

FACTSHEET

Mall Walking Austria

Geh-meinsam aktiv. Ab 60 in der Westfield Shopping City Süd.

Kurzbeschreibung

Mall Walking Austria ist ein von der Gesellschaft für Forschungsförderung Niederösterreich (GFF) gefördertes Citizen-Science-Forschungsprojekt der Universität für Weiterbildung Krems in Zusammenarbeit mit der Westfield Shopping City Süd (SCS) sowie internationalen Partnern aus Dänemark und Australien.

Gemeinsam mit Menschen ab 60 Jahren entwickeln wir ein neues Bewegungsangebot in der Westfield Shopping City Süd, das Bewegung, soziale Teilhabe, Sicherheit und Wohlbefinden fördert. Interessierte Personen ab 60 Jahren sind herzlich eingeladen, sich als Mitforschende an den Ideenwerkstätten zu beteiligen.

Entwurf eines Kurztexts für Website, Newsletter oder Social Media

Mitforscher:innen ab 60 gesucht!

Im Forschungsprojekt Mall Walking Austria entwickelt die Universität für Weiterbildung Krems gemeinsam mit der Westfield Shopping City Süd ein neues Bewegungsangebot für Menschen ab 60 Jahren. Gesucht werden Personen, die ihre Erfahrungen und Ideen in gemütlicher Atmosphäre einbringen möchten. Die Ideenwerkstätten finden am 13. Juli, 30. Juli und 17. August 2026 jeweils von 09:30 bis 11:30 Uhr in der Westfield SCS statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Getränke und eine kleine Verpflegung ist gesorgt. **Anmeldung:** [Eventbrite-Anmeldelink](#), +43 2732 893-5527, Brigitte.gram@donau-uni.ac.at

Detailinformationen

Was ist Mall Walking Austria?

Mall Walking Austria entwickelt ein wissenschaftlich begleitetes Mall-Walking-Programm für Menschen ab 60 Jahren in Österreich. Das Projekt wird von der Universität für Weiterbildung Krems geleitet und gemeinsam mit der Westfield Shopping City Süd, der University of Southern Denmark und der Curtin University in Australien umgesetzt.

Ziel ist es, ein alltagstaugliches, sicheres und soziales Bewegungsangebot zu entwickeln, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist.

Das Besondere am Projekt: Das Programm wird nicht nur für ältere Menschen entwickelt, sondern gemeinsam mit ihnen. Menschen ab 60 Jahren bringen ihre Erfahrungen, Wünsche und Ideen aktiv ein und wirken als Mitforschende an der Gestaltung des zukünftigen Angebots mit.

Was ist Mall Walking?

Mall Walking bezeichnet gemeinsames Gehen in einem Einkaufszentrum. Die Teilnehmenden gehen in angenehmem Tempo durch die Mall — häufig in Gruppen, auf gut zugänglichen Wegen und in einem geschützten Umfeld.

Im Mittelpunkt stehen nicht Sport oder Leistung, sondern:

- Bewegung im Alltag
- soziale Kontakte
- Sicherheit
- Wohlbefinden
- gemeinsames Aktivsein
- ein angenehmer, wetterunabhängiger Ort

Durch das barrierearme, wettergeschützte und gut erschlossene Umfeld eignet sich Mall Walking besonders für ältere Menschen, die sich im Freien aufgrund von Hitze, Kälte, Regen, Glätte, Unsicherheit oder fehlender Begleitung weniger bewegen.

Wo gibt es Mall Walking bereits?

Mall Walking ist international seit vielen Jahren etabliert, insbesondere in:

- den USA
- Kanada
- Australien
- Neuseeland

Internationale Erfahrungen zeigen, dass Mall Walking ältere Menschen dabei unterstützen kann, regelmäßiger aktiv zu sein, soziale Kontakte zu pflegen und sich in einem sicheren Umfeld zu bewegen.

Mall Walking Austria überträgt dieses Konzept erstmals wissenschaftlich begleitet auf den österreichischen Kontext und passt es gemeinsam mit älteren Menschen an die Gegebenheiten der Westfield Shopping City Süd an.

Warum Mall Walking?

Viele ältere Menschen bewegen sich weniger als empfohlen oder finden kein Bewegungsangebot, das wirklich zu ihrem Alltag passt. Häufige Hürden sind Unsicherheit, fehlende Begleitung, Wetter, Hitze, fehlende Sitzmöglichkeiten, Erreichbarkeit oder Angebote, die zu sportlich oder verpflichtend wirken.

Die Westfield SCS bietet als großer, gut erreichbarer und wetterunabhängiger Ort besondere Möglichkeiten für ein solches Angebot. Gerade an heißen Sommertagen, bei Regen, Kälte oder Glätte kann ein Einkaufszentrum ein geschützter Raum für Bewegung und Begegnung sein.

