

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Die Initiative „Fit für Österreich“

*Eine Initiative unter dem Motto:
„Für lebenslanges Sporttreiben
– der Sport als Dienstleister am Gesundheitssystem“*



Mag. Werner Quasnicka



BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Was ist „Fit für Österreich“

Das Markenzeichen für
gesundheitsorientierte Bewegung
des organisierten Sports



BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Wer steht hinter „Fit für Österreich“

Initiator und Finanzier - Sportministerium

Umsetzer –

Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO)
in Kooperation mit den Sportdachverbänden
ASKÖ – ASVÖ – SPORTUNION
und deren Vereinen





Was will „Fit für Österreich“

- Mehr Menschen bewegen
- Lobbyist für mehr Bewegung sein
- Bewegungsangebote schaffen
 - Know-how vermitteln



BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Grundlagen

Regierungsprogramm

Bundes-Sportförderungsgesetz

Vertrag zwischen Sportministerium und BSO

WHO Guidelines

Aktivierungsstudie

Wissenschaftliche Grundlagen



Grundsätze & Ziele

„Mehr Bewegung für alle
Österreicherinnen und Österreicher“

- Vernetzung
- Kooperationen
- Partnerschaften

Grundsätze & Ziele

- Vernetzung mit Ländern und Gemeinden
- Vernetzung mit anderen Gebietskörperschaften
- Kooperationen mit bestehenden Plattformen im Bereich der gesundheitsfördernden Bewegung
- Partnerschaften mit Medien und der Wirtschaft

Grundsätze & Ziele

- Gesamtgesellschaftlicher Entwicklungsprozess
- Impulse zur Verhältnisprävention und Verhaltensänderung auslösen

Grundsätze & Ziele

- Anerkennung und Etablierung als Netzwerkpartner
- Erkenntnisgewinn & Übertragbarkeit

