



FASTENZEIT-CHALLENGE 2026

GEMEINSAM SCHRITT FÜR SCHRITT

Mach die Fastenzeit zu deiner Bewegungszeit!

Die Fastenzeit ist mehr als Verzicht! Nutze die Zeit zwischen Aschermittwoch und Karsamstag, um aktiv zu werden und deinem Körper etwas Gutes zu tun. Die Fastenzeit bietet dir die perfekte Gelegenheit, gesunde Gewohnheiten zu etablieren und genau hier setzt die Fastenzeitchallenge an, die heuer als **Schrittechallenge** durchgeführt wird!

In der Zeit zwischen **18. Februar** und **4. April** heißt es heuer: **Schritte sammeln!**

Gemeinsam wollen wir durch tägliche Bewegung symbolisch die Steiermark durchqueren, ob von West nach Ost oder von Nord nach Süd. Ziel ist es, über den Zeitraum verteilt so viele Schritte zu sammeln, dass die gesamte Strecke virtuell zurückgelegt wird.

Wie viele Schritte sind das?

Die Fastenzeit-Challenge führt symbolisch quer durch die Steiermark und das Schritt für Schritt:

- West → Ost: von Schladming bis Bad Radkersburg, ca. 196 km
- Nord → Süd: von Mariazell bis Bad Radkersburg, ca. 170 km



Auf Basis einer durchschnittlichen Schrittlänge von **0,8 m** entsprechen die Strecken jeweils etwa **245.000 Schritten**. Das sind im Schnitt etwa **5.300 Schritte pro Tag**, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Wer kann sich beteiligen?

Jede Steirerin und jeder Steirer ist eingeladen, Schritte zu sammeln. Die Teilnahme ist kostenlos und unkompliziert.

Was ist als Erstes zu tun?

- Lade dir die App der Bewegungsrevolution auf deinem Smartphone im [App Store](#) oder über [Google Play](#) kostenfrei herunter.
- Registriere dich, wähle in der App die **Fastenzeit - Challenge 2026** aus und schon kannst du loslegen!
- Sobald die App mit Apple Health, Samsung Health, Health connect, Huawei Health etc. oder einer verbundenen Smartwatch verknüpft ist, werden deine Schritte automatisch erfasst und dein persönlicher Fortschritt übersichtlich dargestellt.
- Eine manuelle Eingabe von Schritten ist nicht vorgesehen, da ausschließlich tatsächlich zurückgelegte Schritte automatisch gezählt werden.

Wie kannst du Schritte sammeln?

Jeder Schritt zählt. Ganz egal, **wie, wann oder wo** du dich bewegst. Ob beim Spazierengehen, am Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder bei längeren Ausflügen: Alle während des



UNSER
ZEITPUNKT
AUFZUSTEHEN.

Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

Challenge-Zeitraums zurückgelegten Schritte werden gesammelt und auf die Gesamtdistanz angerechnet. Es gibt kein Tageslimit und keine Vorgabe, wie viele Schritte du gehen musst. Entscheidend ist, regelmäßig in Bewegung zu bleiben und dranzubleiben.

Gemeinsam für deinen Verein

Zusätzlich hast du die Möglichkeit, dich in der App **einem Verein zuzuordnen**. Alle Teilnehmenden können dabei freiwillig ihren Verein auswählen und so gemeinsam Schritte sammeln. Der Verein mit den **meisten Zuordnungen** wird am Ende der Fastenzeit-Challenge zusätzlich ausgezeichnet und erhält einen eigenen Preis. So wird aus der individuellen Challenge auch ein gemeinschaftlicher Anreiz, um gemeinsam in Bewegung zu kommen.

Dein Weg zum Gewinn:

Mitmachen lohnt sich! Alle Teilnehmenden, die während der Fastenzeit die benötigten Schritte gesammelt haben, nehmen automatisch an der **Preisverlosung** teil. Es werden **3 Gewinner:innen ausgelost**, die attraktive Preise erhalten können. Zusätzlich erhält der Verein mit den meisten zugeordneten Teilnehmer:innen einen Extra-Preis!

die Bewegungs- revolution

UNSER
ZEITPUNKT
AUFZUSTEHEN.

Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

diebewegungsrevolution.at



Wichtig: Du kannst JEDERZEIT zwischen 18. Februar und 4. April 2026
einstiegen und mit der Challenge beginnen.

Noch Fragen?

Bei weiteren Fragen steht dir unser Team unter der E-Mail-Adresse
office@diebewegungsrevolution.at gerne zur Verfügung.

Eine Initiative des Gesundheitsfonds in
Kooperation mit den drei Sportdachverbänden.



Bewegungsland Steiermark gGmbH
Schmiedgasse 34
8010 Graz
info@diebewegungsrevolution.at