

  
Fit fürs Leben  
(langes Leben)



# „Fit fürs Leben“

Fitnessorientierte Gesundheitsförderung für ältere Menschen und deren soziales Umfeld unter besonderer Berücksichtigung chronischer Erkrankungen.



# Inhalte

1. Problemstellung
2. Ziele
3. Zielgruppe
4. Umsetzung
5. Ergebnisse

# 1. Problemstellung

- Veränderung der Altersstruktur der Bevölkerung –  
Zuwachs an alten Menschen und Abnahme der Jungen
- Anzahl der chronisch Kranken steigt an
- Anstieg der Single-Haushalte

# Problemstellung



Sitzmensch in seiner Bequemlichkeitsfalle, MMag. Dr. Klaus Greier

# Problemstellung

## Regelmäßig sportlich aktiv (mehrmals/Wo)

von 1000 (>14J.)	15-29 J.	30-49 J.	> 50 J.
<b>Gesamt</b>	<b>32 %</b>	<b>18 %</b>	<b>5 %</b>

Pratscher(2000), Ernährungsmedizin, 2; in Samitz2002

# Wichtigste Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität

- Erhalt der Knochendichte
- Reduziert Sturzrisiko
- Reduktion des Depressionsrisikos
- Reduktion der Gesamtmortalitätsrate

(Titze, 2002)

# „Wer rastet, der rostet“

- Ein körperlich aktiver Lebensstil wirkt sich auch im mittleren. und höheren Lebensalter positiv auf die Gesundheit aus.
- Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!
- Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes sowie körperlich, geistig und sozial aktives Leben zu führen.



## 2. Ziele

- Installierung von neuen, innovativen, nachhaltigen und übertragbaren Bewegungsangeboten und Rahmenbedingungen
- Aufbau von Netzwerken (Entscheidungsträger, Meinungsbildner, Gesundheitsinstitutionen) in den Gemeinden
- Erfahrungen sammeln, wie das Projekt in weiteren Gemeinden umgesetzt werden kann

# Zielgruppe

- **Hauptzielgruppe:**

Ältere Personen mit und ohne chronischen Erkrankungen, vorrangig über 50-jährige Personen

- **Nebenzielgruppe:**

Angehörige der Hauptzielgruppe und die gesamte Gemeinde (Gesundheitsbausteine, -feste)

