



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > [Presse](#) > **Pressemitteilungen**

Pressemitteilungen

Gerlach nimmt Bewegung und Sport in den Fokus – Bayerns Präventionsministerin stellt Jahresthema „BavariaMoves – Beweg Dich mit!“ vor – Auftakt gemeinsam mit Ministerpräsident Söder

1. Juli 2025

Pressemitteilung

02.07.2025

Nr. 122

Bayerns Gesundheits- und Präventionsministerin Judith Gerlach hat am Mittwoch mit **Ministerpräsident Dr. Markus Söder** das neue Jahresthema „BavariaMoves – Beweg Dich mit!“ mit einem gemeinsamen Video auf den Social-Media-Kanälen der Staatsregierung vorgestellt.

Dr. Markus Söder, Bayerischer Ministerpräsident, sagte: „Sport tut einfach gut! Der Bayerischen Staatsregierung ist es ein wichtiges Anliegen, den Menschen im Freistaat ein gutes und gesundes Leben zu ermöglichen. Gesundheitsförderung und Prävention sind Kernpunkte der bayerischen Gesundheitspolitik. Sport und Bewegung sind der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Fitness. Darum unterstützen wir die Initiative ‚BavariaMoves- Beweg Dich mit!‘. Ausreichend Bewegung schützt vor Krankheiten, kann Beschwerden lindern und bei Therapien unterstützen. Und: Sport verbindet, stärkt den Gemeinsinn in der Gesellschaft und macht einfach Spaß! Mache selbst gerne Sport, besonders Rad fahren und schwimmen – am liebsten in den bayerischen Seen.“

Gerlach betonte: „Sport und Bewegung sind wichtig für die Gesundheit und mir persönlich eine Herzensangelegenheit. Mit der neuen Initiative ‚BavariaMoves – Beweg Dich mit!‘ wollen wir die Bürgerinnen und Bürger motivieren, aktiv zu bleiben oder es zu werden. Denn Bewegung tut nicht nur gut, sie ist auch gelebte Prävention.“

Die Ministerin fügte hinzu: „Wir wollen den Menschen zeigen, welche Möglichkeiten es gibt, aktiv zu werden und wie sie Sport und Bewegung am besten in ihren Alltag einbauen können. Mit unserer Initiative geben wir konkrete Tipps dazu. Treppe statt Aufzug, mit dem Rad zur Arbeit, oder öfter mal zu Fuß gehen: Schon kurze Bewegungseinheiten von fünf bis zehn Minuten wirken sich positiv auf die Gesundheit und das mentale Wohlbefinden aus. Dazu wollen wir motivieren und mehr Bewusstsein für die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit schaffen.“

Gerlach ergänzte: „Sport fördert die Gesundheit, das lässt sich auch wissenschaftlich belegen: Wer sich regelmäßig bewegt, hat ein deutlich geringeres Risiko, schwer zu erkranken. So ist zum Beispiel erwiesen, dass ein sportlicher und aktiver Lebensstil gut ist für die Herzgesundheit, für das menschliche Gehirn, für den Schlaf, für Muskeln und Knochen, für die psychische Gesundheit und zum Schutz vor Adipositas und Typ-2-Diabetes. Auch das Risiko für einige Krebsarten sinkt.“

Die Ministerin betonte: „Es ist ermutigend, dass man präventiv gegen viele Krankheiten aktiv werden kann. Studien zeigen, dass schon 15 Minuten Bewegung am Tag das Sterberisiko um 14 Prozent senken. Wer sich bewegt, lebt länger.“

Die Ministerin sagte: „Wir wollen die Menschen mit unserem Jahresthema in ihrem Alltag erreichen. ‚BavariaMoves – Beweg Dich mit!‘ wird daher vor allem online auf den Social-Media-Kanälen des Bayerischen Gesundheitsministeriums zu finden sein. Dort stellen wir verschiedene Sportarten vor, räumen mit ‚Sport-Mythen‘ auf und geben Tipps für einen sportlichen Alltag sowie viele Informationen zu den Vorteilen von Bewegung.“

Gerlach fügte hinzu: „Zu sehen sein werden auch Videos mit Bürgerinnen und Bürgern sowie prominenten Persönlichkeiten, die uns ihre Bewegungstipps vorstellen. Wir wollen zeigen, dass jeder es schaffen kann, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Auch der Bayerische Landes-Sportverband wird sich an der Initiative beteiligen.“

Das gemeinsame Video mit Ministerpräsident Dr. Markus Söder und Gesundheitsministerin Judith Gerlach ist unter folgendem Link abrufbar: <https://link2.bayern/bavariamoves>.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

