



# Jackpot.fit meets Gemeinde

Einbindung des Gesundheitssportprogramms Jackpot.fit in Ihre Gemeinde

PROJEKTRÄGER



PROJEKTPARTNER



FÖRDERGEBER

# Übersicht

1. Körperliche Inaktivität
2. Gesundheitssport / Jackpot.fit Programminhalte
3. Jackpot.fit – Benefits für Ihre Gemeinde
4. Wie werde ich Jackpot.fit-Gemeinde?
5. Impulse – mögliche Sportstätten



# Körperliche Inaktivität



# Körperliche Inaktivität

- **74%** der in Österreich lebenden Männer (Alter 18 bis 64 Jahre) und

- **78,9%** der in Österreich lebenden Frauen (Alter 18 bis 64 Jahre) sind körperlich inaktiv.

- Bewegungsmangel ist ein Hauptrisikofaktor für koronare Herzkrankheiten, Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen, Übergewicht, Osteoporose, Krebs und Demenzerkrankungen.

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt präventiv!

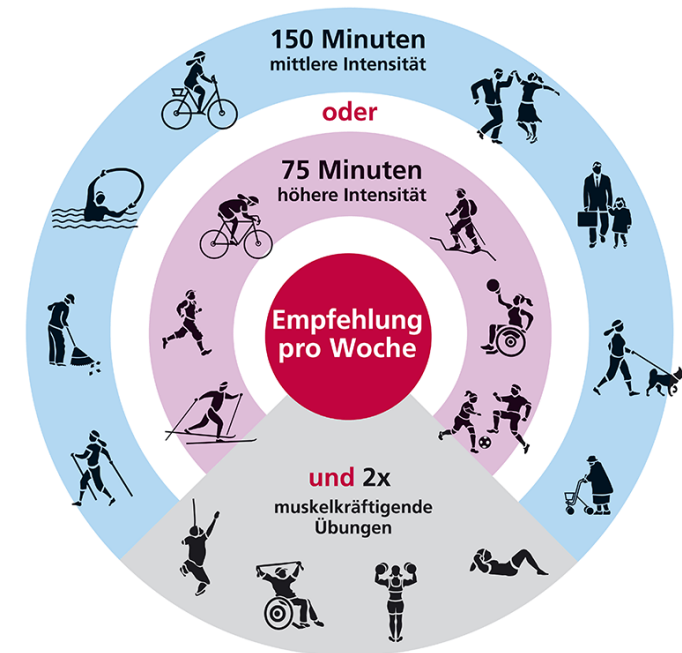
- Diabetes liegt auf Platz 8 der häufigsten chronischen Krankheiten in Österreich (ATHIS, 2019)



# Körperliche Inaktivität

- **Erwachsene von 18 bis 65 Jahren** sollten regelmäßig körperlich aktiv sein und an **zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen** durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden.
- Zusätzlich sollte **mindestens 150 bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung** mit mittlerer Intensität gemacht werden.
- Körperliche Aktivität ist auch wichtig für Personen mit chronischen Erkrankungen – bei Bedarf nach Rücksprache mit Arzt/Ärztin!

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien



# Gesundheitssport Jackpot.fit Programminhalte



# Gesundheitssport und Jackpot.fit

- **Jackpot.fit Imagevideos – Link: <https://www.jackpot.fit/#video>**



# Vision

Durch die Kooperation von Sozialversicherungen und dem organisiertem Sport werden die Bewegungsangebote in den österreichischen Sportvereinen um standardisierte **Jackpot.fit Gesundheitssportangebote** erweitert und bisher inaktive Menschen nehmen daran teil.



Dadurch erreichen mehr Österreicherinnen und Österreicher die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, der Anteil an gesunden Lebensjahren steigt und das Voranschreiten der Zivilisationskrankheiten geht zurück.



# Gesundheitssport und Jackpot.fit

Eckdaten zum Programm: [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)

- Österreichweites Angebot
- **Zielgruppe:** inaktive Bürger\*innen, Sportbeginner\*innen und Wiedereinsteiger\*innen im Alter von 30 bis 65 Jahren, Versicherte aller Sozialversicherungsträger
- Kooperationsprojekt zwischen **Sozialversicherung, organisiertem Sport, Wissenschaft** und **Gemeinden**
- Niederschwelliger Einstieg in den Gesundheitssport durch **lokale Sportvereine**
- Dauer **60-90** Minuten, ein bis zwei Mal wöchentlich
- **Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Motivationstraining** in der Kleingruppe
- **Gratissemester** für jede\*n Einsteiger\*in
- Dauerhafte Teilnahme nach dem kostenlosen Semester möglich
- **Finanzierung** durch das Projekt:
  - Einsteiger\*innenkurs pro 90min-Einheit: € 60,00
  - Materialkosten: einmalig € 400,00