# Umsetzungsorte

- Setting Gemeinde



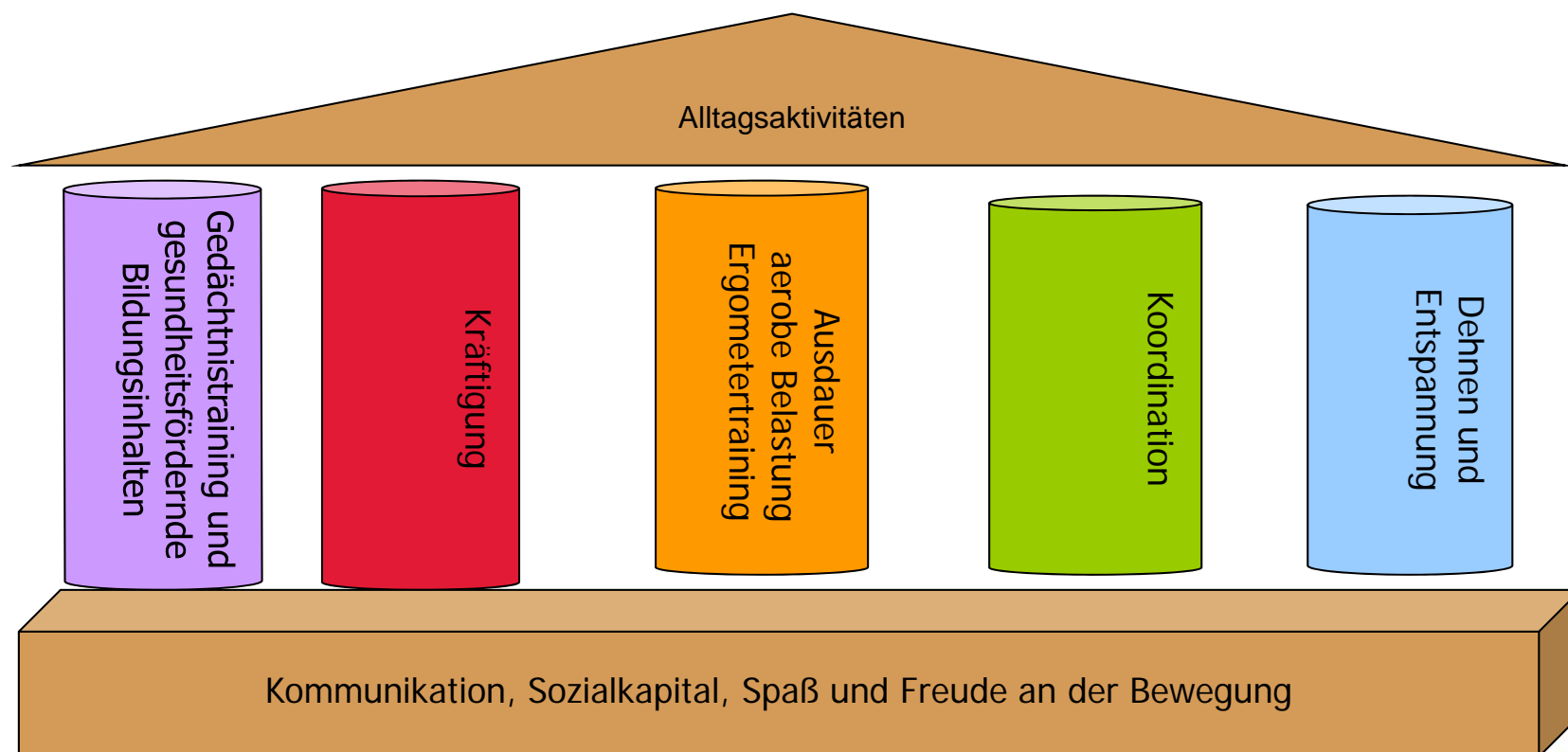
# Projektteam

- Projektleiterin: MMag. Marlies Malzer
- Projektsekretariat und Bundesländerkoordinator Salzburg: Michael Schweigerer
- Bundesländerkoordinatorin Niederösterreich und Burgenland: Uta Stickler

## 4. Projektumsetzung

- Vernetzungsarbeit
  - Arbeitgruppe
  - Allgemeine Vernetzungsarbeit
  - Kick Off Veranstaltung
- Übungsleiterschulung
- Installierung Bewegungsgruppen
- Bildungsarbeit in den Gemeinden

# Bewegungsprogramm

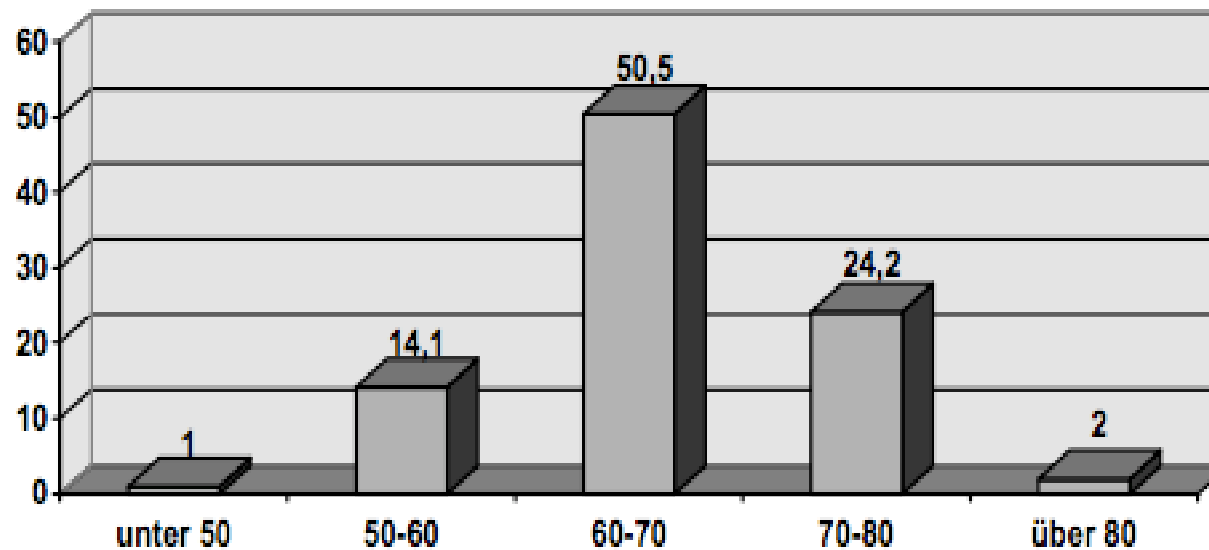


# Weitere Projektumsetzung

- Fit fürs Leben Tage
- Trainermanuals für Übungsleiter
- Fit fürs Leben DVD
- Handbuch

# 5. Ergebnisse

Alter der teilnehmenden Personen(Bewegung)  
in Prozent und Altersgruppe





# Ergebnisse

Bildungsabschluss der teilnehmenden Personen  
(Bewegungsprogramm) in Prozent.

