



Schritte-Challenge in der Gemeinde

Schritte-Challenges bieten eine hervorragende Möglichkeit, die Bevölkerung, den Gemeinderat oder die Gemeinde-Mitarbeiter:innen auf einfache und unterhaltsame Weise zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren. In Kombination mit Gewinnspielen oder anderen Anreizen wird die Teilnahme zusätzlich gefördert und für Beteiligte besonders attraktiv.



Für: Gemeinden, Städte, Vereine



Wann: beliebig



Aufwand: gering



Budgeteinsatz: gering



Was ist eine Schritte-Challenge?

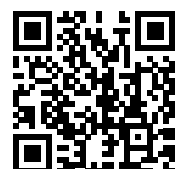
Eine Schritte-Challenge ist eine gemeinschaftliche Aktion, die darauf abzielt, die tägliche Bewegung zu fördern. Mit Schritte-Tagebüchern oder entsprechenden Apps erfassen die Teilnehmenden ihre Schritte und motivieren sich gegenseitig, aktiv zu bleiben. Häufig wird die Aktion mit einem Gewinnspiel verbunden, bei dem Preise für das Erreichen bestimmter Schrittziele vergeben werden. Die Challenge kann sowohl für die gesamte Bevölkerung als auch gezielt im Gemeinderat oder unter Gemeinde-Mitarbeiter:innen umgesetzt werden. Für Gemeinden und Städte bietet sie damit eine unkomplizierte und wirkungsvolle Möglichkeit, Gesundheitsförderung und nachhaltige Mobilität auf spielerische Weise in den Alltag zu integrieren.

Der Ablauf, Schritt für Schritt

1. **Rahmen, Dauer und Start festlegen**
2. **Vorbereitungen treffen und offene Fragen klären**
3. **Challenge ankündigen und regelmäßig motivieren**
4. **Gewinner:in ziehen und Leistung zelebrieren**



Alle Infos zu den einzelnen Schritten und individuell adaptierbare Werbemittel für Ihre Stadt oder Gemeinde finden Sie auf:
[österreichzufuss.at/downloads](https://oesterreichzufuss.at/downloads)

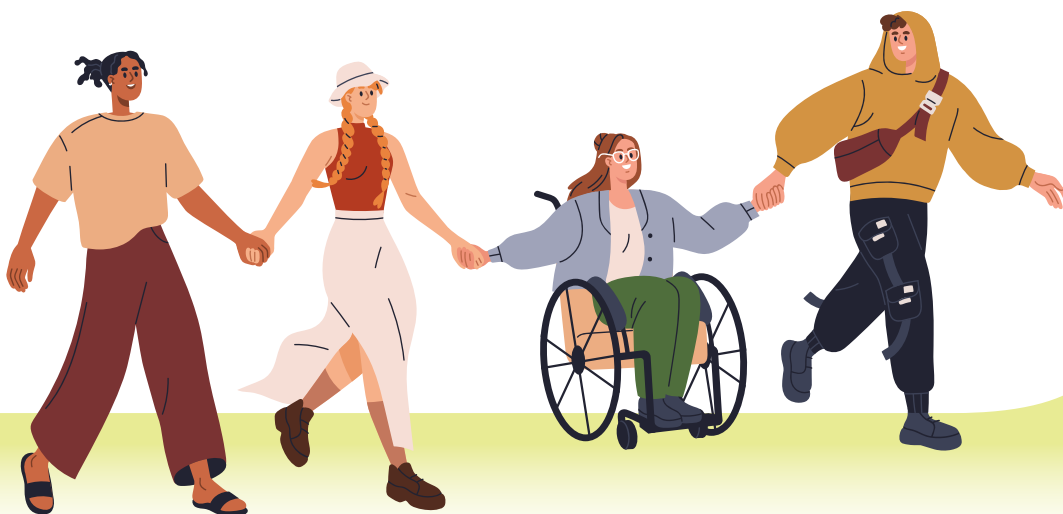


1. Wie lege ich den Rahmen fest?

Klären Sie zunächst die wichtigsten Punkte ab, bevor Sie mit der Detailplanung beginnen. Folgende Punkte sollten vorab festgelegt werden:

- **Gibt es ein Motto oder einen Anlass** für die Challenge? Kann die Challenge mit bestehenden Formaten und Festen verknüpft werden?
- **Wie lange soll die Challenge dauern?** Wir empfehlen, die Dauer auf maximal einen Monat zu begrenzen, um die Motivation hochzuhalten.
- **Wer kann teilnehmen?** Wird die Schritte-Challenge für die Bevölkerung, den Gemeinderat und/oder Gemeinde-Mitarbeiter:innen durchgeführt?
- **Gibt es ein Schritteziel**, das erreicht werden muss, um an der Preis-Verlosung teilnehmen zu können?

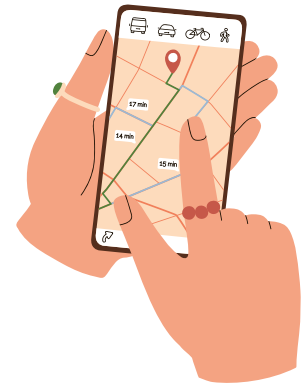
Zu beachten: Die Challenge soll transparent und fair sein, der Schutz personenbezogener Daten muss gewährleistet werden. Die Daten dürfen nur für den Zweck der Challenge verwendet werden, danach werden sie gelöscht.



2. Welche Vorbereitungen müssen getroffen werden?

Nachdem der Ablauf der Schritte-Challenge festgelegt ist, sollte definiert werden, wie die **Schritte der Teilnehmenden dokumentiert** werden. Viele Menschen nutzen bereits Schrittzähler-Apps auf ihrem Smartphone oder tragen Fitnessuhren. Die Gemeinde oder Stadt kann zusätzlich handliche Schrittzähler zur Verfügung stellen.

