

www.fit-start.at

**ASKÖ** 

# Fit-Start

## Fitnessorientierte Gesundheitsförderung für Arbeitssuchende.

gefördert von



**Fonds Gesundes  
Österreich**



## Fitnessorientierte Gesundheitsförderung für Arbeitssuchende.

### Ziel

Wie können wir  
500-750 Arbeitssuchende  
mit einfacher  
körperlicher Aktivität  
in 2 Jahren erreichen  
und die gesundheitlichen Wirkungen nutzen



## Fit-Start-Projektteam – Reden und Bewegen

Bgld: Ingrid Haider

NÖ: Mag. Daniela Nikl

Sbg: Dipl. Sptl. Edi Renner

Mag. Christian Fessler, Bakk. Sekretariat

Mag. Günter Schagerl, Leitung

Mag. Dr. Michael Benesch, Externe Evaluation

# Fit-Start-Treff

## Die Netzwerkpartner

Projektregionen: Bgld, NÖ, Sbg

Netzwerk:

39 aktive Netzwerkpartner aus den Organisationen  
AMS, BFI, BUZ, ZIB, Dialog, Die Berater, ibis acam, Mentor,  
Wifi, Pro mente, BFZ Salzburg, FAB, Lebenshilfe,  
frauenanderskompetent, Frauenfreiraum, ÖSB

# Fit-Start-Treff

**= Reden und Bewegen.  
Wirkungen nutzen.**

## **Organisationsformen:**

1. offen
2. integriert  
in Schulungsmaßnahmen
3. kombiniert



# Fit-Start-Treff

## Was haben wir quantitativ erreicht?

von November 2006 bis November 2009

An 13 Fit-Start-Standorten 795 Fit-Start-Treffs durchgeführt

1559 Arbeitssuchende erreicht und angesprochen

1038 verschied. TeilnehmerInnen beim Fit-Start-Treff aktiv

5716 Teilnahmen

36% männlich, 64% weiblich

= durchschnittlich 7 TeilnehmerInnen pro Treff

# Fit-Start für Arbeitssuchende

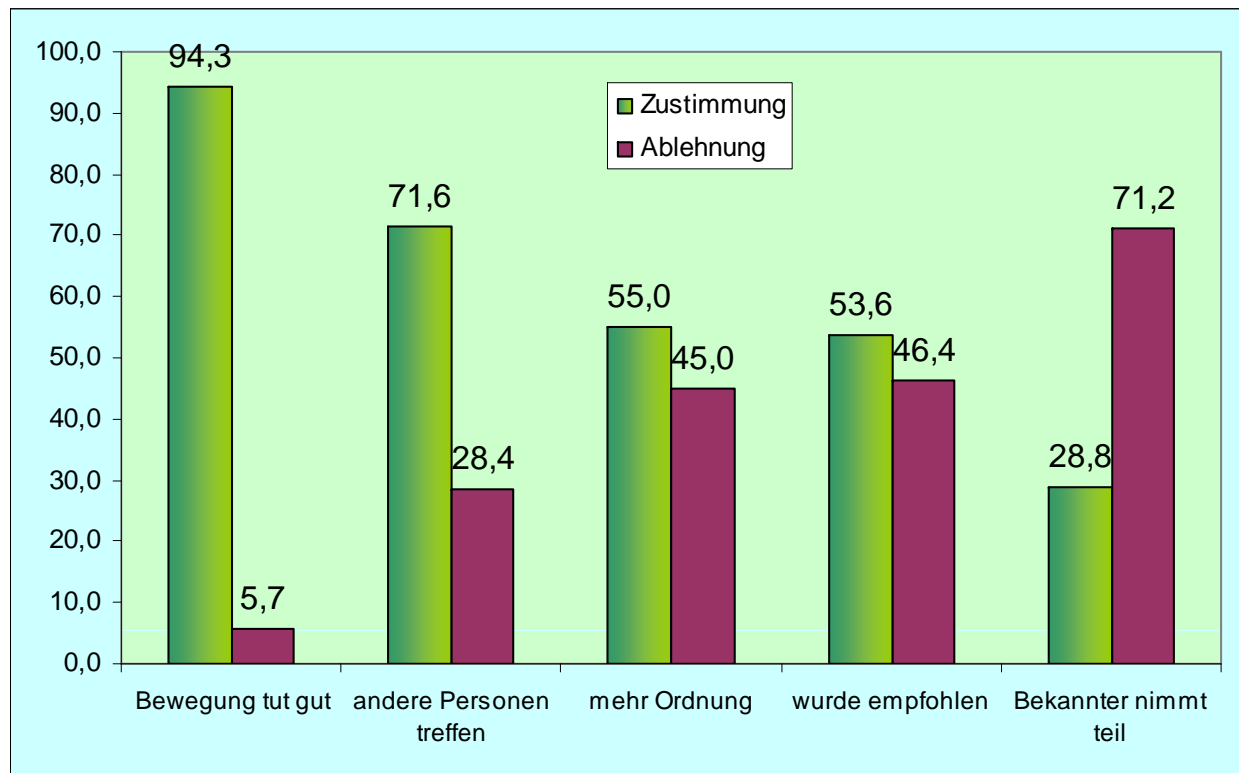
## Was haben wir subjektiv qualitativ erreicht?

