

GO & FLY[®]

emotion trainings



www.goandfly.at



Besser einmal **selbst erleben**,
als hundertmal von anderen hören

10 Beweggründe



Empfehlungen für gesundheitsfördernde Bewegung



© Sylvia Marchl styria vitalis

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



Gesundheitsfördernde Bewegung

Allgemeine Bevölkerung

- 🍏 30 Minuten Bewegung in mittlerer Intensität an mind. 5 Tagen pro Woche (mindestens 10 Minuten durchgehend)
- 🍏 ODER mindestens 20 Minuten Bewegung in hoher Intensität an 3 Tagen der Woche
- 🍏 ODER eine Kombination von Bewegung mittlerer und hoher Intensität.
- 🍏 Zusätzlich Krafttraining mit 8-10 Übungen und je 8-12 Wiederholungen an mind. 2 nicht aufeinander folgenden Tagen in der Woche



© Sylvia Marchl styria vitalis

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



Interaktionismus



Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.





10 Motivfelder im Sport



Spielerischer Zugang



Leisten / Wettkampf



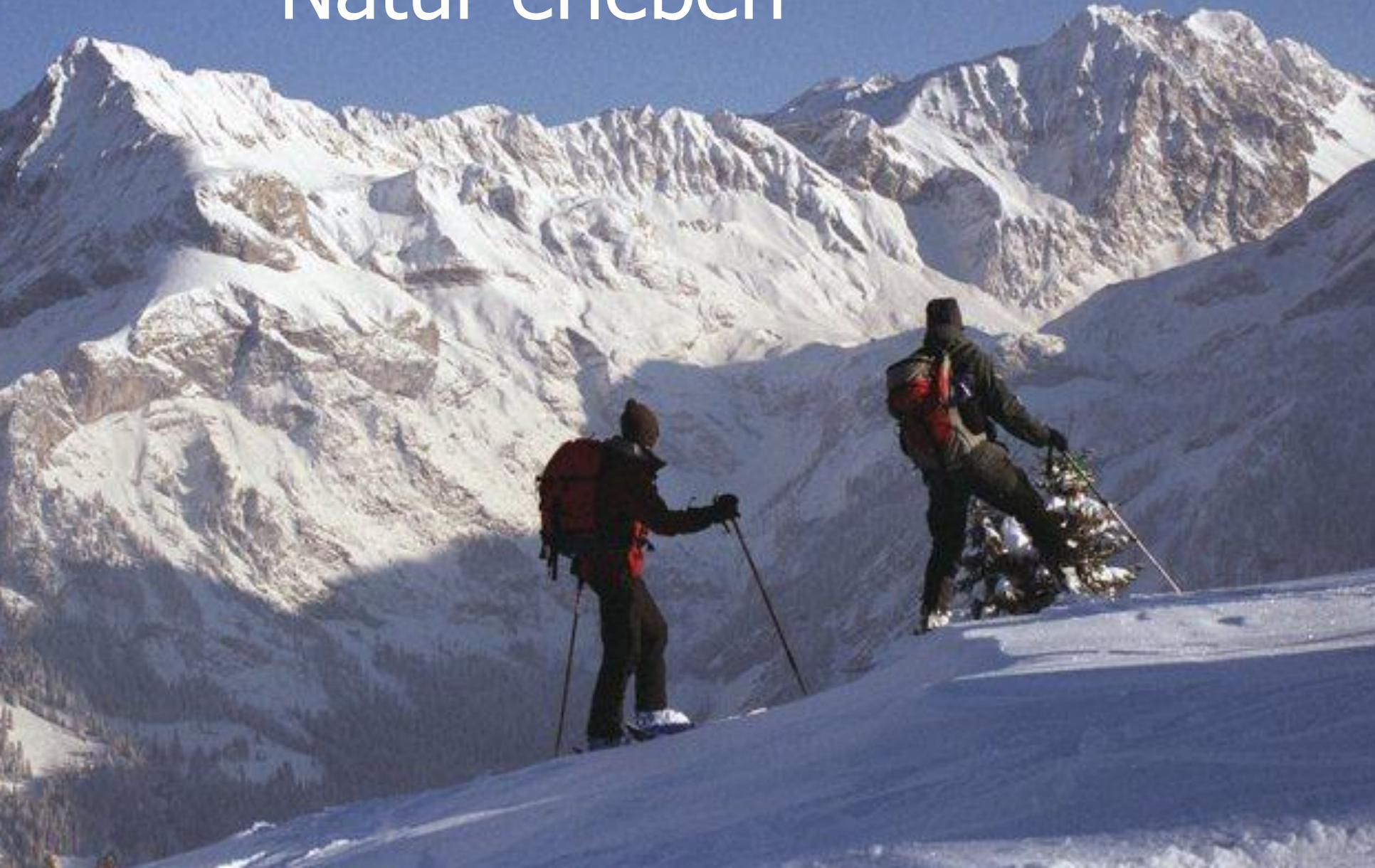


Screening /Feedback





Natur erleben















Körperwahrnehmung



Kommunikation



Grenzerfahrung





Zweck / Soll / Muss





Tanzen

Bewegung mit
Musik







Ziel

nach. rüber. Nispa

100

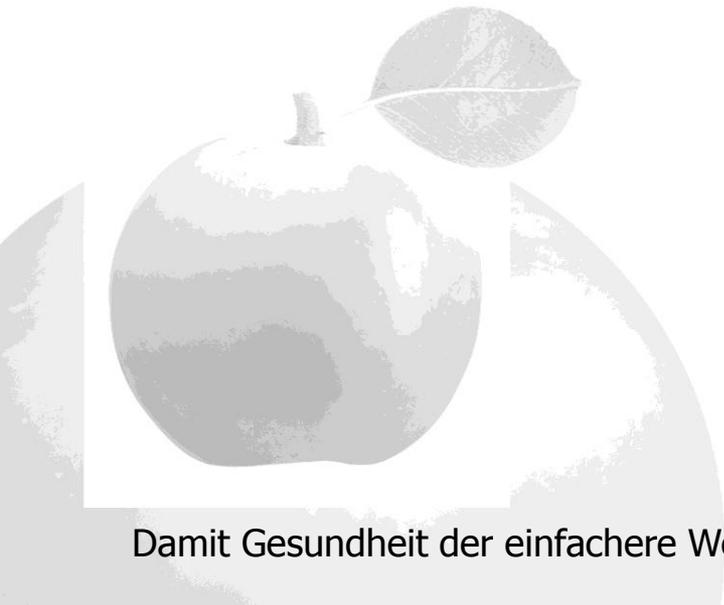
134

Start

Nispa Sparkasse

Posing