Für eine unkomplizierte Erfassung eignet sich auch ein Schritte-Tagebuch, das täglich von den Teilnehmenden ausgefüllt wird. In unserem Schritte-Challenge-Paket online finden Sie einen Vorschlag zu Ihrer Verwendung. Das Tagebuch dient am Ende der Challenge als Nachweis der geleisteten Schritte und kann direkt für eine Verlosung genutzt werden.



Alternativ besteht auch die Möglichkeit, Screenshots oder Fotos von Fitness-Apps als Nachweis heranzuziehen.

Tipp



Um möglichst viele Menschen zur Teilnahme zu motivieren, sollte das Schritteziel bewusst niedrig angesetzt werden. Ein Ziel von 4.000 Schritten pro Tag ist zum Beispiel gut geeignet. Lesen Sie hier mehr über den **Mythos der 10.000 Schritte**.

Wir empfehlen zudem, die Schritte-Challenge mit einem Gewinnspiel zu verbinden, um mehr Menschen zu erreichen. Schließen Sie sich dafür mit der lokalen Wirtschaft zusammen!

Preise für Bürger:innen:

- (Innenstadt-)Gutscheine für lokale Geschäfte
- Essenskörbe von Regionalläden, Bauernhöfen oder ähnlichen Einrichtungen
- Ein signierter Gegenstand einer lokalen Berühmtheit

Preise für Politik und Verwaltung:

- Gestaffelte Anzahl an Infrastruktur-Objekten für den Fußverkehr (Sitzmöbel, Bäume etc.)
- Eine Spende an eine wohltätige regionale Einrichtung im Namen der Gemeinde oder Stadt

3. Wie kommuniziere ich die Schritte-Challenge?

Nutzen Sie bestehende Feste in der Gemeinde oder Stadt, den Tag des Zu-Fuß-Gehens am 27. April oder Plattformen wie die Europäische Mobilitätswoche im September, um die Schritte-Challenge im Ort zu kommunizieren. Wenn die Challenge speziell für den Gemeinde- oder Stadtrat gedacht ist, kann auch eine Gemeinderatssitzung als offizieller Auftakt dienen.

Wichtig: Die Kommunikation endet nicht mit dem Start der Challenge. Erinnern Sie die Teilnehmenden regelmäßig (z. B. wöchentlich) daran, motivieren Sie zum Mitmachen und zum Sammeln von Schritten. Setzen Sie dabei auf die Kanäle, die in Ihrer Gemeinde oder Stadt besonders gut funktionieren – von Gemeindezeitung und Website über Social Media und Aushänge bis hin zur persönlichen Ansprache bei Veranstaltungen.



4. Wie gehe ich bei der Verlosung vor?

Idealerweise verbinden Sie die Verlosung **mit einer Veranstaltung**, etwa einem Gemeinde- bzw. Stadtfest oder einer Abschlussaktion zur Challenge. So wird die Leistung der Teilnehmenden sichtbar gewürdigt und die Preise können feierlich übergeben werden.

Für die Verlosung der Preise verwenden Sie die eingereichten Schritte-Tagebücher und/oder die eingesendeten Screenshots und Fotos. Alternativ können Sie auch die Namen der Teilnehmenden aus den digitalen Einsendungen auf Zettel übertragen. Sammeln Sie alle Nachweise in einer Box oder einem Behälter und ziehen Sie direkt daraus die Gewinner:innen.



Tipp

Halten Sie die Verlosung mit Fotos fest – als schöne Erinnerung für die Teilnehmenden und als wirkungsvolles Bildmaterial für Gemeindezeitung, Website oder zukünftige Aktionen.



So geht's! Praxisbeispiel

Bad Vöslau sammelt 568.001 Schritte am Tag des Zu-Fuß-Gehens

Die Stadt Bad Vöslau hat den Tag des Zu-Fuß-Gehens 2025 aktiv gestaltet: Im Rahmen einer Schrittzähl-Aktion wurden beeindruckende 568.001 Schritte in der Stadt gesammelt!



Bild: © Bad Vöslau

Einige Teilnehmer:innen nutzten den Aktionstag für eigens geplante Wandertouren, andere wiederum integrierten das Zu-Fuß-Gehen ganz selbstverständlich in ihren Berufsalltag. In Verbindung mit Schrittzählern oder Handy-Apps wurde so ein neues Bewusstsein für tägliche Bewegung geschaffen. Besonders erfreulich: Viele Menschen konnten dort abgeholt werden, wo Bewegung ganz natürlich stattfindet – mitten im Alltag.

Der Aktionstag wurde zudem geschickt mit weiteren Themen verknüpft. In Kooperation mit den Community Nurses wurde auch die **Demenzprävention** in den Fokus gerückt. Denn Gehen stärkt nicht nur den Körper, sondern hält auch den Geist fit und aktiv. So wurden auch Vereine und Initiativen in der Gemeinde aktiviert.

Am Ende der Aktion wurden **Gewinner:innen per Zufallsgenerator** ausgelost, unabhängig von der Leistung der Teilnehmenden – für alle eine besondere Freude.

Fragen und Feedback



Haben Sie Fragen zu einzelnen Punkten des Ablaufs? Oder haben Sie in Ihrer Gemeinde schon eine Schritte-Challenge durchgeführt und möchten darüber berichten? Werden Sie Teil der GEHmeinschaft und kontaktieren Sie uns: info@oezufuss.at



Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber: Bundesministerium für Innovation, Mobilität und Infrastruktur (BMIMI)
Radetzkystraße 2, 1030 Wien, +43 (0) 800 21 53 59, bmimi.gv.at
Ausgabejahr: 2026