

**ASKÖ** 



**Wir bewegen  
Burgenland**

**GEMEINSAM FIT!**



# **PROJEKT- ABSCHLUSS- BERICHT**

**Wir bewegen Burgenland -  
Gemeinsam Fit**

## **Projektteam „WIR BEWEGEN BURGENLAND - GEMEINSAM FIT“**

Projektleitung: Astrid Gruber

Projektleitung-Stellvertretung: Adisa Protokovic, BA MA

Landesgeschäftsführer: Andreas Ponc

Landeskoordinator: Mathias Binder, B.Sc

Projektsekretariat: Renate Köller

## **Impressum**

Für den Inhalt verantwortlich: ASKÖ Landesverband Burgenland | 7000 Eisenstadt | Rusterstraße 8 | Tel.: +43 (0)2682/66654

Statistische Auswertung und externe Evaluation: Mag. (FH) Roland Deutsch

Fotorechte: ASKÖ Landesverband Burgenland | Grafik: a2g2 Grafik & Design

Filmrechte: Pannonien.TV | Fred Schiffer

Den Film zu den Maßnahmen in den 10 Gemeinden finden Sie auf:

**[www.youtube.com/watch?v=ESHdJlL\\_I4](https://www.youtube.com/watch?v=ESHdJlL_I4)**



## Vorwort ASKÖ-Präsident Christian Illedits

Sie halten nun unseren Abschlussbericht des im März 2016 gestarteten ASKÖ-Gesundheitsprojekts „Wir bewegen Burgenland - Gemeinsam Fit“ in Händen.

Aus zahlreichen Studien wissen wir, dass ca. zwei Drittel (60%) der Österreicherinnen und Österreicher selten oder nie Sport betreiben. Bei uns im Burgenland liegt der Prozentsatz noch höher. Gesundheit steht allerdings immer in engem Zusammenhang mit körperlicher Bewegung – viele Zivilisationskrankheiten sind auf mangelnde Bewegung zurückzuführen, die Tendenz ist laut Prognosen für die nächsten 30 Jahre steigend. Konkrete Präventionsmaßnahmen hinsichtlich des Lebensstils hätten da positive Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit. Genau da möchte die ASKÖ mit zahlreichen Angeboten und Initiativen in Richtung Gesundheitsvorsorge ansetzen.

Der Slogan „Wir bewegen Burgenland“ verrät unser Programm: Wir haben uns das Ziel gesetzt, die Burgenländerinnen und Burgenländer langfristig und nachhaltig zu regelmäßiger Bewegung zu motivieren. So verstehen wir Gesundheitsförderung nach sozialdemokratischen Grundsätzen.

Zehn burgenländische Gemeinden wurden als Projektgemeinde ausgewählt, die finanziellen Mittel von EUR 112.000,- wurden von den beiden Fonds BSFF (Bundessportförderungsfonds) und FGÖ (Fonds Gesundes Österreich) zur Verfügung gestellt.

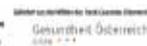
So konnten während der zweijährigen Projektlaufzeit insgesamt 300 Stunden Gesundheitsbausteine angeboten werden, die jede Person unabhängig von Alter und Herkunft kostenlos nutzen konnte.

Die Inhalte wurden individuell auf die jede der zehn Gemeinden - basierend auf einer vorangegangenen Gemeindeumfrage und der vorhandenen Infrastruktur - abgestimmt und in enger Zusammenarbeit mit Gemeinde, lokalen Institutionen und Vereinen, Schulen und Kindergärten umgesetzt.

Im diesem Projekt-Abschlussbericht finden Sie die relevanten Ergebnisse sowie die durchgeführten Maßnahmen jeder Projektgemeinde (in alphabetischer Reihenfolge) von März 2016 bis Februar 2018. Die Bilder sprechen für sich - man sieht die Freude und den Spaß, den die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters mit den unterschiedlichen Angeboten hatten.

Wenn Sie beim Durchblättern nun Lust auf Bewegung bekommen, fragen Sie einfach in unserem Büro in Eisenstadt nach unseren Kursen in Ihrer Nähe. Wir helfen auch gerne bei der Gründung neuer Bewegungsangebote oder neuer Vereine in Ihrer Gemeinde.