Strategische Ziele

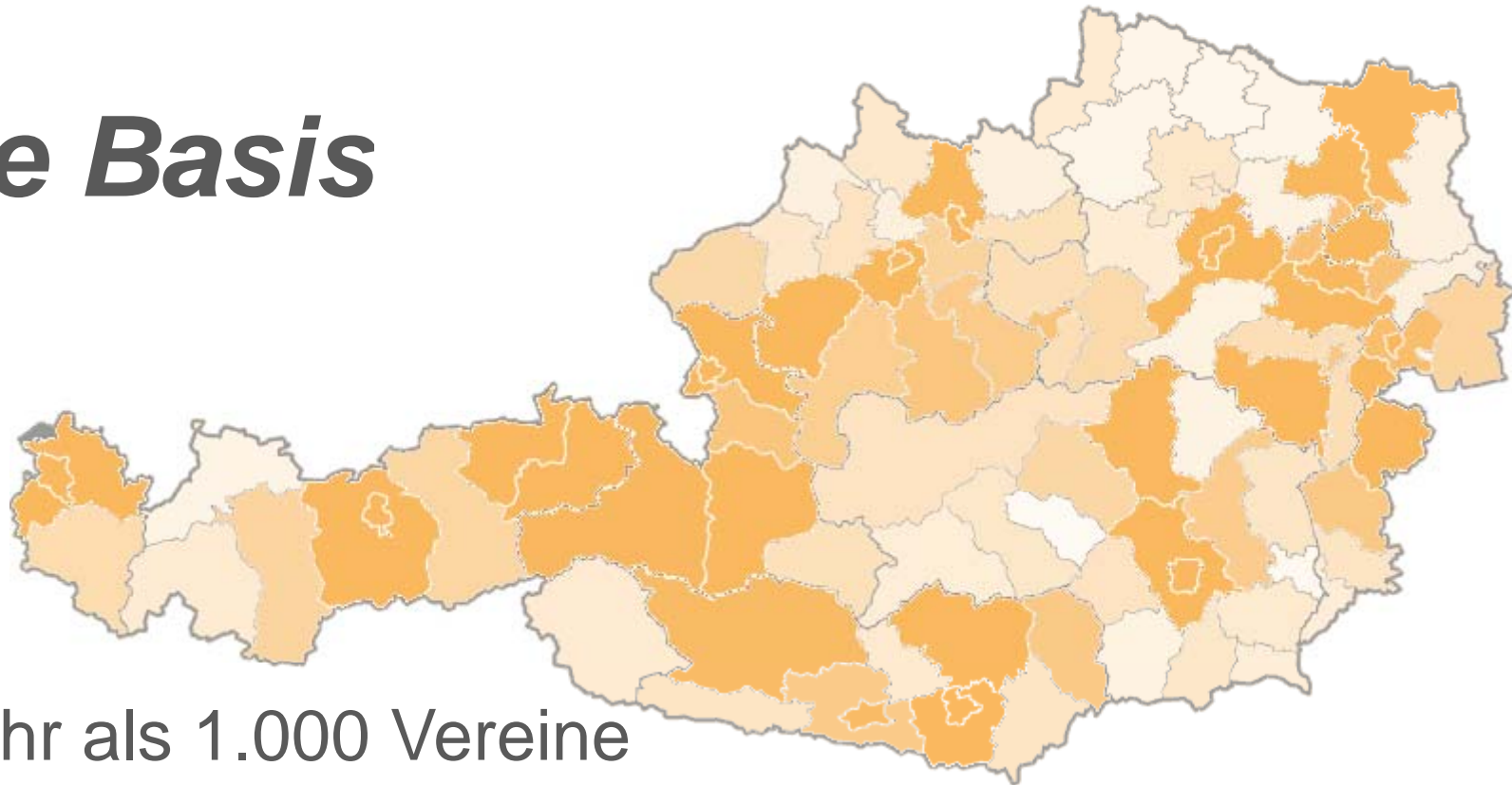
*im Auftrag des Sportministeriums bzw. aufgrund
Entscheidungen der Partner*

- Bewegungsangebote mit Qualitätssiegel
 - Projekte in Kooperation mit dem FGÖ
 - Aus- & Fortbildung
- Bewegungsinitiative für Kindergarten und Volksschule - ***Kinder gesund bewegen***

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.