Mall Walking verbindet damit mehrere Ziele:

- Förderung von Bewegung
- Stärkung sozialer Kontakte
- mehr Sicherheit beim Gehen
- Teilhabe am öffentlichen Leben
- Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter

Was wissen wir bereits?

Internationale Studien zeigen, dass Mall Walking die körperliche Aktivität, das Wohlbefinden und soziale Kontakte älterer Menschen fördern kann. Unsere bisherigen Interviews mit älteren Erwachsenen in Österreich zeigen zudem, dass ein sicheres,

wetterunabhängiges und barrierearmes Bewegungsangebot sowie die Möglichkeit, gemeinsam aktiv zu sein, besonders wichtig sind. Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage für die gemeinsame Entwicklung des Programms mit den zukünftigen Teilnehmer:innen.

Was ist geplant?

Im Sommer 2026 finden mehrere Ideenwerkstätten in der Westfield SCS statt. Dort entwickeln Menschen ab 60 Jahren gemeinsam mit dem Forschungsteam erste Ideen für das zukünftige Mall-Walking-Programm.

In den Ideenwerkstätten geht es unter anderem um folgende Fragen:

- Wie soll ein gutes Gehangebot in der SCS aussehen?
- Wo könnte der Treffpunkt sein?
- Welche Wege und Routen sind geeignet?
- Was braucht es für Sicherheit und Orientierung?
- Welche Rolle spielen Pausen, Sitzmöglichkeiten und Toiletten?
- Wie wichtig sind soziale Kontakte, Kaffee danach oder Begleitung?
- Was würde Menschen motivieren, regelmäßig teilzunehmen?
- Was sollte unbedingt vermieden werden?

Die Ergebnisse fließen direkt in die Entwicklung des zukünftigen Programms ein. Anschließend soll das gemeinsam entwickelte Mall-Walking-Programm in der Westfield SCS als Pilotprojekt ab Jänner 2027 umgesetzt und wissenschaftlich begleitet werden.

Wen suchen wir konkret?

Menschen ab 60 Jahren als Mitforschende

Für die Ideenwerkstätten suchen wir Menschen ab 60 Jahren, die ihre Erfahrungen, Wünsche und Ideen einbringen möchten.

Die Teilnehmenden müssen nicht sportlich oder beweglich sein und brauchen keine Vorkenntnisse. Entscheidend ist ihre persönliche Erfahrung: Was motiviert? Was macht Teilnahme angenehm? Was schafft Sicherheit? Was passt gut in den Alltag?

Termine der Ideenwerkstätten für Menschen ab 60 Jahren

 **Termine:** Montag, 13. Juli 2026 · Donnerstag, 30. Juli 2026 · Montag, 17. August 2026

 **Uhrzeit:** jeweils 09:30–11:30 Uhr

 **Ort:** Business Lounge, Westfield Shopping City Süd

 **Treffpunkt:** jeweils um 09:30 Uhr im Café Rauwolf

Die Ideenwerkstätten finden in gemütlicher Atmosphäre statt. Gemeinsam werden Erfahrungen ausgetauscht, Ideen gesammelt und erste Vorschläge für das neue Bewegungsangebot entwickelt.

Für Getränke und eine kleine Verpflegung ist gesorgt. Da die Plätze begrenzt sind, wird um Anmeldung gebeten.

Angehörige und Fachpersonen

Im Mittelpunkt des Projekts stehen die Erfahrungen und Ideen von Menschen ab 60 Jahren.

Darüber hinaus sind auch Angehörige und Fachpersonen herzlich eingeladen, sich als Mitforschende einzubringen. Dafür sind ergänzende Online-Ideenwerkstätten geplant. Die Perspektiven dieser Gruppen helfen dabei, das zukünftige Angebot alltagstauglich, sicher, gut erreichbar und langfristig umsetzbar zu gestalten. Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme.

Anmeldung

☎ **Telefon:** +43 2732 893-5527

✉ **E-Mail:** brigitte.gram@donau-uni.ac.at

📅 **Online-Anmeldung für Personen 60+: [Eventbrite-Anmeldelink](#)**

Kontakt

Dr. Marlene Kritz

Projektleitung – Mall Walking Austria

Universität für Weiterbildung Krems

✉ marlene.kritz@donau-uni.ac.at

☎ +43 2732 893-5527

Weitere Informationen

🌐 **Website:** www.mallwalking-austria.org

📷 **Instagram:** [@mallwalkingaustria](https://www.instagram.com/mallwalkingaustria)

📘 **Facebook:** [mallwalkingaustria](https://www.facebook.com/mallwalkingaustria)