Auf ein sportliches neues Jahr!  
Ihr Christian Illedits





## Projektgemeinde Bad Sauerbrunn

**Bürgermeister: LAbg. Gerhard Hutter**  
**Bewegungscoach: Dr. Karin Hütterer**

„Bewegung ist bei uns im Kurort ein wichtiges Thema, daher freut es mich besonders dass es seitens der ASKÖ ein derart breites Angebot gibt und es so gut von der Bevölkerung angenommen wird!“ (BGM LAbg. Gerhard Hutter)

**Räumlichkeiten:** Da der Veranstaltungsraum in der Genussquelle, den die Gemeinde unentgeltlich zur Verfügung stellte, aufgrund der stetig wachsenden Teilnehmerzahl bald zu klein wurde, wechselte die Bewegungsgruppe im zweiten Kursblock in den Turnsaal des Kurhauses. Die Raummiete hierfür übernahm die Gemeinde Bad Sauerbrunn, so konnten noch mehr Personen das Bewegungsangebot in Anspruch nehmen. Der Kursblock während der Sommermonate fand im Freien statt.

### ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

**TeilnehmerInnen: 224**  
**Altersdurchschnitt: 59,1**  
**davon**  
**männlich 20% | weiblich 80%**





## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheiten	Trainerin/Ref.
10 E Thema Rücken:	Rücken-Fit	Okt - Dez 16	10	Doris Treitler
10 E Thema Herz:	Herz-Kreislauf-Fit m Smovey	April - Juni 17	8	Christiane Obleser
	Vortrag Fit Fürs Herz	Nov.17	2	Dr. Hannes Schuh
10 E Prävention (Bewegungsapparat & Demenz)	Fit-Check-Bus m Medi-Mouse	Apr.17	2	Astrid Gruber
	Vortrag Gedächtnistraining	Nov.17	1	Petra Hillinger
	Koordinations-Fit	Sept - Nov 17	7	Doris Treitler
	Generationenbewegungsfest	Jun.17	0	AG + 1 Übungsleiter
<b>Bad Sauerbrunn komplett</b>			<b>30</b>	



## Folgekurse 2018:

- **KOORDINATIONS-FIT mit Gedächtnistraining:** Dienstag, 16.00 Uhr, Kurhaus Grimm
- **RÜCKEN-FIT 1:** Dienstag, 17:00 Uhr, Kurhaus Grimm
- **RÜCKEN-FIT 2:** Dienstag, 18:00 Uhr, Kurhaus Grimm



# Projektgemeinde Bernstein

**Bürgermeisterin: Renate Habetler**  
**Bewegungscoach: Barbara Laschober**

**„Eine bewegte und gesunde Dorfgemeinschaft in allen Altersschichten unabhängig sozialer Herkunft, das ist mein Ziel!“ (BGM Renate Habetler)**

**Räumlichkeiten:** Der erste sowie der letzte Bewegungsblock wurden in den Feuerwehrhäusern Dreihütten und Stuben durchgeführt. Für den zweiten Bewegungsblock stand uns der Turnsaal des Kindergartens Redlschlag, in Absprache mit Gemeinde und Kindergartenleitung kostenlos zur Verfügung. Die Maßnahme für die Jugendlichen - Check your Limitz - wurde in den Räumlichkeiten der NMS Bernstein umgesetzt. Der Vortrag fand im Gasthaus Bock in Rettenbach statt.

## ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

**TeilnehmerInnen: 182**  
**Altersdurchschnitt: 57,2**  
**davon**  
**männlich 4% | weiblich 96%**



# „WIR BEWEGEN BURGENLAND - GEMEINSAM FIT“



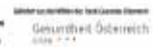
## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheit	Trainerin/Ref.
10 EH: Thema Gesunder Rücken	Wirbelsäulentraining	Okt-Dez 16	10	Elisabeth Renner
10 EH: Thema Prävention (Muskel, Gelenke, Knochen)	Generationenturnen	Jän-März 17	7	Elisabeth Renner
	Check your Limitz	Nov.17	3	Florian Rötzer
10 EH: Prävention Bewegungsapparat	Vortrag "Es ist nie zu spät..."	Jän.17	1	Andreas Ponc
	Sturzprophylaxe	Okt-Dez 17	9	Elisabeth Renner
	Generationenbewegungsfest	Aug.16	0	AG & AP
<b>Bernstein komplett</b>				<b>30</b>



## Folgekurs 2018:

- **GENERATIONEN-FIT:** Dienstag, 19.00 Uhr, Turnsaal KIGA Redlschlag
- **Gründung des ASKÖ-Turnvereins „BERNSTEIN BEWEGT“**





## Projektgemeinde Großhöflein

**Bürgermeister: Heinz Heidenreich**  
**Bewegungscoach: Ing. Mario Einödmaier**

„Gesundheit ist ein wichtiges Thema in unserer Gemeinde und wir schauen drauf, dass die Rahmenbedingungen für alle Generationen passen. Das ASKÖ-Gesundheitsprojekt hat dazu einen wichtigen Teil beigetragen“ (BGM Heinz Heidenreich)

**Räumlichkeiten:** Für die ersten zwei Stunden des ersten Bewegungsblocks wurde uns von der Gemeinde der Turnsaal der Volksschule kostenlos zur Verfügung gestellt. Als die Umbauarbeiten des Turnsaals begannen konnten wir in den Gemeindsaal im Untergeschoß des Kindergartens ausweichen. Die Einheiten während der Sommermonate fanden im Freien statt und ab Herbst konnten wir wieder - nach Fertigstellung der Umbauarbeiten - den neuen Turnsaal kostenfrei für alle GroßhöfleinerInnen nutzen.

### ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

**TeilnehmerInnen: 185**  
**Altersdurchschnitt: 49,3**  
**davon**  
**männlich 29% | weiblich 71%**



# „WIR BEWEGEN BURGENLAND - GEMEINSAM FIT“



## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheit	Trainerin/Ref.
10 E Thema Herz:	Herz-Kreislauf-Fit	Nov.16 - Feb.17	10	Alessa Mimra
10 E Thema Prävention Bewegungsapparat	Osteoporose-Walk	Mai - Juni 17	6	Alessa Mimra
	Fit-Check-Bus	Sep.17	4	Alessa Mimra
10 E Prävention Herz-Kreislauf & Gelenke	Workshop Fit Fürs Herz	Jän.17	2	Prim. Dr. Hannes Schuh
	Vortrag Messbare Prävention	Okt.17	1	Ing. Bernhard Brunner
	Funktions-Fit	Okt - Nov.17	7	Alessa Mimra
	Generationenbewegungsfest	Aug.17	0	AG + 1 Übungsleiter
	1. Stammtischtreffen	Nov.16	0	Karin Lehner
<b>Großhöflein komplett</b>			<b>30</b>	



## Folgekurs 2018:

- **FUNKTIONS-FIT mit Grundlagenausdauertraining:** Mittwoch, 19.00 Uhr,  
Turnsaal Volksschule





## Projektgemeinde Lockenhaus

**Bürgermeister: Mag. (FH) Christian Vlasich**  
**Bewegungscoach: Mag. Karin Dorner-Schermann**  
**Michael Augustin**

„Unser Ziel ist es, Menschen jeder Altersgruppe zu bewegen. Das ASKÖ-Projekt hat uns dabei sehr unterstützt“ (BGM Mag. FH Christian Vlasich)

**Räumlichkeiten:** Die ersten beiden Bewegungsblöcke fanden im Aufenthaltsraum der Seniorenpension statt. Der dritte Bewegungsblock zum Thema Herz-Kreislauf wurde nach Möglichkeit im Freien gehalten, bei Schlechtwetter konnten wir in den Saal der Pizzeria ausweichen. Für das Eltern-Kind-Turnen wurde uns von Gemeinde und Kindergartenleitung der Bewegungsraum des Kindergartens kostenlos zur Verfügung gestellt.

### ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

**TeilnehmerInnen: 191**  
**Altersdurchschnitt: 62,5**  
**davon**  
**männlich 11% | weiblich 89%**





## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheit	Trainerin/Ref.
10 E Thema Prävention (Demenz & Bewegungssapp.)	Workshop Gedächtnstrain.	Okt.16	3	Elisabeth Renner
	Sesselgymnastik	Dez.16 - Feb.17	7	Christiane Obleser
10 E Thema Herz	Vortrag FIT FÜRS HERZ	Feb.17	1	Michael Augustin
	Herz-Kreislauf-Fit	Mai.17	1	Michael Augustin
	Herz-Kreislauf-Fit	Okt.17	2	Christiane Obleser
	Herz-Kreislauf-Fit	Okt - Dez.17	6	Christina Rudolph
10 E Gesunde Bewegung	Eltern-Kind-Turnen	Okt - Dez.17	10	Roel van Ginnecken
	Generationenbewegungsfest	Sep.17	0	AP + 1 Übungsleiter
<b>Lockenhaus komplett</b>			<b>30</b>	



## Folgekurs 2018:

- **ELTERN-KIND-TURNEN:** Start KW 8, 16.30 Uhr, Bewegungsraum KIGA Lockenhaus





# Projektgemeinde Nickelsdorf

**Bürgermeister: Ing. Gerhard Zapfl**

**Bewegungscoach: Irmgard Maasz & Edith Rozinksi**

„Ich bedanke mich bei der ASKÖ Burgenland für diese Initiative und freue mich, dass in unserer Gemeinde immer mehr Interesse an gesunder Bewegung entsteht“ (BGM Ing. Gerhard Zapfl)

**Räumlichkeiten:** Die ersten beiden Gesundheitsblöcke haben im Freien stattgefunden, die Herz-Kreislauf-Gruppe Nordic Walking hat sich auch bei Schneefall regelmäßig zum Walken getroffen und ließ sich von den Temperaturen nicht abhalten. Für den dritten Bewegungsblock Sturzprophylaxe wurde uns von der Gemeinde und den Pensionisten der Clubraum der Pensionisten kostenlos zur Verfügung gestellt. Für Vortrag und Workshop konnten wir den Gemeindesaal nutzen.

## ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

TeilnehmerInnen:	197
Altersdurchschnitt:	59,1
davon	
männlich	15%
weiblich	85%



# „WIR BEWEGEN BURGENLAND - GEMEINSAM FIT“



## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheit	Trainerin/Ref.
10 E Thema Gesunde Bewegung	Vortrag "Es ist nie zu spät ..."	Jän.17	1	Andreas Ponc
	Herz-Kreislauf-Fit m Nordic Walk.	Jän - März 17	9	Ernst Rozinski
10 E Thema Herz	Herz-Kreislauf-Fit m Smovey	April - Juni 17	8	Irmgard Maasz
	Workshop Fit fürs Herz	Jun.17	2	OA Dr. Kleinberger
10 E Thema Prävention (Bewegungsapparat)	Sturzprophylaxe	Sept - Nov.17	7	Enikö Simon
	Fit Check Bus m. Medi-Mouse	Nov.17	3	Alessa Mimra
	Generationenbewegungsfest	Jun.17	0	AG + 1 Übungsleiter
<b>Nickelsdorf komplett</b>			<b>30</b>	



## Folgekurse 2018:

- **SESSELGYMNASTIK:** Montag, 17.30 Uhr, Clubraum der Pensionisten im Gemeindehaus



Ministerium für Gesundheit und Verbraucherschutz





## Projektgemeinde Freistadt Rust

**Bürgermeister: Mag. Gerold Stagl**  
**Bewegungscoach: Vbgm. Luzia Drawitsch**

„Die Kurse, Vorträge, Workshops und natürlich das Bewegungsfest wurden von der Ruster Bevölkerung gut angenommen, das ASKÖ-Projekt war eine tolle Bereicherung für das Miteinander in unserer Stadt“ (BGM Mag. Gerold Stagl)

**Räumlichkeiten:** Für den ersten Bewegungsblock stellte die Stadtgemeinde Rust den großen Saal im Seehof Rust kostenlos zur Verfügung. Aufgrund von Umbauarbeiten war der Saal von Mai bis Oktober nicht nutzbar, die Einheiten fanden in dieser Zeit im Freien statt. Ab Ende Oktober konnten wir den neu renovierten Saal wieder kostenlos für das Projekt nutzen.

### ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

**TeilnehmerInnen: 156**  
**Altersdurchschnitt: 48,5**  
**davon**  
**männlich 5% | weiblich 95%**





## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheit	Trainerin/Ref.
10 E Thema Herz	Herz-Kreislauf-Fit	Jän - April 17	9	Alessa Mimra
	Vortrag Fit Fürs Herz	Dez.17	1	Prim. Dr. Hannes Schuh
10 E Thema Knochen, Muskel und Gelenke	Funktions-Fit	Mai - Juni 17	6	Alessa Mimra
10 E Prävention Gelenke & H-Kreislauf	Fit-Check-Bus m. Medi-Mouse und Muskelfunktionstest	Dez.17	4	Alessa Mimra + Astrid Gruber
	Vortrag Messbare Prävention	Nov.17	2	Ing. Bernhard Brunner
	Koordinations-Fit	Sept - Nov 17	8	Alessa Mimra
	Generationenbewegungsfest	Aug.17	0	AG + 2 Übungsleiter
<b>Rust komplett</b>			<b>30</b>	



## Folgekurs 2018:

- **KOORDINATIONS-FIT für Kraft und Ausdauer:** Dienstag, 18.30 Uhr, Seehof Rust



## Projektgemeinde Sigless

**Bürgermeister: Josef Kutrovatz**  
**Bewegungscoach: Vbgm. Ulrike Kitzinger**

„Für mich als Bürgermeister ist es wichtig, das Gesundheitsbewusstsein bei den Sigless-erinnen und Sigless-ern zu stärken. Mit dem ASKÖ-Projekt konnten wir ein wichtiges Zeichen zur Gesundheitsprävention setzen“ (BGM Josef Kutrovatz)

**Räumlichkeiten:** Die ersten beiden Bewegungsblöcke fanden in der wärmeren Jahreszeit im Freien statt, Treffpunkt war immer der Parkplatz beim Schwimmbad. Von dort aus wurden Wege in der näheren Umgebung von Sigless mit den Nordic-Walking-Stöcken oder den Smovey-Ringen erkundet. Für den dritten Bewegungsblock stellte uns die Gemeinde den Beach-Volleyball-Platz kostenlos zur Verfügung, ab Oktober konnten wir dafür ebenso kostenfrei den Gemeindesaal nutzen.

### ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

**TeilnehmerInnen: 179**  
**Altersdurchschnitt: 52,2**  
**davon**  
**männlich 18% | weiblich 82%**





## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheit	Trainerin/Ref.
10 E Thema Gesunde Bewegg.	Herz-Kreislauf-Fit WALK	Juli - Sept.16	10	Christiane Obleser
10 E Thema Herz	Herz-Kreislauf-Fit m Smovey	April - Juni 17	7	Christiane Obleser
	Vortrag Fit Fürs Herz	Mai.17	1	Prim. Dr. Hannes Schuh
	Workshop Ernährung	Sep.17	2	Johann Janisch
10 E Thema Muskel & Gelenke	Funktions-Fit	Aug - Nov.17	10	Alessa Mimra
	Generationenbewegungsfest	Sep.17	0	AG & AP
<b>Sigless komplett</b>			<b>30</b>	



## Folgekurs 2018:

- **FUNKTIONS-FIT zur Kräftigung und Stabilisation:** ab April jeden Donnerstag, 18.30 Uhr, im Gemeindesaal





## Projektgemeinde Stadtschlaining

Bürgermeister: Mag. Markus Szelinger  
Bewegungscoach: Werner Glösl

„Die Gesundheit jedes Einzelnen ist der Gemeinde ein großes Anliegen, daher war es uns wichtig im Rahmen dieses Projekts alle Generationen in der Großgemeinde zur mehr Aktivität zu motivieren“ (BGM Mag. Markus Szelinger)

**Räumlichkeiten:** Der erste Bewegungsblock wurde im Bewegungsraum des alten Kindergartens durchgeführt. Für Vorträge, Workshops und Messungen standen uns die Räumlichkeiten der alten Volksschule, der Gemeinde sowie der Feuerwehr kostenlos zur Verfügung. Zweiter und dritter Bewegungsblock fanden zum einen im Feuerwehrhaus Goberling, zum anderen im neuen Turnsaal der Volksschule/Kindergarten statt. Die Benutzung war auf Betreiben der Gemeinde für alle Einheiten kostenlos.

### ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

TeilnehmerInnen: 199  
Altersdurchschnitt: 56,1  
davon  
männlich 10% | weiblich 90%



# „WIR BEWEGEN BURGENLAND - GEMEINSAM FIT“



## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheit	Trainerin/Ref.
10 E Thema Herz	Herz-Kreislauf-Fit	Jän - Feb 17	6	Christoph Imre
	Ernährungsworkshop	Feb.17	4	C. Bogendorfer
10 E Thema Prävention Gedächtnis	Vortrag Gedächtnistraining	Apr.17	3	Adisa
	Koordinations-Fit	Sept - Nov 17	7	Christoph Imre
10 E Thema Prävention Bewegungsapparat	Fit-Check-Bus	Okt.17	2	Andrea Huber
	Fit-Check-Bus	Nov.17	2	Andrea Huber
	Funktions-Fit	Sept - Nov 17	6	Christoph Imre
	Generationenbewegungsfest	Jul.17	0	AG + 2 Übungsleiter
	4. Stammtischtreffen	Nov.17	0	Sylvia Messenlehner
<b>Stadtschlaing komplett</b>			<b>30</b>	



## Folgekurs 2018:

- **KOORDINATIONS-FIT:** Donnerstag, 18.00 Uhr, Turnsaal neue VS/KIGA
- **ERNÄHRUNGSWORKSHOP:** Frühjahr 2018
- **WIRBELSÄULENMESSUNG:** Frühjahr 2018





# Projektgemeinde Stegersbach

**Bürgermeister: Heinz-Peter Krammer**  
**Bewegungscoach: Sandra Schabhietl & Claudia Poandl**

**„Dieses Projekt hat die Bevölkerung motiviert und unterstützt neue Bewegungsangebote auszuprobieren. Vor allem das ‚gemeinsame Miteinander‘ war uns während der Projektumsetzung besonders wichtig“ (BGM Heinz-Peter Krammer)**

**Räumlichkeiten:** Der erste Bewegungsblock startete im Turnsaal der Volksschule. Für Vorträge, Workshops und Stammtischtreffen standen uns der Gemeindesaal und auch das Kastell Stegersbach kostenlos zur Verfügung. Die Einheiten des zweiten Bewegungsblocks wurden im Freien gehalten und für den dritten Bewegungsblock stellte uns die Gemeinde den Turnsaal der Volksschule zur Verfügung, auch hierfür wurde keine Raummiete verrechnet.

## ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

**TeilnehmerInnen: 317**  
**Altersdurchschnitt: 54,1**  
**davon**  
**männlich 5% | weiblich 95%**





## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheit	Trainerin/Ref.
10 E Thema Prävention (Gedächtnis)	Sturzprophylaxe	Nov.16 - Dez.17	7	Andrea Huber
	Workshop Gedächtnistraining	Mär.17	3	Carina Punk
10 E Thema Prävention (Herz-Kreislauf & Bewegungsapp.)	Herz-Kreislauf-Fit	Nov - Dez.17	6	Andrea Huber
	Fit Check Bus m Medi-Mouse	Jul.17	1	Andrea Huber
	Ernährungsworkshop	Nov.17	3	Johann Janisch
10 E Thema Herz	Ausdauer-Fit	Sept - Okt.17	10	Albin Weber
	Generationenbewegungsfest	Jul.17	0	AG, AP + 2 Übungsleiter
	2. Stammtischtreffen	Jun.17	0	Ulrike Horky
<b>Stegersbach komplett</b>			<b>30</b>	



## Folgekurs 2018:

- **KOORDINATIONS-FIT mit Ausdauertraining:** ab 21. Feber, 17.30 Uhr, Turnsaal VS
- **AUSDAUER-FIT:** ab April 2018, outdoor



## Projektgemeinde Wallern

**Bürgermeister & Bewegungskoch:**  
**Helmut Huber**

„Die Reaktionen auf das ASKÖ-Projekt waren sehr positiv, durch das ‚Miteinander Bewegen‘ wurde die Gemeinschaft gestärkt und dabei auch etwas für die Gesundheit getan. Danke für die Initiative!“ (BGM Helmut Huber)

**Räumlichkeiten:** Für alle Bewegungseinheiten, Vorträge, Workshops und für das Stammtischtreffen stand uns jeden Mittwoch der große Saal im Landgasthof Tauber zur Verfügung, für jede unserer Stunden wurden die Tische an die Seite des Saales geräumt. Die Funktions-Fit-Gruppe fand von Juni bis August auf der Wiese des Kinderspielplatzes statt, bei Schlechtwetter konnten wir rasch und unkompliziert in den Saal des Landgasthofes ausweichen.

### ZAHLEN • DATEN • FAKTEN

TeilnehmerInnen: 291  
Altersdurchschnitt: 63,2  
davon  
männlich 35% | weiblich 65%





## Durchgeführte Massnahmen:

Themenblock	Maßnahme	Datum	Einheit	Trainerin/Ref.
10 E Thema Herz	Herz-Kreislauf-Fit	Feb - März 17	10	Mateusz Cichy
10 E Prävention Herz, Knochen & Gelenke	Workshop Fit fürs Herz	Jun.17	2	Prim Dr. Grafl
	Funktions-Fit	Juni - Aug.17	8	Mateusz Cichy
10 E Gesunde Bewegung	Koordinations-Fit	Sept - Nov.17	6	Mateusz Cichy
	Vortrag Länger Fit im Alltag	Jän.17	1	Andreas Poncic
	Fit Check Bus m Medi-Mouse	Nov.17	3	Astrid Gruber
	GenerationenBewegungsfest	Aug.17	0	AG + 2 Übungsleiter
	3. Stammtischtreffen	Sep.17	0	Andreas Nussbaumer
<b>Wallern komplett</b>			<b>30</b>	



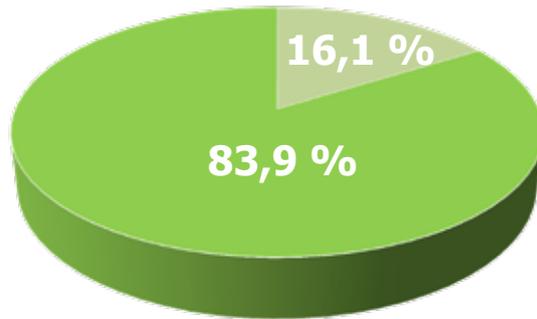
## Folgekurs 2018:

- **FUNKTIONS-FIT mit Sensomotorik:** Mittwoch, 18.30 Uhr, Landgasthof Tauber

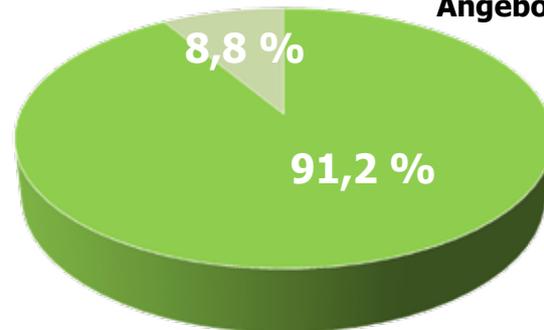
# Ergebnisdarstellung aller 10 Projektgemeinden im Durchschnitt

