



AOK
Die Gesundheitskasse.

Mit Power in den Wonnemonat Mai!

Die AOK und der Turngau Mittelbaden-Murgtal starten eine GesundheitsChallenge.



GesundheitsChallenge 2021

Eine Aktion der **AOK Mittlerer Oberrhein**
und des **Turngaus Mittelbaden-Murgtal e. V.**

Die teilnehmenden Vereine und ihre VereinsCaptains

TB Bad Rotenfels

TV Baden-Lichtental

TV Baden-Oos

Die teilnehmenden Vereine und ihre VereinsCaptains



Die teilnehmenden Vereine und ihre VereinsCaptains

TV Eisental



Die teilnehmenden Vereine und ihre VereinsCaptains

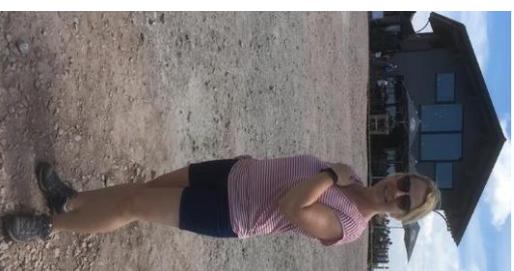


1903 e.V.

Hauenberstein



TV Hilpertsau



Die teilnehmenden Vereine und ihre VereinsCaptains



TV Kuppenheim

TV Lautenbach

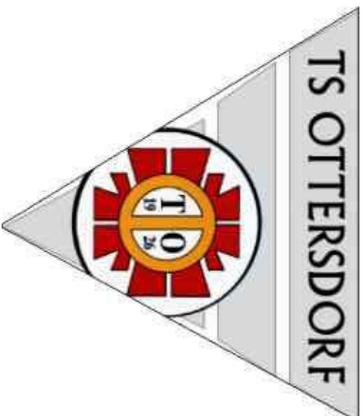
Die teilnehmenden Vereine und ihre VereinsCaptains

Gymnastikgruppe Moos

TV Muggensturm



Die teilnehmenden Vereine und ihre VereinsCaptains



TV Plittersdorf



Die teilnehmenden Vereine und ihre VereinsCaptains



TV Reichtental



TURNERBUND
Sinzheim 1897 e.V.



Die teilnehmenden Vereine und ihre VereinsCaptains

TV Waldprechtsweier



EMPFODHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene



Ausdauer

150 – 300
Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung,
die etwas anstrengend ist,
z. B. Nordic Walking, Tanzen,
Ski- und Skilanglauf

75 – 150
Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung,
die **anstrengend** ist,
z. B. Laufen, schnelles Radfahren,
schnelles Schwimmen

ODER EINE KOMBINATION

ZUSÄTZLICH

Kraft

2
Tage pro Woche

Muskelkräftigende
Aktivitäten, z. B. Funktions-
gymnastische Übungen oder
Bewegen von Lasten

Koordination

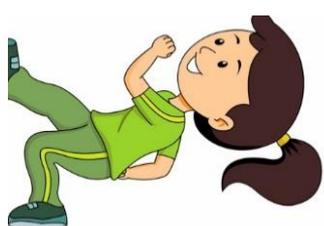
3
Tage pro Woche

Gleichgewichtsübungen,
für ältere Erwachsene
ab 65 Jahren zur Sturz-
prävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. Kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: @ DOSB/Sportdeutschland



Prima



Empfohlene Bewegung geschafft



Zahlen und Fakten

- 26 teilnehmende Vereine aus dem Turngau Mittelbaden-Murgtal
- rund ein Drittel der 75 Vereine, die dem Turngau angehören
- betrachtet man die Vereinsgröße, dann sind dies ...