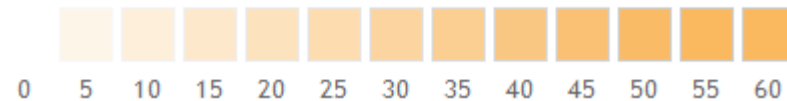


Die Basis



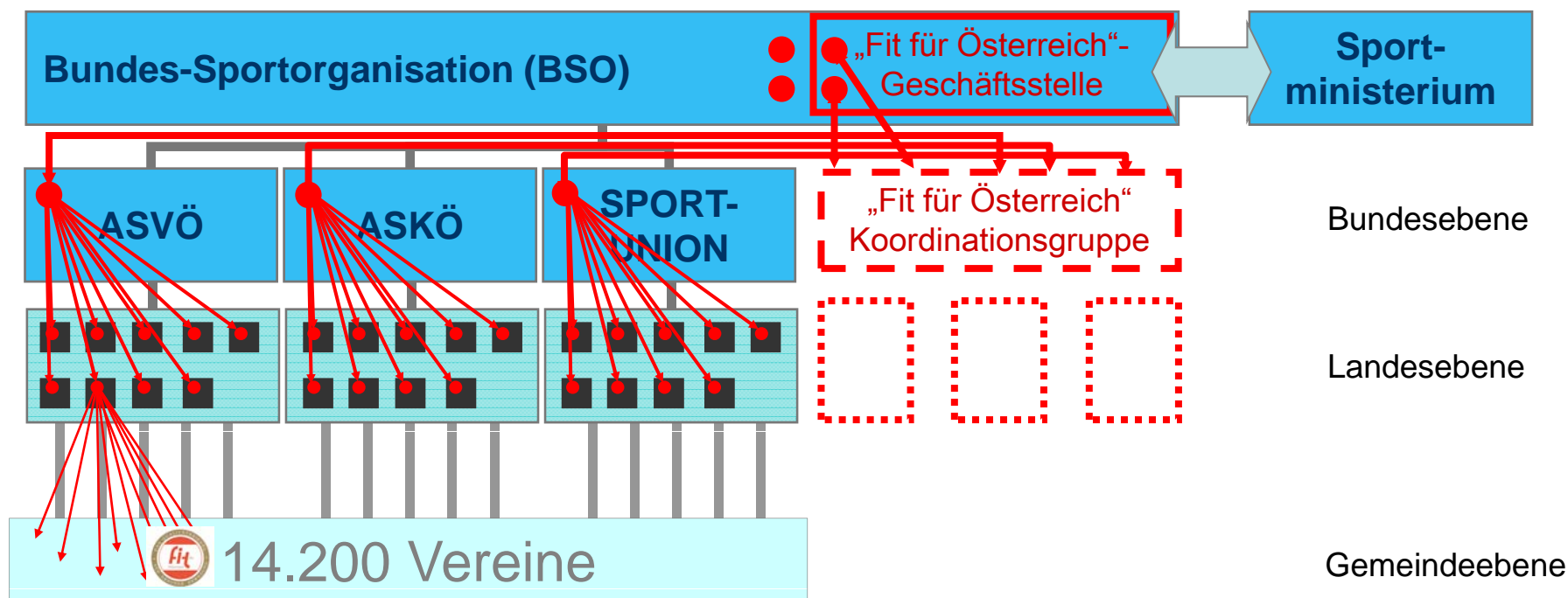
Mehr als 1.000 Vereine
5.500 Angebote
Alle Altersgruppen

Legende: Anzahl der QS-Bewegungsangebote





Struktur von „Fit für Österreich“



Die Basis

KoordinatorInnen-Netzwerk

- BundeskoordinatorInnen
- LandeskoordinatorInnen
- ProjektkoordinatorInnen
- PR-KoordinatorInnen



in jedem der 3 Sport-Dachverbände

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Die Basis

Qualitätssiegel-Bewegungsangebote im Web

Zentrale Verwaltung der
Bewegungsangebote über

www.fitfueroesterreich.at



www.fitfueroesterreich.at

Login

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Home

HOME VEREIN PRESSE

- Bewegungsangebote suchen
- "Fit für Österreich"
- "Fit für Österreich" Charta
- News
- Service
- Forum 2010
- Partner & Sponsoren

KINDER GESUND BEWEGEN.



Eine Initiative des Sportministers

BEWEGT • GESUND

Ein Projekt der WGKK und "Fit für Österreich"



Bewegungsangebote

Wo Sie sich fit machen können



"Fit für Österreich"

Unsere Ziele - Ihre Vorteile



News

Aktuelles rund um "Fit für Österreich"



Service

Holen Sie sich Infos zu "Fit für Österreich"



Verein

Infos, Qualitätssiegel, Vorteile und mehr



Presse

Bilderdownload, Pressetexte, etc.