Durchschnittliches Alter aller teilgenommen Personen 57,6 Jahre

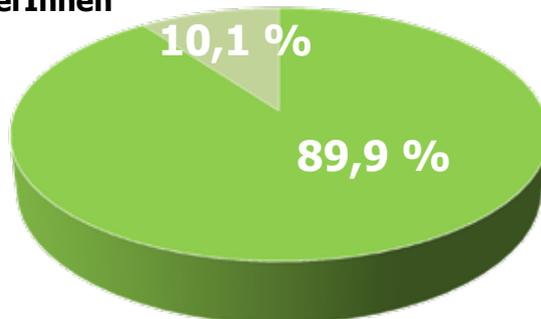
Geschlecht ■ männlich ■ weiblich



Zufriedenheit mit dem Angebot allgemein

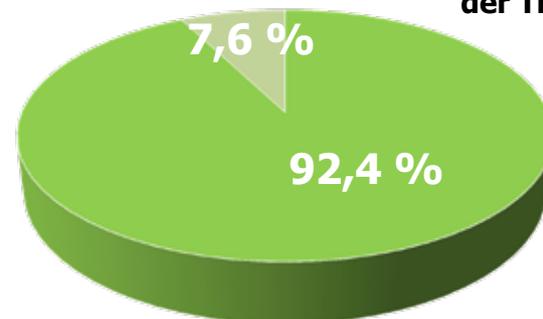


Zufriedenheit mit der fachlichen Kompetenz der TrainerInnen



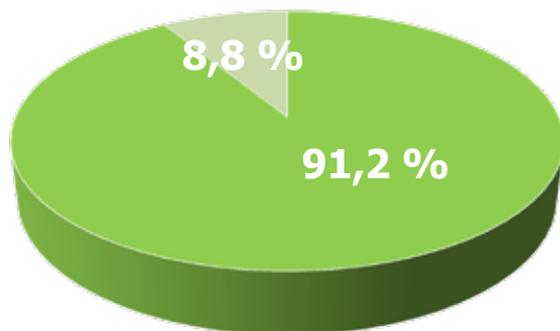
■ sehr zufrieden  
■ zufrieden  
■ weniger zufrieden

Zufriedenheit mit der sozialen Kompetenz der TrainerInnen

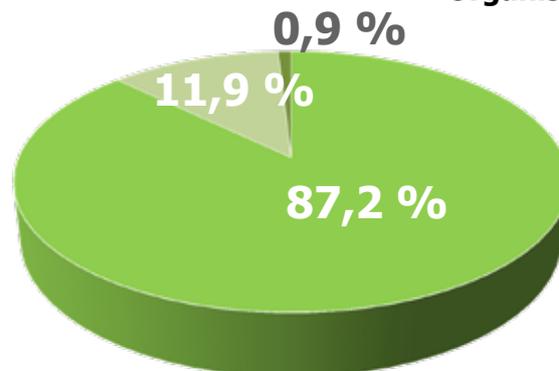


# „WIR BEWEGEN BURGENLAND - GEMEINSAM FIT“

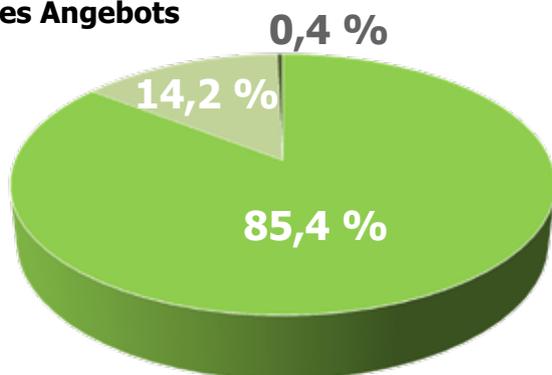
**Gesamteindruck  
des Angebots**



**Zufriedenheit mit der  
Organisation des  
Angebots**



**Zufriedenheit mit dem  
Ablauf des Angebots**



- sehr zufrieden
- zufrieden
- weniger zufrieden

**Weiterempfehlung  
des Angebots**



- ja
- nein

Den Film zu den Maßnahmen in den 10 Gemeinden finden Sie auf:  
[https://www.youtube.com/watch?v=ESHdJlBL\\_I4](https://www.youtube.com/watch?v=ESHdJlBL_I4)



## HOPSI HOPPER BEWEGT:

### HOPSI HOPPER BEWEGT im Kindergarten und in der Volksschule

Bei unseren vielseitigen Bewegungsangeboten mit kindgerechten Materialien stehen Spaß und Spiel im Vordergrund!