Vereinsgröße

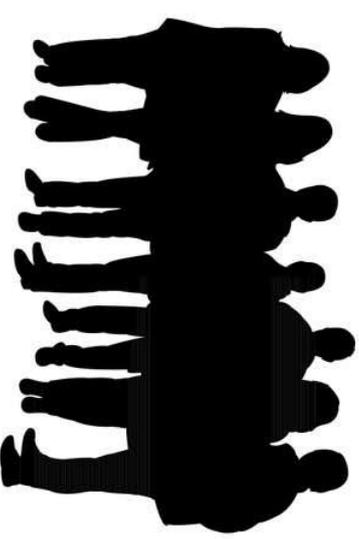


2 Vereine mit
bis zu 250
Mitgliedern

10 Vereine mit 500 bis 750 Mitgliedern



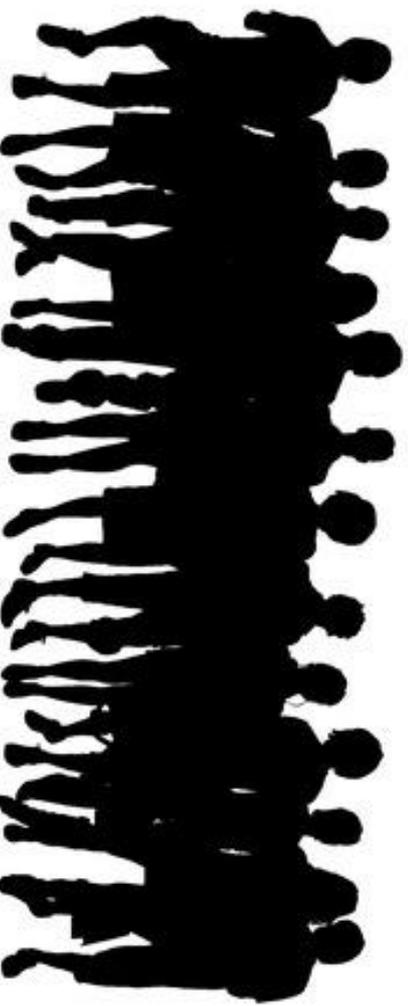
4 Vereine
mit 250 bis 500
Mitgliedern



6 Vereine mit 750 bis 1000 Mitglieder



4 Vereine mit über 1000 Mitgliedern



Zahlen und Fakten

- 26 teilnehmende Vereine aus dem Turngau Mittelbaden-Murgtal
- rund ein Drittel der 75 Vereine, die dem Turngau angehören
- betrachtet man die Vereinsstruktur, dann sind dies ...

18 Mehrspartenvereine



8 Einspartenvereine

Zahlen und Fakten

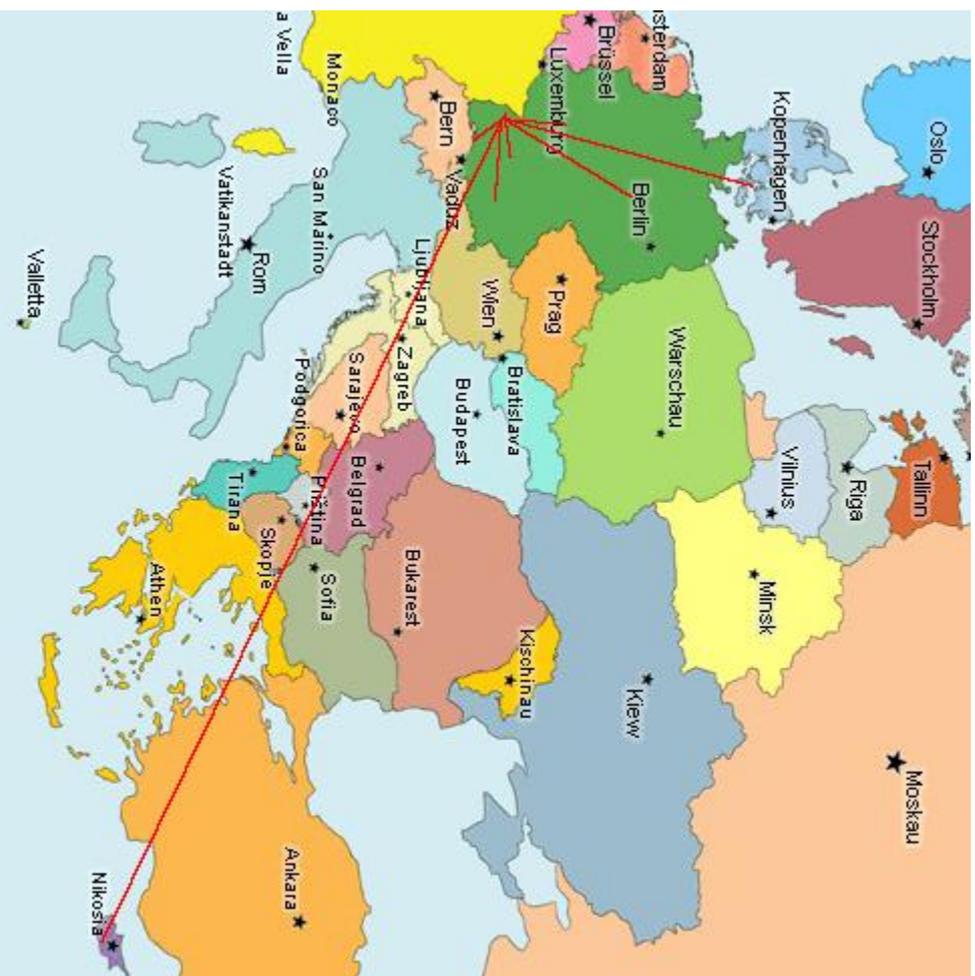
- 26 teilnehmende Vereine
- 170 007 erlaufene Kilometer
- von 7 271 Teilnehmer
- Das ergibt im Schnitt 23,38 Kilometer pro Teilnehmer.
- Die meisten Kilometer von einzelnen Teilnehmern:
 - 395,00 Kilometer
 - 421,49 Kilometer
 - 512,00 Kilometer