# Gesundheitssport und Jackpot.fit

**Steiermark (Sommersemester 2022):**

ca. 100 Kurse

74 Gemeinden,  
70 Gemeinden  
involviert

87 Trainer\*innen

**Kursangebote & Online-Anmeldung:**  
<https://www.jackpot.fit/kursangebote.php>



# Gesundheitssport und Jackpot.fit



Kur-, Reha-, GVA-  
Einrichtungen

Therapie Aktiv,  
Diabetes-  
Ambulanzen

Sozialversicherungs-  
träger

Styria Vitalis

Arztpraxen,  
Primärversorgungs-  
einrichtungen

Gemeinden



# Jackpot.fit Benefits für Ihre Gemeinde



# Jackpot.fit - Benefits

- Etablierung eines **wohnortnahen** und **standardisierten Gesundheitssportangebots** für die Bürger\*innen
  - wohnortnah
  - standardisiert
  - Auf österreichische Gesundheitsziele abgestimmt
  
- **Kostenloses Semester** für die Teilnehmer\*innen
  
- Gemeindegänger\*innen gewinnen durch die regelmäßige Bewegung und sozialen Aspekt an **Lebensqualität** dazu



# Jackpot.fit - Benefits

- Berücksichtigung **alternativer Sportstätten** in der Gemeinde:
  - Impulsgebung
  - Reduzierung von Leerstand
  - Erstellung eines Sportstättenplans möglich
  - weitere Gesundheitssportanbieter/innen erhalten Kenntnis von alternativen Sportstätten in der Gemeinde
- **Vernetzung** mit weiteren steirischen Gemeinden im Sinne des Gesundheitssports
  - Zusammenarbeit bei Bewerbung, Einsatz von Trainer/innen, Sportstätten
- lokale Sportvereine werden in ihrer Kompetenz, Gesundheitssport anzubieten, unterstützt
  - Trainer\*innen-Fortbildung
  - Unterstützung bei Förderung/Abrechnung durch Landessportdachverbände



# Jackpot.fit - Benefits

Die Vorteile für die Gemeinde können aufgrund des Pilotprojekts **HEPA Steiermark** (2015 – 2018) zum Teil konkretisiert werden:

- Förderungen aus Mittel des Gesundheitssystems im Schnitt von EUR 2.500 ,00 pro Jahr fließen in die Gemeinde
- Mit diesem Beitrag können 70 Personen bewegt werden.
- Das System hängt nicht am Tropf – nach dem ersten Semester finanziert sich das Programm durch Mitgliedsbeiträge.
- Mit regelmäßiger Bewegung erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, auch im Alter länger selbständig zu bleiben.

(Uni Graz, Institut für Sportwissenschaften)





Wie werde ich Jackpot.fit Gemeinde?





# Wie werde ich Jackpot.fit-Gemeinde?

Was brauche ich?

Verein

Trainer\*in

Lokalität



- Kontaktaufnahme mit örtlichem Sportverein, ASKÖ, ASVÖ, Sportunion oder SVS Steiermark
- rund 200 ausgebildete Trainer\*innen in der ganzen Steiermark
- (alternative) Sportstätte wird von der Gemeinde zur Verfügung gestellt



# Bewerbung

Werbematerialien können digital und gedruckt zur Verfügung gestellt werden!

Wir bewerben gemeinsam das Programm!



## Gesundheitssportprogramm Jackpot.fit in Hartberg

**Kostenloses Einstiegssemester!**

**Zielgruppe**

- Personen von 30 – 65 Jahren
- Bewegungsmuffel, Sportneu- und Wiedereinsteiger\*innen
- Personen mit Typ 2 Diabetes
- Absolvent\*innen eines Kur- und Gesundheitsaufenthalts

Für alle, die in ein „bewegteres“ Leben starten möchten, ist dieses standardisierte Gesundheitssportprogramm genau das Richtige. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Die gegenseitige Motivation in der Gruppe ist das gemeinsame Ziel und soll helfen, am Ball zu bleiben.

**Inhalt:** Gesundheitswirksames Motivations-, Kraft- und Ausdauertraining für Erwachsene

**Start der Kurse ab** 3. März 2022     **Trainer\*in** Yvonne Gratzer

**Wann und wo?**  
Do, 17:00 - 18:30

Bewegungsraum des Schulgebäudes  
am Europaplatz 2  
8230 Hartberg

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Frau Großschädl, MA  
T: +43 50808 9516  
E: steiermark@jackpot.fit  
www.facebook.com/jackpot.fit  
Web: www.jackpot.fit

Online Anmeldung unter:  
<https://www.jackpot.fit/anmelden>

Die Kurse finden nach den aktuell geltenden Regelungen, unter Einhaltung eines Covid-Präventionskonzepts statt.

# Impulse – mögliche Sportstätten



# Impulse – mögliche Sportstätten





# Herzlichen Dank für Ihr Interesse!



Jackpot.fit Koordination Steiermark

050 808 9516

[steiermark@jackpot.fit](mailto:steiermark@jackpot.fit)

[www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)