Zur Anzeige wird der QuickTime™  
Dekompressor „TIFF (Unkomprimiert)“  
benötigt.

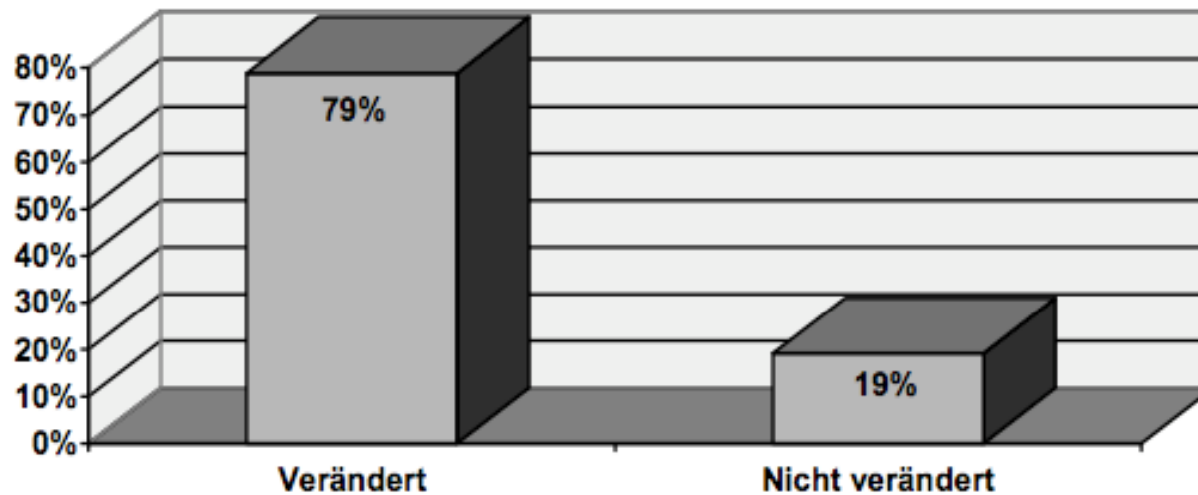
# Ergebnisse

Geschlecht der TeilnehmerInnen (Bewegungsgruppen)  
in Prozent

Zur Anzeige wird der QuickTime™  
Dekompressor „TIFF (Unkomprimiert)“  
benötigt.