Zahlen und Fakten

- Der jüngste Teilnehmer ist am 01. Nov. 2019 geboren, ist somit 1,5 Jahre alt und lief 5 Kilometer.
- Außerdem waren weitere vier Kinder im Alter von 2 Jahren am Start.
- Viele Familie haben an der Aktion teilgenommen so z. B.
 - eine Familie mit zwei Erwachsenen und vier Kindern
 - bei einer anderen Familien liefen vier Generationen mit - vom Urenkel bis zur Uroma
- Der älteste Teilnehmer ist 88 Jahre alt.
- Außerdem ein 87-jähriger und zwei 84-jährige Teilnehmer.
- Das Alter einer teilnehmenden Vereinsgruppe lag zwischen 52 Jahren und 84 Jahren.

Zahlen und Fakten

Wo wurde noch für die Challenge gelaufen?



Karlsruhe 30 KM

Mannheim 91 KM

Leinfelden-Echterdingen 94 KM

Frankfurt am Main 165 KM

Konstanz 242 KM

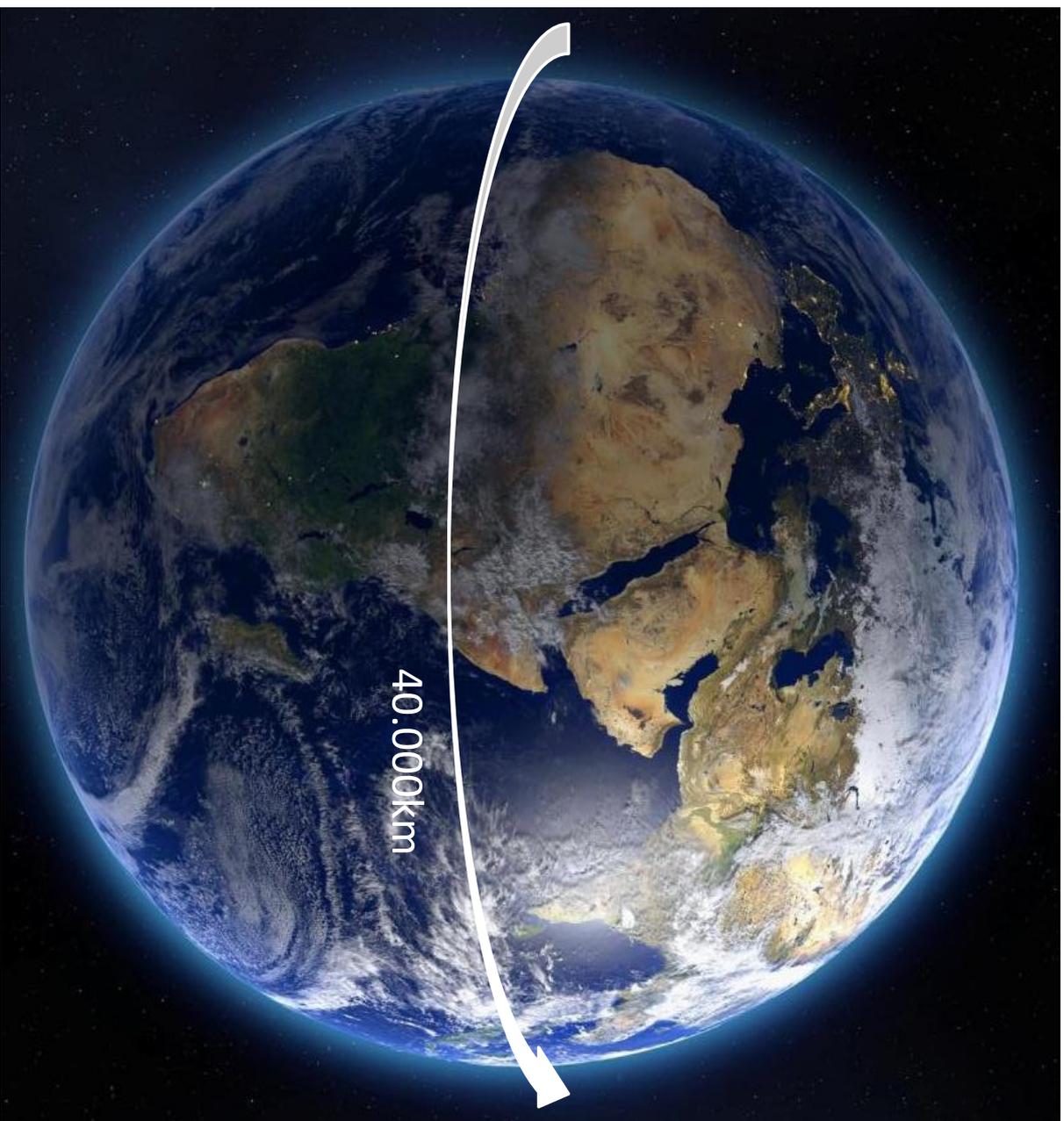
München 300 KM

Braunschweig 450 KM

Odense, Dänemark 950 KM

Limassol, Zypern Luftlinie 2500 KM

Rund um die Welt



Jogging:

46 000 km

entspricht ca.

1x um die Welt

Walking:

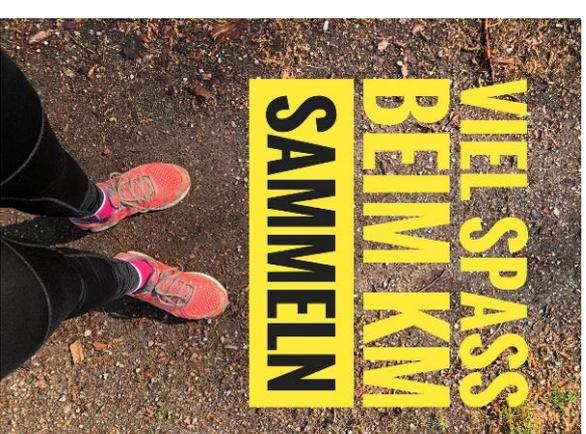
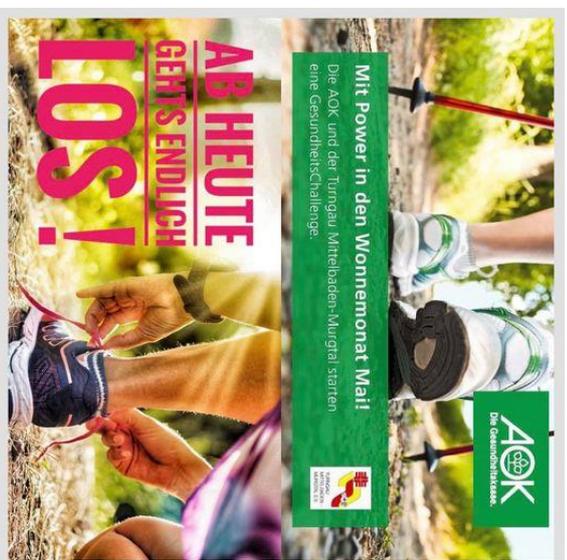
124 000 km

