

# Leitfaden Gesundheitssport in Gemeinden

Etablierung standardisierter Gesundheitssportprogramme  
in Gemeinden am Beispiel Jackpot.fit



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

PROJEKTTÄGER



## Inhalt

1. Gesundheitssport für die Bevölkerung.....	1
2. Standardisierter Gesundheitssport am Beispiel Jackpot.fit .....	2
3. Vorteile durch das Programm .....	2
5. Gesundheitssportregion – Best Practice.....	4
6. Programme/Stundenbilder.....	5
7. Sportstätten.....	5
8. Übungsleiter*innen – Rekrutierung, Ausbildung/Qualifikation .....	6
9. Finanzierungsmöglichkeiten/Abrechnung .....	6
10. Gesundheitssportgemeinde werden.....	7
11. Kontaktstellen Steiermark .....	7

PROJEKTRÄGER



PROJEKTPARTNER



FÖRDERGEBER



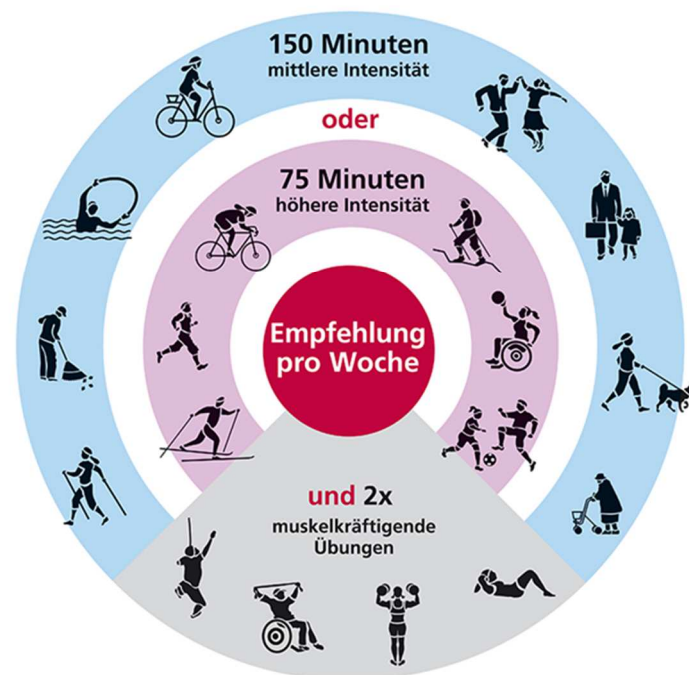
## 1. Gesundheitssport für die Bevölkerung

- **74%** der in Österreich lebenden Männer (Alter 18 bis 64 Jahre) und
- **78,9%** der in Österreich lebenden Frauen erzielen die Mindestkriterien der Bewegungsempfehlungen **nicht**. (Gesundheitsbefragung ATHIS, 2019)
- Bewegungsmangel erhöht das Risiko für Zivilisationskrankheiten (Diabetes Typ 2, Adipositas, koronare Herzkrankheiten)
- Diabetes liegt auf Platz 8 der häufigsten chronischen Krankheiten in Österreich (ATHIS, 2019)

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt präventiv!

- 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 **auch wichtig für Personen mit chronischen Erkrankungen** – bei Bedarf nach Rücksprache mit Arzt/Ärztin!

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



## 2. Standardisierter Gesundheitssport am Beispiel 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** und der **Gemeinde**
- 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
- Attraktive **Vereinsförderung** aus Mitteln des Gesundheitssports:
  - Pro 90min-Einheit: € 60,00
  - Einmalige Anschubfinanzierung: € 400,00

## 3. Vorteile durch das Programm

- Etablierung eines **wohnnahen** und **standardisierten Gesundheitssportangebots** für die Bürger\*innen
  - wohnortnah
  - standardisiert
  - orientiert an den Gesundheitszielen Österreich (österreichische Bewegungsempfehlungen)
- **Kostenloses Semester** für die Teilnehmer\*innen
- Gemeindegewinn durch die regelmäßige Bewegung und sozialen Aspekt an **Lebensqualität** dazu
- 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

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.