# Ergebnisse

Veränderung des Lebensstils seit Beginn des Bewegungsprogrammes



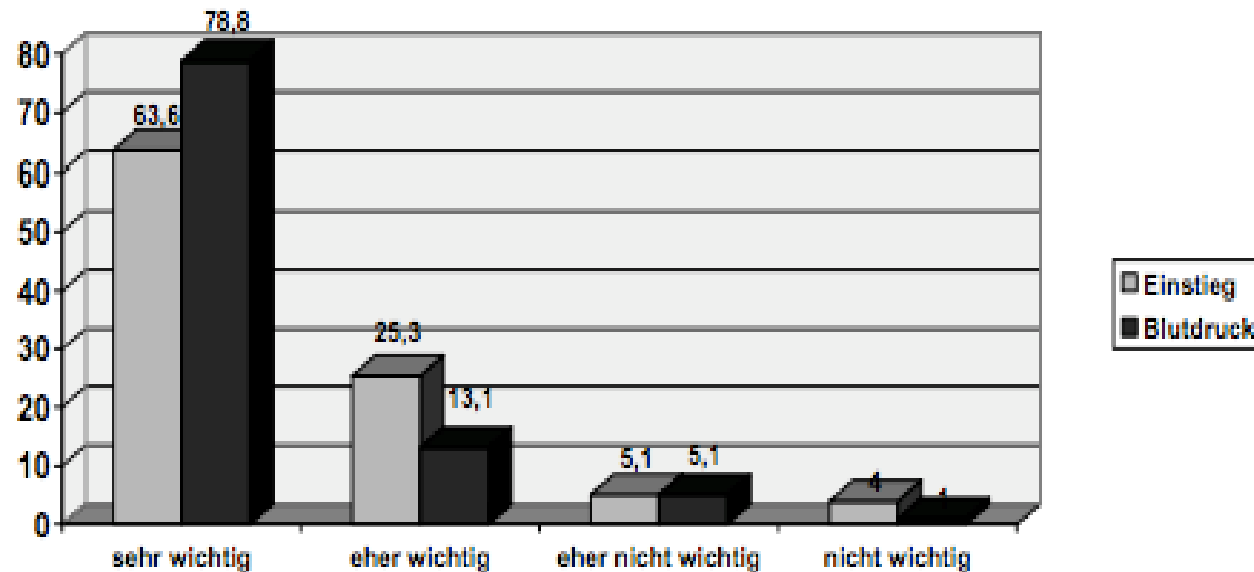
# Ergebnisse

Veränderung des Lebensstils macht sich bemerkbar durch...

Zur Anzeige wird der QuickTime™  
Dekompressor „TIFF (Unkomprimiert)“  
benötigt.

# Ergebnisse

## Wichtigkeit der Einstiegs- und der Blutdruckmessung



# Ergebnisse

Alter der TeilnehmerInnen (Gesundheitsbaustein)  
in Prozent

Zur Anzeige wird der QuickTime™  
Dekompressor „TIFF (Unkomprimiert)“  
benötigt.

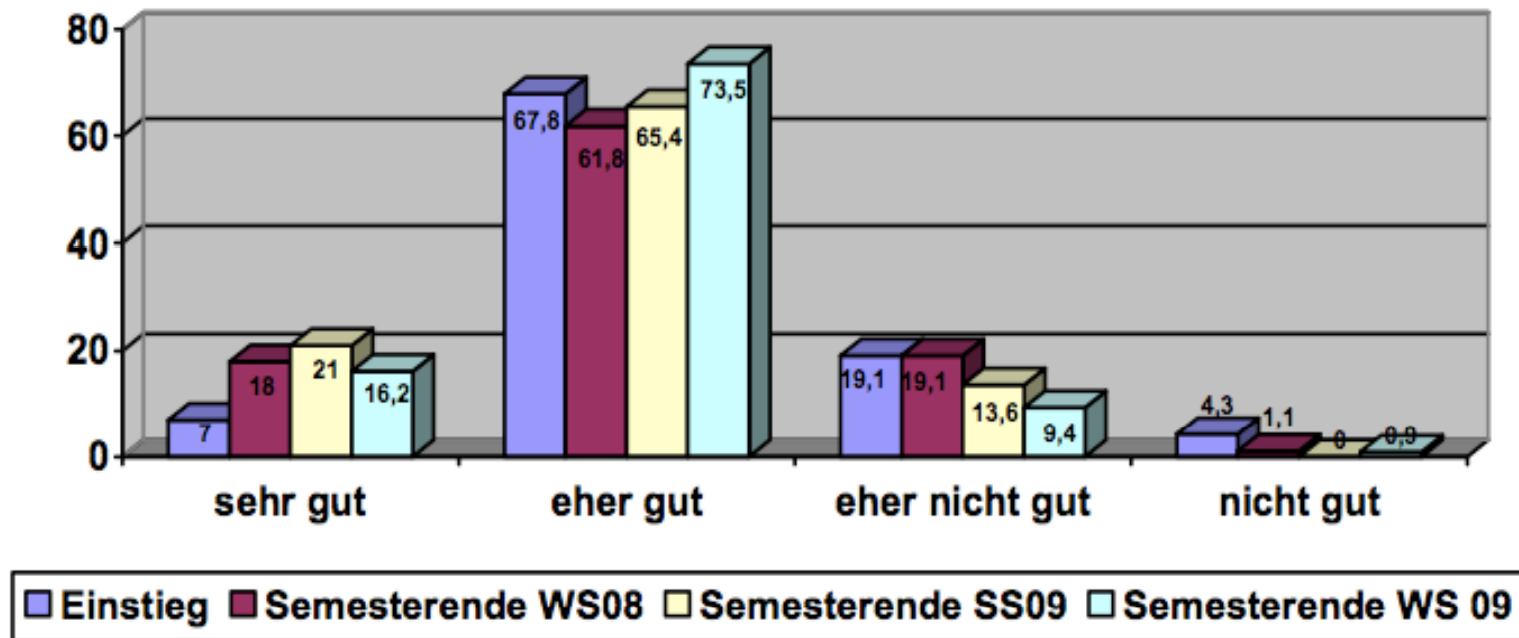
# Ergebnisse

Wie haben Sie von dieser Veranstaltung erfahren?  
(Prozent)

Zur Anzeige wird der QuickTime™  
Dekompressor „TIFF (Unkomprimiert)“  
benötigt.