entspricht

mehr als

3 x um die Welt

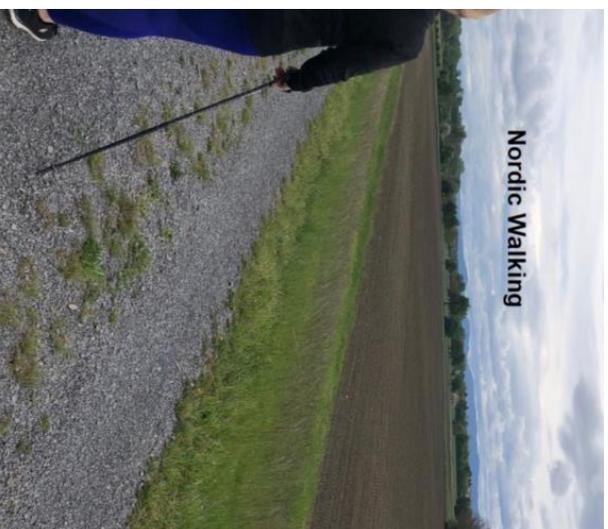
Motivation ist alles



Impressionen von unterwegs



Joggen



Nordic Walking



Walken mit Simoveys



Unterwegs mit Rucksack

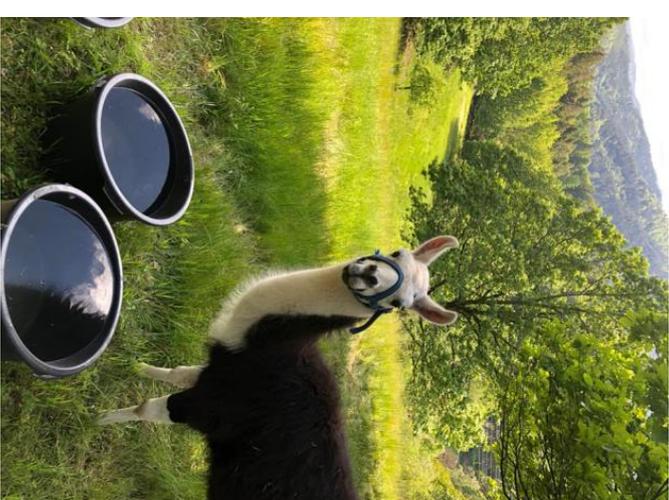
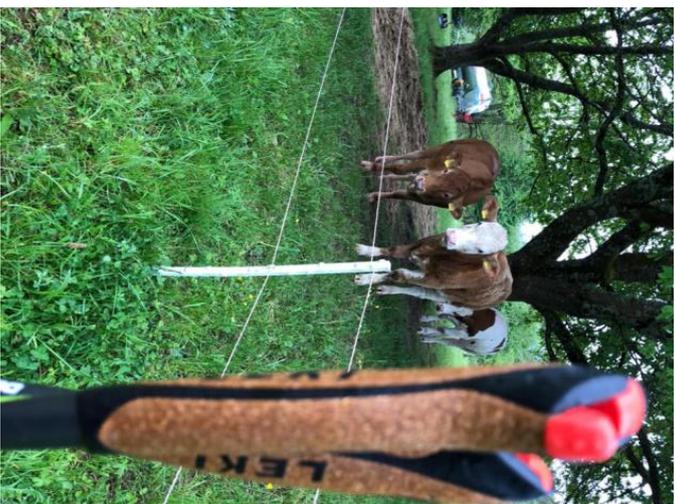


Profil abgelaufen



Geschafft!