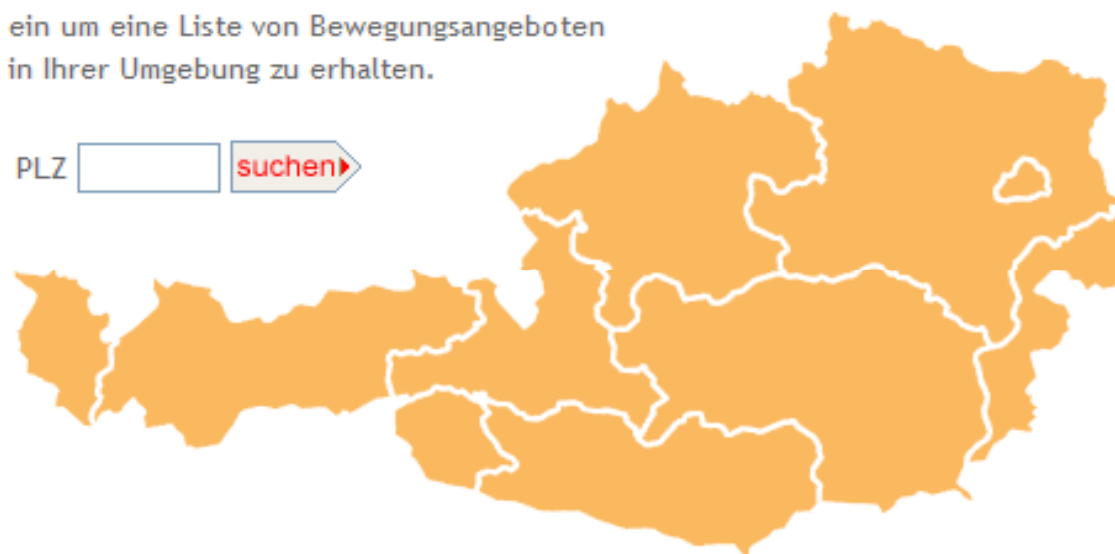
Österreich in Bewegung.

[Bewegungsangebote suchen](#)["Fit für Österreich"](#)["Fit für Österreich" Charta](#)[News](#)[Service](#)[Partner & Sponsoren](#)

Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote in Ihrer Nähe.

Geben Sie die Postleitzahl Ihres Wohnortes ein um eine Liste von Bewegungsangeboten in Ihrer Umgebung zu erhalten.

PLZ



Burgenland • Kärnten • Niederösterreich • Oberösterreich
Salzburg • Steiermark • Tirol • Vorarlberg • Wien

Österreich

SUCHEN GO

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



[Login](#)

Home / Bewegungsangebote suchen

- HOME
- VEREIN
- PRESSE

- Bewegungsangebote suchen
- "Fit für Österreich"
- "Fit für Österreich" Charta
- News
- Service
- Forum 2010
- Partner & Sponsoren



[zurück](#)

Bewegungsangebote im Umkreis der Postleitzahl 1200

Sie können das Suchergebnis noch weiter einschränken, indem Sie ein Suchwort eingeben oder eine Rubrik bzw. Altersklasse wählen.






Rubrik:

Altersklasse:

Suchwort:

Seite 2 von 11 Es wurden 104 Einträge gefunden.

Seite wählen: [-1-](#) **[-2-](#)** [-3-](#) [-4-](#) [-5-](#) [-6-](#) [-7-](#) [-8-](#) [-9-](#) [-10-](#)

1200 Wien	Pilates für Beginner Hopsagasse Montag: 16:30 - 17:30	
1200 Wien	Wirbelsäulengymnastik Hopsagasse Montag: 09:00 - 10:15	
1200 Wien	Wirbelsäulengymnastik Stromstraße 40 Mittwoch: 18:00 - 19:00	
1200 Wien	Wirbelsäulengymnastik Staudingergasse 6, 1. Stock Dienstag: 18:00 - 19:00	
1020 Wien	Wirbelsäulengymnastik Simon - Wiesenthalgasse 3 Mittwoch: 17:00 - 18:00	



BEWEGT GESUND

Wiener
Gebietskrankenkasse



BEWEGT GESUND

Das Rezept für gesunde Vorsorge



Ziele

- Modellhafte Vernetzung und Kooperation von Gesundheitsdienstleistern (Ärzte, Sozialversicherung, Sportvereine)

Ziele

- Positive Beeinflussung der Risikofaktoren für das Entstehen des metabolischen Syndroms durch die regelmäßige Teilnahme an qualitätsgesicherten Bewegungsangeboten

Ziele

- Einstieg in moderate Bewegung für bisher Inaktive erleichtern

Ziele

- Erhöhung der Inanspruchnahme der Vorsorgeuntersuchung – insbesondere bei Männern

Zielgruppen

- Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr, mit erhöhtem Risiko eine lebensstilbedingte Stoffwechselerkrankung und/oder Herz-Kreislaufkrankung zu erleiden
- Diabetiker („Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“)

Einschlusskriterien

Vorsorgeuntersuchung und...