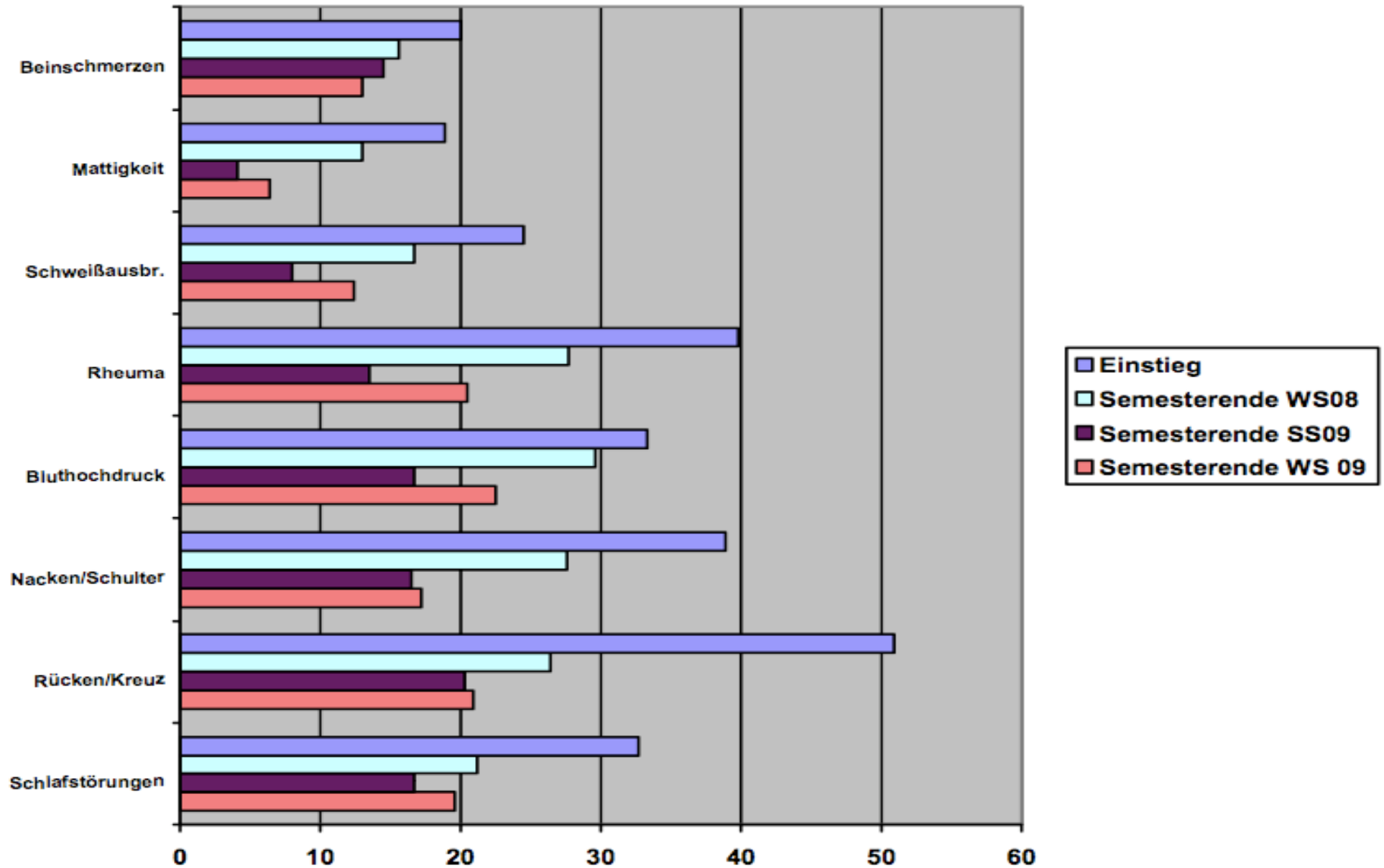
# Ergebnisse

## Derzeitige körperliche Verfassung





# Ergebnisse



# Herzlichen Dank!

NEVER EVER GIVE UP