Tierisch was los beim Joggen und Walken

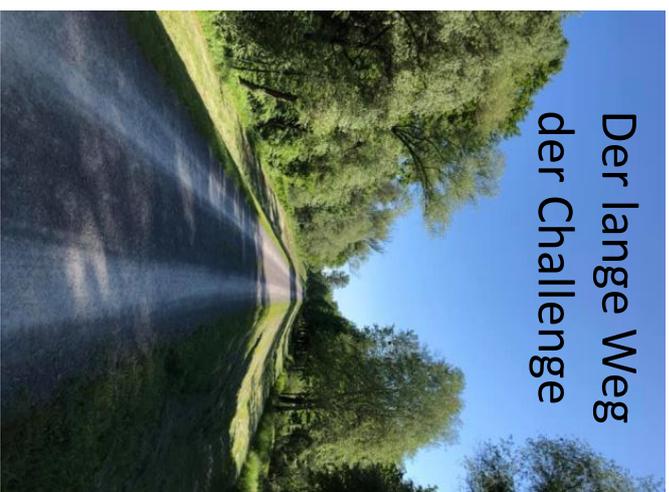


Selbst den Kühen
war's zu nass

Landschaftliche Impressionen



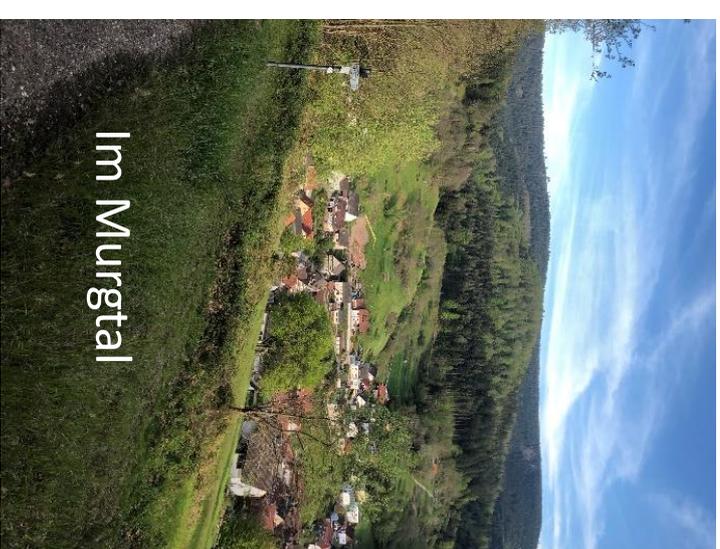
Blick auf den Schwarzwald



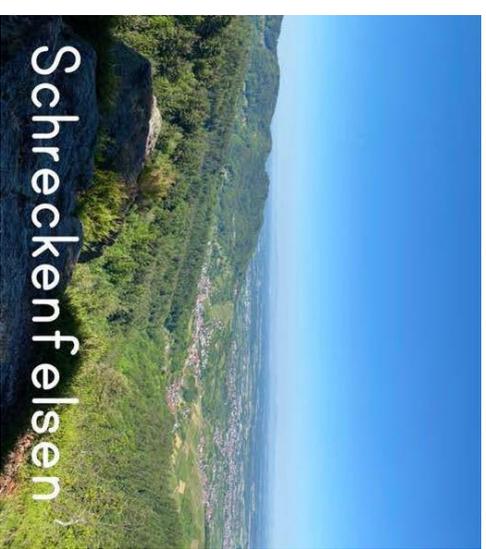
Der lange Weg
der Challenge



Regenbogen



Im Murgtal



Schreckenfels

Und hier einige Stimmen von VereinsCaptains

..... die Arbeit hat sich gelohnt, wenn man in das eine oder andere strahlende Gesicht geschaut hat und den Stolz aus der Stimme heraus hören konnte.....

..... trotzdem war es eine willkommene Abwechslung für viele und es entstand ein gewisses Vereinsgefühl, dass man leider schmerzlich vermisst aktuell

..... ein Teilnehmer hat mich jedes Mal, wenn ich ihn im Dorf gesehen habe, gefragt, ob ich auch alle seine gelaufenen Kilometer aufgeschrieben habe

..... wir hatten auch Teilnehmer, von denen man sonst gar nicht so viel hört. Die Teilnehmer kamen aus allen Altersgruppen

Und hier einige Stimmen von VereinsCaptains

..... leider habe ich aufgrund dessen, dass mein Trainingspartner an den Pfoten verletzt ist, nur 38 km Leistung gebracht

..... das hat mein Schweinehund gebraucht

„Tschaka“
–
„Wir schaffen das“

..... Lustig ist, dass ich jetzt ein paar Tage nach der Beendigung der GesundheitsChallenge immer noch täglich km zugesendet bekomme