- BMI > 25
- Bauchumfang
 - 88 cm Frauen
 - 102 cm Männer
- erhöhter Blutdruck (Ermessen des Arztes)
- Diabetes Typ 2 (Ermessen des Arztes)

Mindestens ein Kriterium muss erfüllt werden

Kontraindikationen im Ermessen des Arztes

- Hypertoniker
- Patienten mit manifesten koronaren Herzkrankheiten
- Patienten mit orthopädischen Erkrankungen

BEWEGT GESUND in der Praxis

- Vorsorgeuntersuchung
- Dokumentation der Einschlusskriterien
- Verordnungsschein wird ausgefüllt
- Patient erhält Informationen über geeignetes Bewegungsprogramm
- Patient lässt sich in ein Programm einschreiben

BEWEGT GESUND in der Praxis

- Patient erfüllt Teilnahmequote von 75% (Übungsleiter bestätigt das auf Verordnungsschein)
- Patient rechnet mit der WGKK ab und erhält € 35,00 vom Kursbeitrag zurück
- Neuerliche Vorsorgeuntersuchung



Inhalt der Bewegungsprogramme



Gesundheit
ganzheitlich fördern



Muskulatur
kräftigen



Ausgleich und
Entspannung finden



Cooler Erlebnisse
beim Sport



Beweglicher
werden



Gemeinsamer Spaß
durch Sport und Spiel



Kondition/Fitness
aufbauen und verbessern



Geschickter
werden

BEWEGT • GESUND

Ein Projekt der Wiener Gebietskrankenkasse und "Fit für Österreich"



Home

- Home
 - BEWEGT GESUND
 - Patienteninfo
 - Bewegungsangebote
 - Ärzteinfo
 - Vereinsinfo
 - Service
 - Begriffserklärung
 - Partner
 - Presse
- Suchen

BEWEGT GESUND

Bewegungsangebote
Wo sie gesund fit werden



BEWEGT GESUND
Infos zum Projekt



News
Aktuelles zum Projekt



Teilnehmende Ärzte/Ärztinnen
in Ihrem Bezirk...



Qualitätssiegel
Geprüfte Bewegungsangebote



Service
Kontakte und Downloads



TIPP BEWEGT • GESUND

Ist das Wetter auch kalt, nass und grau, mit entsprechender Bekleidung zum kurzen Spaziergang



Login

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Home

HOME VEREIN PRESSE

- Bewegungsangebote suchen
- "Fit für Österreich"
- "Fit für Österreich" Charta
- News
- Service
- Forum 2010
- Partner & Sponsoren

KINDER GESUND BEWEGEN.



Eine Initiative des Sportministers

BEWEGT • GESUND

Ein Projekt der WGKK und "Fit für Österreich"



Bewegungsangebote

Wo Sie sich fit machen können



"Fit für Österreich"

Unsere Ziele - Ihre Vorteile



News

Aktuelles rund um "Fit für Österreich"



Service

Holen Sie sich Infos zu "Fit für Österreich"



Verein

Infos, Qualitätssiegel, Vorteile und mehr



Presse

Bilderdownload, Pressetexte, etc.



Presse

Suchen



BEWEGT • GESUND

Ist das Wetter auch kalt, nass und grau, mit entsprechender Bekleidung zum kurzen Spaziergang trotz man dem Wetter und unterstützt Abwehrkräfte wie Fitness.