### HOPSI HOPPER BEWEGUNGSFESTE

Unsere aufblasbaren Großgeräte und Spielstationen sind bei jedem Fest der Hit für Kinder (Schulabschlussfeste, Faschingsfeste etc.)



### HOPSI HOPPER AM EIS (auf Eislaufplätzen)

Erste sichere Schritte am Eis um die Freude an der Bewegung am Eis zu fördern.  
NUR Doppelstunden buchbar!



### HOPSI HOPPER SCHWIMMT (in Hallen - oder Freibädern)

Spielerisches Gewöhnen an das Element Wasser und Erlernen der Grundtechniken.  
NUR Doppelstunden buchbar!



### SCHWIMMKURSE MIT HOPSI HOPPER

(nur bei vorhandener Infrastruktur der Gemeinde möglich)

Das Angebot der Hopsi Hopper Schwimmkurse richtet sich verstärkt an Kinder ab 4 Jahren. Dabei wird den Kindern auf spielerische Art die Scheu vor dem Element Wasser genommen und erste Grundkenntnisse des Schwimmens erlernt. Im Vordergrund steht die Vermittlung von Freude und Spaß im Element Wasser. Bei bereits fortgeschrittenen Kindern gilt es die Technik zu stabilisieren und zu verfeinern.



## ASKÖ - Wir Bewegen Burgenland:

### GESUNDHEITSKURSE UND WORKSHOPS

(jeder Kurs kann als Kursreihe oder auch als Workshop gebucht werden. Individuell und bedarfsorientiert können auch weitere Maßnahmen organisiert werden (Dance for Fun, Selbstverteidigung für Frauen, Slacklining, Kinesiotape, etc.)

- |                                      |                        |                           |
|--------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| o Rücken-Fit                         | o Sesselgymnastik      | o Funktions-Fit           |
| o Langsam-Lauf-Treff                 | o Sturzprophylaxe      | o Gedächtnistraining      |
| o Nordic Walking                     | o Smovey-Fit           | o Koordination & Ausdauer |
| o Aktiv-Gesund Aerobic               | o Tae-Bo               | o Yoga                    |
| o Rückenbewusstes Herz-Kreislauf-Fit | o Osteoporose-Training | o Zumba                   |

### CHECK YOUR LIMITZ - SPORTMOTORISCHE TESTSERIE

(Jugendpaket „Sportmotorik & Fitness“, ab dem 10. Lebensjahr)

Sämtliche konditionellen Parameter (Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer) werden während dieses sportmotorischen Testverfahrens geprüft. Die erhobenen Daten werden mit Referenzdaten aus der entsprechenden Zielgruppe (Alter, Geschlecht, etc.) verglichen und jede/r Teilnehmer/in erhält nach Absolvierung des Tests ein Datenblatt mit ihrem/seinem individuellen Stärken-Schwächen-Profil (alters- und geschlechtsspezifischer Ist-Soll-Vergleich).

### AKTIV GESUND IM BETRIEB

(Betriebliche Gesundheitsförderung)

Für alle Betriebe die Möglichkeit, direkt im Betrieb die Gesundheit und Lebensqualität aller Angestellten und Mitarbeiter zu verbessern und zu fördern. Die Zielsetzung des betrieblichen Gesundheitsförderungsprogramms „Aktiv Gesund im Betrieb“ ist es, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen und somit auch die daraus resultierenden Folgekosten zu minimieren. Durch gezielte Maßnahmen und Bewegungsprogramme werden Gesundheitspotentiale gestärkt und somit auch das Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessert, die Motivation und das Gesundheitsverständnis in den Betrieben erhöht. Der ASKÖ-Landesverband Burgenland steht bei der Umsetzung von eigenen betrieblichen gesundheitsfördernden Maßnahmen als Bewegungsexperte mit professionellem Personal zur Seite.

# ASKÖ



Wir bewegen  
Burgenland

**GEMEINSAM FIT!**

**Wir bewegen Burgenland -  
Gemeinsam Fit:**

**10 Gemeinden  
300 Stunden  
2000 Personen**

**BSFF**  
BUNDES-SPORTFÖRDERUNGSFONDS

**MINISTERIUM  
FRAUEN  
GESUNDHEIT**

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH

Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes  
Österreich**

**SPORT  
BURGENLAND**

**ASKÖ Burgenland**

Ruster Straße 8 • 7000 Eisenstadt • Telefon: 02682/666 54-3  
office@askoe-burgenland.at • www.askoe-burgenland.at • ZVR Nr.: 223 395 185