Und hier einige Stimmen von VereinsCaptains

..... alle hatten das gleiche wissende Grinsen im Gesicht "Na, sammelst du auch Kilometer", es war wie in einer großen Familie. Teilnehmer äußerten sich so: "endlich ist mal wieder was los, endlich geht mal wieder was",

..... Familien hatten sogar interne Battles, wer die meisten km hat

..... das Wetter war ja öfters besch....., aber es wieder einige immer etwas zu tun

..... man ist wieder miteinander ins Gespräch gekommen. es verabredet und frau hat sich durchaus mal im Wald getroffen

Auswertung

GesundheitsChallenge Turgau Mittelbaden-Murgtal - AOK Mittlerer Oberrhein
01.05.2021 - 31.05.2021 (26 teilnehmende Vereine)



Auswertung

Verein Teilnehmer Walking Teilnehmer Jogging Summe TN Platzziffer TN km Walking x 2 km Jogging Summe km Platzziffer km Platzziffer Summe Rang

X	400	200	600	1	10000	20000	4500	24.500,00	1	2	1
Y	400	50	450	3	11000	22000	500	22.500,00	2	5	2
Z	400	100	500	2	9000	18000	3000	21.000,00	4	6	3

Platz 3

Urkunde



Bei der GesundheitsChallenge
der AOK Mittlerer Oberrhein und des
Turngaus Mittelbaden-Murgtal e. V.
erreichte der

Tus Hügelsheim

den 3. Platz

Hügelsheim, 09. Juni 2021

Petra Spitzwüller
Petra Spitzwüller
Geschäftsführerin
AOK Mittlerer Oberrhein

Andreas Stahlberger
Andreas Stahlberger
Turngauvorsitzender

Durchschnittliche
Teilnehmer*innen-Anzahl:
• 120 Mitglieder

Geleistete Kilometer
Jogging gesamt:
• 2829,51 km

Geleistete Kilometer
Walking gesamt:
• 8875,70 km

Platz 2

Urkunde



Bei der GesundheitsChallenge
der AOK Mittlerer Oberrhein und des
Turngaus Mittelbaden-Murgtal e. V.
erreichte der

TV Weisenbach

den 2. Platz

Hügelheim, 09. Juni 2021

Petra Spitzmüller
Petra Spitzmüller
Geschäftsführerin
AOK Mittlerer Oberrhein

Andreas Stahlberger
Andreas Stahlberger
Turngauvorsitzender

- Durchschnittliche
Teilnehmer*innen-Anzahl:
- 120 Mitglieder

Geleistete Kilometer

Jogging gesamt:

- 643,90 km

Geleistete Kilometer

Walking gesamt:

- 11 249,60 km

Platz 1

Urkunde



Bei der GesundheitsChallenge
der AOK Mittlerer Oberrhein und des
Turngaus Mittelbaden-Murgtal e. V.
erreichte der

TV Bühlertal

den 1. Platz

Hügelstein, 09. Juni 2021

Petra Spitzmüller
Petra Spitzmüller
Geschäftsführerin
AOK Mittlerer Oberrhein

Andreas Stahlberger
Andreas Stahlberger
Turngauvorsitzender

- Durchschnittliche
Teilnehmer*innen-Anzahl:
- 156 Mitglieder

Geleistete Kilometer

Jogging gesamt:

- 4 484,60 km

Geleistete Kilometer

Walking gesamt:

- 10 415,40 km

Die weitere Reihenfolge

Urkunde



Der

.....

hat bei der Gesundheitschallenge
der AOK Mittlerer Oberrhein und des
Türrngaus Mittelbaden-Murgtal e. V.
mit großem Erfolg teilgenommen.

Hügelshelm, 09. Juni 2021

Petra Spitzmüller

Petra Spitzmüller
Geschäftsführerin
AOK Mittlerer Oberrhein

Andreas Stahlberger

Andreas Stahlberger
Türrngauvorsitzender

Alle Teilnehmer und alle
teilnehmenden Vereine
sind Sieger!

