – zu erreichen und dafür Schritte auf der Kampagnen-Website www.hey-zug.ch einzutragen, war sehr beeindruckend» betont Pfister.

Kontakt

Sarah Müller, Wissensch. Mitarbeiter/in Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Tel. +41 41 728 35 81, sarah.mueller@zg.ch

Beilagen

- Bildmaterial (Keyvisuals) zur Kampagne
- QR-Code zur Kampagnenwebsite

Weitere Informationen

www.hey-zug.ch