



Per E-Mail

An die  
akkreditierten Medien

Steinhausen, 25. Mai 2021

## MEDIENMITTEILUNG

### **«Hey Zug»: Trau Dich! – Neue Challenge der Kampagne zur Gesundheitsförderung während der Corona-Pandemie**

**Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung ruft mit dem Slogan «Trau Dich!» zur Teilnahme an der neuen Challenge der «Hey Zug – so entsteht Lebensfreude»-Kampagne auf. Unterstützt von Zuger Persönlichkeiten wird die Bevölkerung in der dritten Challenge aufgefordert, Neues auszuprobieren, Erfahrungen mit der Community zu teilen und sich gegenseitig zu inspirieren.**

Die Corona-Pandemie prägt trotz fortschreitender Impfkampagne und zunehmenden Lockerungen den Alltag weiter. In Zeiten von Homeoffice, reduzierten sozialen Kontakten und Einschränkungen im Freizeit- und Sportbereich, ist es weiterhin wichtig sich aktiv Sorge zu tragen und seine psychische und physische Gesundheit zu stärken. Neben Bewegung und regelmässigen Pausen im Alltag tragen neue Erfahrungen, kreative Ideen, schöpferische Tätigkeiten oder neue Impulse zu einer gestärkten mentalen Balance bei. Deshalb ruft das Amt für Sport und Gesundheitsförderung im Rahmen der Kampagne «Hey Zug – so entsteht Lebensfreude» die Zuger Bevölkerung dazu auf, etwas Neues zu wagen, der Kreativität freien Raum zu lassen und die gesammelten Erfahrungen zu teilen, um sich gegenseitig zu inspirieren.

#### **Dritte Challenge: #TrauDich**

Nachdem die Teilnehmenden der zweiten Challenge auf der Bilderwand der Kampagnenwebsite viele verschiedene Eindrücke ihrer individuellen 5-Minuten-Pausen zur Selbstfürsorge geteilt haben, liegt der Fokus in den kommenden vier Wochen auf der dritten Säule für mehr Lebensfreude: der Inspiration, der Kreativität, der Neugierde im Leben. Frei nach dem Motto «Hey Zug! – Trau Dich!» möchte das Amt für Sport und Gesundheitsförderung in den kommenden vier Wochen gemeinsam mit der Zuger Bevölkerung Begeisterung für etwas Neues anregen, kreative Ideen anstossen und sich gegenseitig mit Leidenschaft anstecken. Das Ziel ist es, mindestens 30 Ideen von Zugerinnen und Zugern auf [www.hey-zug.ch](http://www.hey-zug.ch) zusammenzutragen und damit andere im Kanton zu inspirieren. «Teilen Sie mit uns Ihre Inspirationsquelle. Zeigen Sie uns, was Sie in den letzten Monaten Neues entdeckt, ausprobiert oder entwickelt haben» ermuntert Gesundheitsdirektor Martin Pfister die Zuger Bevölkerung zur Teilnahme.

### **#TrauDich: Zuger Persönlichkeiten machen den ersten Schritt**

Ab heute und in den kommenden vier Wochen präsentieren auf [www.hey-zug.ch](http://www.hey-zug.ch) verschiedene Zuger Persönlichkeiten, was sie in den letzten Monaten Inspirierendes entdeckt oder gelernt haben. Machen auch Sie mit und teilen Sie eine neue Erfahrung, etwas neu Gelerntes auf [www.hey-zug.ch](http://www.hey-zug.ch) oder auf Social Media mit den Hashtags #HeyZug und #TrauDich. Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung berichtet weiterhin auf Instagram (psychische.gesundheit.zug und sport.gesundheit.zug) und auf Facebook (Psychische Gesundheit Zug und Amt für Sport und Gesundheitsförderung) über die Challenges der Kampagne.

### **«Best-of-Video» zum Abschluss der Kampagne**

Die interessantesten, einfallsreichsten oder beliebtesten Ideen werden in einem Best-of-Video zum Abschluss der Kampagne zusammengestellt. Mit dem Teilen eines kurzen 5-10-sekündigen Videos auf [www.hey-zug.ch](http://www.hey-zug.ch) können Teilnehmende mitmachen und zeigen, wie sie sich inspirieren lassen, was sie Neues ausprobiert haben oder wie sie sich kreativ betätigen. Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung freut sich auf einen kreativen Mix, der die ganze Lebensfreude des Kantons Zug zum Ausdruck bringt.

### **Kontakt**

Sarah Müller, Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Tel. +41 41 728 35 81, [sarah.mueller@zg.ch](mailto:sarah.mueller@zg.ch)

### **Beilagen**

- Bildmaterial (Keyvisuals) zur Kampagne
- QR-Code zur Kampagnenwebseite
- Link zum Video auf YouTube: <https://youtu.be/gA1D6N3xcSs>

### **Weitere Informationen**

[www.hey-zug.ch](http://www.hey-zug.ch)