#### 4. Gesundheitssportgemeinde – Best Practice

##### Mureck (Südoststeiermark)

- Rekrutierung des örtlichen Eisschützenvereins für den Gesundheitssport
- Start mit einem Kurs
- alternative Sportstätte: Begegnungshalle Gosdorf
- erfolgreiche Bewerbung über die Stadtgemeinde (Gemeindezeitung)
- aufgrund der großen Nachfrage: Kursteilung
- im Folgesemester Erweiterung auf drei Kurse
- Zusammenarbeit von zwei Landessportdachverbänden
- Einbindung des Gesundheitszentrums Mureck inkl. eines Kursangebots direkt im Zentrum für Kund\*innen

			<h3>Gesundheitssportprogramm</h3> <h2>Jackpot.fit in Mureck und Gosdorf</h2> <h3>Kostenloses Einstiegssemester</h3>		
<p><b>Zielgruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Personen von 30 bis 65 Jahren</li> <li>● Bewegungsmuffel, Sportneu- und Wiedereinsteiger*innen</li> <li>● Personen mit Typ 2 Diabetes</li> <li>● Absolvent*innen eines Kur- und Gesundheitsaufenthalts</li> </ul> <p>Für alle, die in ein „bewegteres“ Leben starten möchten, ist dieses standardi-</p>		<p>sierte 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.</p> <p><b>Inhalt:</b> Gesundheitswirksames Motivations-, Kraft- und Ausdauertraining für Erwachsene</p> <p><b>Start der Kurse ab 1.3. bzw 2.3.2022</b></p>		<p><b>Trainer*in</b> Katrin Hirschmann, Lena Winkler</p> <p><b>Wann &amp; Wo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Di, 18:30 – 19:30 ab 01.03.2022</b> (Katrin), Mittelschule Mureck, Grazer Str. 37, 8480 Mureck</li> <li>● <b>Mi, 17:30 – 18:30 ab 02.03.2022</b> (Lena) Begegnungshalle Gosdorf, Gosdorf 7, 8480 Mureck</li> </ul>	
			<p>Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Lena Großschädl, Tel.: +43 50808 9516 E-Mail: jackpot@svs.at Online Anmeldung: <a href="https://www.jackpot.fit/anmelden">https://www.jackpot.fit/anmelden</a> <a href="http://www.jackpot.fit">www.jackpot.fit</a> <a href="http://www.facebook.com/jackpot.fit">www.facebook.com/jackpot.fit</a> <i>Die Kurse finden nach den aktuell geltenden Regelungen, unter Einhaltung eines Covid-Präventionskonzepts statt.</i></p>		

(Murecker Stadtzeitung 01/2022)

## 5. Gesundheitssportregion – Best Practice

### Kulmland (Oststeiermark)

- Gemeinden: Feistritztal, Gersdorf an der Feistritz, Ilztal, Pischelsdorf am Kulm, Stubenberg am See
- Verein FocusGsund betreibt je einen Jackpot.fit-Kurs in jeder Gemeinde
- Gemeinde-übergreifender Einsatz der Trainerinnen
- Gemeinsame Bewerbung der Kurse in der Kulmland-Zeitung (Ausgabe 03/2020)

### Jackpot.fit - Ziehen Sie das beste Los für Ihre Gesundheit!

Mit dem kostenlosen Jackpot.fit-Bewegungsprogramm im Kulmland fit und gesund durch das Jahr



Wollen Sie auch Ihren inneren Schweinehund besiegen, über sich selbst hinauswachsen und wieder mehr für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität tun? Das Jackpot.fit-Bewegungsprogramm bietet allen im Alter von 30-65 Jahren, die Ihren Alltag aktiver und bewusster erleben wollen, die praktische Lösung. Die Kulmlandgemeinden finden: „mehr Gesundheit ist immer ein Gewinn“ und haben mit der Einführung des Jackpot.fit-Bewegungsprogramms ab Frühling 2020 für Sie das beste Los im Rahmen der Förderung Ihrer Gesundheit gezogen.