Empfehlungen für bewegungsfreudige Gemeinden



Styria vitalis

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



Bewegungsfördernde Angebote schaffen

- Beteiligung
- Bedarfs- und Bedürfnisorientierung
- Ressourcenorientierung
- Chancengleichheit (z.B. Menschen mit Behinderungen)
- Unterstützung durch die Gemeinde (personell, finanziell, materiell, ideell)
- Zusammenarbeit in (regionalen) Bewegungsinitiativen
- Vernetzung mit Vereinen und BewegungsanbieterInnen
- Schaffen von nachhaltigen Strukturen

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



Zugang zu Bewegung erleichtern

- Angebote zielgruppenspezifisch gestalten
- freie bzw. ermäßigte Eintritte/Kurse
- Erreichbarkeit / Zugang für alle (z.B. immobile Menschen,
 - Alleinerziehende)
- Freigabe von Sportstätten (Indoor und Outdoor)
- Öffnungszeiten zielgruppenspezifisch gestalten
- Sportgeräteverleih z.B. über Vereine/Schulen
- Sportgeräte Tauschbörse
- Bewegungspartnerbörse

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.



Raumplanung

- Beteiligung
- Lage / Erreichbarkeit
- Rücksichtnahme auf ökologische Gegebenheiten
- Attraktivität (z.B. zielgruppengerecht, Rastplätze, Trinkbrunnen)
- Sicherheit (z.B. Beleuchtung)
- Sanitäre Anlagen
- Bekannt machen
- Instandhaltung / Wartung

Damit Gesundheit der einfachere Weg ist.

