



Was ist zu tun wenn ihr nominiert werdet?

Challenge innerhalb von 48h annehmen
Video von 1 Min Treppen steigen aufnehmen und posten

- Video hochkant aufnehmen! (Reel) Geschwindigkeit kann geändert werden.
- Gemeinde Bättl erwähnen und eure Bürger auffordern für die Gemeinde Bättl auf der Vbewegt App Bewegungsminuten zu sammeln.
- Unkompliziert, Alltagskleidung, im Treppenhaus, am Randstein (Stufe hoch, Stufe runter)
- 3 Bürgermeister und 1 Verein nominieren
- Auf Social Media (FB oder Insta oder beides) posten
- #gemeinde-bättl-treppen-challenge #vbewegt
- @HerausforderterBGM @vorarlberg.bewegt

Nominierung

Bitte checken, wer schon nominiert wurde (in Exel hier <https://www.vorarlbergbewegt.at/dl/gemeinde-baettl-2026> oder einfach fragen: 0664 601 49 305; tatjana.hayward@vorarlbergbewegt.at)

Hashtags # und Tags @ nicht vergessen!

Caption für Gemeinde-Bättl-Treppen-Challenge mitkopieren (hier nochmal auf S.2)

Nominierte BGM per Mail oder kurzen Anruf aufmerksam machen und auch auf Insta / FB taggen
Falls Unterstützung benötigt bei Videobearbeitung, gerne bei Tatjana melden.

**Caption Vorschlag. Kann abgeändert werden,
aber bitte gelb markierte Texte mitnehmen.**

📣 Challenge accepted! 📣

🏃 Gemeinde-Bättl-Treppen-Challenge 🍑

1 Minute Treppensteigen für mehr Bewegung in Vorarlberg! 🍑

Wir nehmen die Challenge an und sammeln gemeinsam Bewegungsminuten für unsere
Gemeinde. 🍑

Wir nominieren:

@
@
@

Jetzt seid ihr dran:

👉 1 Minute Treppen steigen

👉 Video posten

👉 3 weitere Personen nominieren

Schwitzen statt Sitzen! 🚶 ⬆

#GemeindeBättl2026 #gemeinde-bättl-treppen-challenge #vbewegt #mehrvomleben

#schauaufdich

@vorarlberg.bewegt