Hinter dem Projekt steht FocusGsund, der neue Sportverein aus der Focusfamilie, der Ihnen gemeinsam mit FocusGuide und FocusAcademy hilft Ihren gesunden und aktiven, glücklichen und zufriedenen Lebensstil zu finden.

#### Was ist Jackpot.fit?

Jackpot.fit ist ein Bewegungsprogramm, ins Leben gerufen von der Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS) in Zusammenarbeit mit anderen Sozialversicherungsträgern, der Universität Graz, den Sporthochschulen sowie den Sportvereinen, wie auch dem Verein FocusGsund. Ziel ist es, Bewegung wieder zu einem wichtigen Bestandteil Ihres Alltags werden zu lassen und die Freude und Motivation daran zu stärken. Ausreichend Bewegung im Sinne der österreichischen Bewegungsempfehlung macht Sie nämlich im Alltag nicht nur körperlich und geistig fitter, sondern auch nachgewiesen glücklicher, zufriedener und dynamischer.

#### Ist Jackpot.fit für mich geeignet?

Das Jackpot.fit-Bewegungsprogramm ist für jedermann im Alter von 30-65 Jahren geeignet, egal ob Bewegungsmuffel, Sport-Beginner\*in oder Wiedereinsteiger\*in und macht in der Gruppe gleich noch mehr Spaß. Besonders Kurabsolvent\*innen profitieren von den eigens für ihre Zielgruppe konzipierten Kurseinheiten, da diese als Ergänzung zum Kuraufenthalt die

perfekte Möglichkeit bieten, auch nach der Kur weiterhin in Bewegung zu bleiben und körperliche Aktivität stärker in den Alltag einzubinden. Zudem spricht Jackpot.fit nun auch gezielt Personen mit Diabetes-Typ-2 an, die sich mehr bewegen möchten. Denn wie wichtig gesundheitswirksame, körperliche Bewegung mit ihrer präventiven und therapeutischen Wirkung auf diverse Zivilisationskrankheiten ist, wurde bereits durch Studien belegt. So bietet das Jackpot.fit-Bewegungsprogramm eine gute Möglichkeit zur Gesundheitsförderung und zur Ausbildung eines gesundheitswirksamen Lebensstiles, welcher gerade für Diabetes-Patienten\*innen eine essenzielle Rolle spielt.

#### Wie funktioniert Jackpot.fit?

Das Jackpot.fit-Bewegungsprogramm besteht aus abwechslungsreichen Trainingseinheiten in der Gruppe, welche Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen ansprechen und verbessern. Keine Lust auf zeitraubende Wege zum Training? Die Jackpot.fit-Trainingseinheiten finden in Ihrer unmittelbaren Wohnumgebung statt. Zu teuer? Das Schnuppertraining und das erste Semester sind für alle Teilnehmer\*innen kostenlos. Ein JACKPOT also! Lust auch den JACKPOT zu knacken?

„Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht.“

Bereits über 1500 Mitglieder anderer steirischer Gemeinden haben sich erfolgreich von ihrem inneren Schweinehund verabschiedet und den Jackpot.fit für ihre persönliche Gesundheit geknackt. Wenn Sie sich auch dieser Gruppe anschließen möchten und bereit sind, Ihr langfristiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden in die Hand zu nehmen, dann melden Sie sich für ein unverbindliches Schnuppertraining bzw. das Gratis-Semester bei der Jackpot.fit-Koordinationsstelle an.

**Kontakt & Anmeldung Jackpot.fit: Lena Großschädl, MA**  
Telefon < 050898 9516; [jackpot@svagw.at](mailto:jackpot@svagw.at); [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)

### Jackpot.fit im Kulmland beginnt voraussichtlich nach Ostern. Start: Dienstag, 14. April.

Marktgemeinde Pischelsdorf: Ab 14. April jeden **Dienstag** von 9.30 bis 11.00 Uhr im ehemaligen Gemeindeamt in Rohrbach.