Die weitere Reihenfolge

	Verein	durchschnittliche TN	Platzziffer TN	km Walking	Platzziffer km	km Jogging
4	TV Haueneberstein	104,25	4	8570,20	3	5019,10
5	TV Forbach	102,50	5	8179,81	5	2416,82
6	TB Sinzheim	94,00	6	7794,20	6	1247,20
7	TB Bad Rotenfels	86,00	8	6141,00	7	2614,00
7	TS Ottersdorf	88,50	7	5961,00	8	2640,00
9	TV Bischweier 1896 e.V.	83,25	9	4098,68	11	3133,08
9	Turnverein Kuppenheim	81,50	10	5357,00	10	2537,60
11	TV Reichental	76,00	12	6433,95	9	520,00
12	TV Wintersdorf	81,00	11	2683,80	15	3665,10
13	TV Gernsbach 1849 e.V.	54,50	18	4602,00	12	1703,50
13	TV Iffezheim	61,25	16	4880,70	14	147,60

Die weitere Reihenfolge

	Verein	durchschnittliche TN	Platzziffer TN	km Walking	Platzziffer km	km Jogging
13	TV Lautenbach	65,75	14	3587,13	16	1719,99
13	TV Pittersdorf	61,00	17	4889,00	13	942,00
13	TV Bühl	67,50	13	2391,70	17	3269,30
18	TV Muggensturm	62,50	15	1342,64	23	1552,62
19	TV Eisental	53,25	19	2107,50	20	2042,00
19	TV Oberndorf	40,00	20	3349,60	19	408,20
19	TV Hilpertsau	38,00	21	3491,00	18	352,00
22	TV Baden-Lichtental	34,00	22	2357,00	21	543,00
23	TV Baden-Oos	32,50	23	2023,80	22	508,00
24	Gymnastikgruppe Moos	23,75	24	1514,70	24	506,70
25	TV Waldprechtsweier	20,00	25	1058,60	25	532,50
26	RSC/DJK Rastatt *	11,50	26	564,00	26	109,00

Sonderwertung für die Gruppe des SC/DJK Rastatt



Insgesamt 39 Teilnehmer, dabei waren Rollstuhlfahrer, Liegebikefahrer, Teilnehmer mit dem Rollgehbock und mit dem Handbike.
Insgesamt schaffte diese Gruppe 987 Kilometer.



Sonderwertung für die beste Online-Motivation

Posted on 26. Mai 2021 by admin

Tag 26 der Lauf Challenge

Nach der **3. Auswertung** haben wir wieder eine gute und eine schlechte Nachricht für euch:

die gute -> wir konnten unseren 4. Platz erhalten

die schlechte -> wir konnten uns nicht verbessern!

Die **ersten 4 Plätze** belegen

1. TV Bühlerthal
2. TV Weisenbach
3. TuS Hügelshelm
4. TV Forbach

unsere Nachbargemeinde Weisenbach ist einen Platz nach vorne gerückt 🏆.....aber noch ist alles offen, wir haben noch **4 Tage Zeit** alles zu geben!

Deshalb unsere Bitte haltet durch, gebt Vollgas, jeder Meter zählt, die km der Vereine liegen dicht beieinander!
Mobilisiert Oma, Opa, Kinder, Enkelkinder, Onkel, Tanten, Geschwister, Freunde und Feinde, also einfach jeden den ihr kennt!



Der TV Forbach
motivierte seine
Teilnehmer täglich auf
der Homepage und
den sozialen Medien
mit tollen Einträgen.



Sonderwertung für die prozentual meisten Teilnehmer

Verhältnis Teilnehmer zur Mitgliederzahl des Vereines

Ein Vereine konnte von seinen 404 Vereinsmitgliedern
141 zur Teilnahme an der Challenge begeistern.

Das sind 34,9 %.



Sonderwertung für die meisten Durchschnittskilometer

Kilometerzahl durch Teilnehmer

Ein Verein schaffte durchschnittlich 32,59 Kilometer je Teilnehmer.





AOK
Die Gesundheitskasse.

Mit Power in den Wonnemonat Mai!

Die AOK und der Turngau Mittelbaden-Murgtal starten eine GesundheitsChallenge.



TURNGAU
MITTELBADEN-
MURGTAL E.V.

GesundheitsChallenge 2021

DANKKE

für eure Teilnahme und für euer Engagement