- ➔ 1. Bezirk: Innere Stadt
- ➔ 2. Bezirk: Leopoldstadt
- ➔ 3. Bezirk: Landstraße
- ➔ 4. Bezirk: Wieden
- ➔ 5. Bezirk: Margareten
- ➔ 6. Bezirk: Mariahilf
- ➔ 7. Bezirk: Neubau
- ➔ 8. Bezirk: Josefstadt
- ➔ 10. Bezirk: Favoriten
- ➔ 11. Bezirk: Simmering
- ➔ 12. Bezirk: Meidling
- ➔ 13. Bezirk: Hietzing
- ➔ 14. Bezirk: Penzing
- ➔ 15. Bezirk: Rudolfsheim-Fünfhaus
- ➔ 16. Bezirk: Ottakring
- ➔ 17. Bezirk: Hernals
- ➔ 19. Bezirk: Döbling
- ➔ 20. Bezirk: Brigittenau
- ➔ 21. Bezirk: Floridsdorf
- ➔ 22. Bezirk: Donaustadt
- ➔ 23. Bezirk: Liesing

Beispiel



Gesundheitstraining für den Rücken (Rücken-Fit)

ÜbungsleiterIn(nen): Stefanie Knafel

Übungsziel: "Fit - Komm mit. Rücken Fit!"

In unserer Einheit soll gezielt durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen, bereits bestehende Verspannungen vermindert und somit das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert. Ein vielfältiges Programm schafft einen Ausgleich zum Alltag: mit und ohne Musik; mit und ohne Geräte (Thera Bänder, Bälle,...). Aktive Entspannung zur Musik, Hinweise für rückengerechtes Verhalten im Alltag und Ernährungstipps runden das Programm ab.

Anmerkung: Kursnummer R1506, 14 Einheiten à 60min,
Näheres unter Tel.: 01 / 545 3131-30

Mittwoch: 19:00 - 20:00

Geschlechtergruppe: gemischt
Altersklasse: Jugendliche, Erwachsene, Senioren
Kosten: € 57,00 / Semester
€ 57,- / Semester

Zeitraum: 20.02.2008 - 10.06.2010



QS-Nummer: 42

Weitere Informationen

- www.bewegtgesund.at – alle Materialien zum downloaden!
- Handbücher für Ärzte und Vereine



BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



„Bewegt gesund“ Ein Durchbruch?

Anerkennung der positiven,
gesundheitsförderlichen Aspekte des
Sporttreibens



BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Erfahrungswerte

Überzeugungsarbeit

Politik der kleinen Schritte

Offenheit

Problemlösungskompetenz

Ausreichend Vorbereitungszeit

„Geht nicht“ gibt´s nicht



BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Handlungsbedarf für Gesundheitsförderung

Kontaktsuche/Kontaktvertiefung

Anerkennung – Legitimierung

Gezielte Projektaufträge

Kompromissbereitschaft

Vernetzung



Daten- & Informations- Verlinkung

Strukturierung

Schnittstellen definieren

Erfordernisse & Bedürfnisse klären

Kontinuität schaffen

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Zusammenarbeit der Sektoren

Regelmäßiger Austausch
Intersektorale Arbeitsgruppe inkl. Untergruppen
Zieldefinitionen mit Zeithorizonten



BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Kontakt

Geschäftsstelle "Fit für Österreich,"
c/o Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO)
ZVR 428560407

1040 Wien, Wohllebengasse 6
Tel.: +43 / 1 / 504 79 66
Fax: +43 / 1 / 504 79 66 - 900
e-mail: office@fitfueroesterreich.at

www.fitfueroesterreich.at



www.fitfueroesterreich.at

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



***Herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit!***



www.fitfueroesterreich.at

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



***...und bleiben Sie in
Bewegung!***



www.fitfueroesterreich.at