Gemeinde Gersdorf: Ab 15. April jeden **Mittwoch** von 8.30 bis 10.00 Uhr im ehemaligen Gemeindeamt in Oberreinerbach.

Gemeinde Ilztal: Ab 16. April jeden **Donnerstag** von 9.00 bis 10.30 Uhr im Turnsaal der Volksschule Preglitz.

Gemeinde Stubenberg: Ab 16. April jeden **Donnerstag** von 18.30 bis 20.00 Uhr im Gemeindeamt Stubenberg.

Gemeinde Feistritztal: Ab 17. April jeden **Freitag** von 16.00 bis 17.30 Uhr im ehemaligen Gemeindeamt in Kaibling.

#### Unverbindliches Schnuppertraining ist ab 14. April möglich!

Gehen Sie mit der Teilnahme am Jackpot.fit-Bewegungsprogramm Ihren ersten Schritt in Richtung eines gesundheitsbewussteren Lebens. Der Verein FocusGsund mit seinen Jackpot.fit-TrainerInnen **Beate Gutmann, Marlies Groß und Jutta Gradwohl** (auf dem Foto von links nach rechts) freuen sich auf Sie!

#### Nähere Infos und Anmeldungen im Kulmland:

**Marlies Groß, Tel.: 0664 / 469 42 12**

**E-Mail: [marlies.gross@ooe.at](mailto:marlies.gross@ooe.at)**



## 6. Programme/Stundenbilder

- Dauer 60-90 Minuten, ein bis zwei Mal wöchentlich
- Indoor-Programm; alternativ Outdoor und Online
- Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Motivationstraining in der Kleingruppe
- Kursmanual inkl. Stundenbilder wird den Trainer\*innen im Rahmen der Fortbildung zur Verfügung gestellt

## 7. Sportstätten

Gesundheitssport ist anders und muss daher auch nicht zwingend in geschaffener Sportinfrastruktur stattfinden. Daher dürfen die Hallen und Säle für Gesundheitssport ebenfalls anders sein.

Wir wollen Ihnen einen Denkanstoß geben, wo Gesundheitssport in vielen Fällen durchgeführt werden kann. Mit der Bereitstellung von Räumlichkeiten wird Ihren Gemeindebürger\*innen der Zugang zu Einheiten mit gesundheitsförderlicher Bewegung ermöglicht und erleichtert.



- Die Räumlichkeit sollte groß genug für eine Gruppe von 7-12 Personen sein - freies Bewegen sollte für alle Teilnehmer\*innen (gleichzeitig) möglich sein
- Indoor/überdacht und in den Wintermonaten beheizt
- Eine Toilette sollte für die Teilnehmer\*innen frei zugänglich sein

- Parkplätze nahe der Lokalität wären von Vorteil, sind aber kein Muss
- Umkleiden und Duschen müssen ebenfalls nicht zwingend vorhanden sein – der Großteil der Teilnehmer\*innen von Gesundheitssportangeboten kommt ohnehin schon in Sportbekleidung zur Einheit

**Eine kostenfreie oder kostengünstige Bereitstellung der Sportstätte ist im Sinne der gesundheitsförderlichen Aspekte des Programms für die Bevölkerung vorgesehen.**

## 8. Übungsleiter\*innen – Rekrutierung, Ausbildung/Qualifikation

Aufgrund der breiten Zielgruppe im Jackpot.fit–Gesundheitssportprogramm ist eine Jackpot.fit Fortbildung zusätzlich zur Übungsleiter\*innen-Ausbildung (oder höherwertige Ausbildung im Gesundheitssport – in den Qualitätskriterien festgehalten) erforderlich. Die Jackpot.fit Fortbildung wurde konzipiert, damit die Übungsleiter\*innen das hohe Umsetzungsniveau kennen und erfüllen können. Die Fortbildung wird in Kooperation mit den drei Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION angeboten.