### Positiven Veränderungen im vorher-nachher-Vergleich

- "Ich fühle mich körperlich fit und gesund"
- "Ich habe regelmäßig Schlafprobleme"
- "Mit meiner Arbeitslosigkeit komme ich nur schwer zurecht"
- "Ich habe das Gefühl, an meiner jetzigen Situation kaum etwas ändern zu können,, (weniger Fatalismus !)

# Fit-Start für Arbeitssuchende

## Was haben wir erfahren und erreicht?





www.fit-start.at



# Fit-Start für Arbeitssuchende



Maria J.  
Arbeitssuchende



www.fit-start.at



# Fit-Start für Arbeitssuchende



Fessl / Schagerl

www.fit-start.at

# Fit-Start für Arbeitssuchende



www.fit-start.at



# Fit-Start für Arbeitssuchende



Fessl / Schagerl

www.fit-start.at

www.fit-start.at

ASKÖ 

# Fit-Start für Arbeitssuchende



Fessl / Schagerl

www.fit-start.at

## Öffentlichkeitsarbeit

- Flugblätter
- Zeitung
- Regionalfernsehen
- Internet-Kampagne
- [www.fit-start.at](http://www.fit-start.at)
- Fit-Start-Dialog



## Arbeitslos – Z.itl.s?



### **Reden und Bewegen.**

Gesundheit fördern und job-fit bleiben.

[www.fit-start.at](http://www.fit-start.at)

Fit-Start kann keine Jobs versprechen, aber Sie und Ihre Fitness und Gesundheit unterstützen.  
Rufen Sie uns an. Tel.: 01/869 32 45-34, Herrn Christian Fessl. Gesund aktiv – Aktiv gesund.

Das ASKÖ-Projekt „Fit-Start“ wird gefördert von



# Fit-Start für Arbeitssuchende

## Resumee

1. Es ist möglich Arbeitssuchende mit Fit-Start systematisch zu erreichen. Reden und Bewegen.
2. Es ist ein formulierbarer Nutzen für die Betroffenen vorhanden.
3. Fitnessorientierte Gesundheitsförderung unterstützt auch die Job-Fitness.
4. Der integrierte Fit-Start-Treff hat sich bewährt.



www.fit-start.at

ASKÖ 

# Fit-Start-Dialog

**Projektbericht und** weitere Infos  
auf [www.fit-start.at](http://www.fit-start.at)



www.fit-start.at

ASKÖ 

# Fit-Start-Dialog

**Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**



Fessl / Schagerl

www.fit-start.at