- Die zusätzliche Fortbildung zum/zur Jackpot.fit Übungsleiter\*in hat grundsätzlich vor dem Einsatz im Programm zu erfolgen. Sollte die Fortbildung beim ersten Termin nicht vollständig absolviert werden können, ist es im Einzelfall und nach Abstimmung mit der SVS Landesstellen-Koordination möglich, diese baldmöglichst, jedenfalls aber innerhalb von 12 Monaten, nachzuholen.
- Dauer: 2 Tage (Online- und/oder Präsenz-Module)

Derzeit (Stand 2022) gibt es in der Steiermark über 200 ausgebildete Jackpot.fit-Trainer\*innen.

## 9. Finanzierungsmöglichkeiten/Abrechnung

- Teilnehmer\*innen erhalten ein Semester **kostenlos**
- Verein erhält **Finanzierung** über das Projekt:
  - Einsteiger\*innenkurs pro 90min-Einheit: € 60,00
  - Materialkosten: einmalig € 400,00
- **Landessportdachverbände** (ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION) unterstützen bei Vereinsakquise, Bewerbung, Förderung und Abrechnung



## 10. Gesundheitssportgemeinde werden

TASK	TO-DO
1. Es gibt eine Ansprechperson in der Gemeinde.	1. Zuständige Person wird genannt (Gesunde Gemeinde, Sportbeauftragte/r, Amtsleiter/in...)
2. Ich brauche einen lokalen Sportverein und eine Trainer*in	2. Kommunikation mit dem organisierten Sport (Verein, ASKÖ, ASVÖ oder SPORTUNION)
3. Ich brauche eine geeignete Räumlichkeit (z.B. alternative Sportstätte).	3. Siehe Punkt 6, Identifizierung von (alternativen) Sportstätten
4. Ich unterstütze die Bewerbung des Programms durch die Gemeindemedien.	4. Gemeindezeitung, Gemeindehomepage, GemeindeApp, soziale Medien, Flyer, Plakate, Infoscreen, Flugblatt (Materialien werden bereitgestellt)
5. Ich nutze meine Kontakte zum Gesundheitssektor (z.B. Ärzte, Therapeuten, Apotheken, ...) in meiner Gemeinde, um die Bürger*innen zu erreichen.	5. Ansprechpartner nennen und Kontakte herstellen für die Schnittstellenbetreuung durch den Projektträger

## 11. Kontaktstellen Steiermark

### **Lena Großschädl, MA / Brigitte Seidl, MA**

Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen  
Körblergasse 115, 8010 Graz  
Jackpot.fit Koordination Steiermark:  
Tel.: +43 50 808 9516  
Email: [steiermark@jackpot.fit](mailto:steiermark@jackpot.fit)  
[www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)

### **Mag. Karin Zach**

ASKÖ, Landesverband Steiermark  
Schlossstraße 20, 8020 Graz  
Mobil: +43 650 32 12 270  
E-Mail: [karin.zach@askoe-steiermark.at](mailto:karin.zach@askoe-steiermark.at)

### **Mag. (FH) Manuela Fally / Christoph Hesse**

ASVÖ, Landesverband Steiermark  
Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz  
Tel.: +43 316 82 74 19 18  
Mobil: +43 664 881 683 39 / +43 664 1243118  
E-Mail: [manu.fally@asvoe.at](mailto:manu.fally@asvoe.at) / [christoph.hesse@asvoe.at](mailto:christoph.hesse@asvoe.at)

### **Mag. Julia Krug / Stefanie Peichler, MA**

SPORTUNION, Landesverband Steiermark  
Gaußgasse 3, 8010 Graz  
Tel.: +43 316 / 32 44 30  
Mobil: +43 676 / 82 14 16 59  
E-Mail: [julia.krug@sportunion-steiermark.at](mailto:julia.krug@sportunion-steiermark.at) / [stefanie.peichler@sportunion-steiermark.at](mailto:stefanie.peichler@sportunion-steiermark.at)