



„Fit für Österreich“ - BASISINFORMATION

Liebe Vereinsfunktionärin! Lieber Vereinsfunktionär!

Liebe Trainerin! Lieber Trainer!

Das vorliegende Dokument wurde gestaltet, um Ihnen die Initiative „Fit für Österreich“ und das **„Fit für Österreich“ - Qualitätssiegel** näher zu bringen.

- *Philosophie und Idee von „Fit für Österreich“*
- *Ziele von „Fit für Österreich“*
- *„Fit für Österreich“ Qualitätssiegel*
 - *Qualitätskriterien*
 - *Vorteile für den Sportverein*
 - *Wie komme ich zu einem Qualitätssiegel?*
- *Ihre Ansprechpartnerin*

Momentan gibt es mehr als 5000 „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel Angebote, die Sie alle auf www.fitfueroesterreich.at finden können. Unter Eingabe der Postleitzahl können Sie alle registrierten Vereinsangebote in Ihrer Nähe sehen! Dort wird auch Ihr Vereinsangebot angezeigt, nachdem Sie das "Fit für Österreich" – Qualitätssiegel beantragt haben!



PHILOSOPHIE und IDEE

„Fit für Österreich“ ist eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Der Zusammenschluss dieser starken Initiatoren macht es möglich, ein besonders breites Angebot an Bewegungsprogrammen in ganz Österreich zu bieten. "Fit für Österreich" will den Menschen vor Augen führen, dass regelmäßige Bewegung eine absolute Notwendigkeit ist. Dieses Wissen muss so tief verankert werden, dass jeder selbst die Entscheidung für mehr Bewegung und damit für ein gesünderes Leben trifft.

Wer sich bewegt, kann mehr bewegen!

„Fit für Österreich“ will Österreich bewegen.

Unser Ziel ist es, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Österreicher zu verbessern. Und das gelingt mit nichts so gut wie mit Sport und Bewegung. Jeder Mensch soll die Möglichkeit zu regelmäßiger Bewegung haben – im Alltag genauso wie in Schule und Beruf.

Bewegung zu fördern, darf nicht nur das Sportministerium betreffen – es ist die Aufgabe aller Bereiche der Politik. Schließlich profitieren auch alle davon. Deshalb sind Rahmenbedingungen und Maßnahmen bewegungsfreundlich zu gestalten. Ein angenehmer Nebeneffekt unseres Ziels: die volkswirtschaftlichen Kosten für das Gesundheitssystem, die jeder einzelne Österreicher mittragen muss, können gesenkt werden.

„Fit für Österreich“ wird Österreich bewegen.

Die Mitgliedsvereine der Sportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bieten in ganz Österreich flächendeckend eine Vielzahl an Bewegungsangeboten. Egal ob Nordic Walking, Yoga, Fußball, Turnen oder Schifahren – für jedes Gemüt und jede Altersgruppe ist etwas dabei. Die "Fit für Österreich" Bewegungsangebote der Sportvereine erkennen Sie am „Fit für Österreich“ - Qualitätssiegel.



„Fit für Österreich“ bringt Bewegung in Ihr Leben.

Genauso wie Essen und Trinken ist die körperliche Aktivität ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Schon nach den ersten Schritten in Richtung mehr Bewegung spürt jeder die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist. Und etwas später

- Steigt die Lebensqualität
- Wächst das Selbstvertrauen
- Erhöht sich die Stresstoleranz
- Steigt die Laune und die Ausgeglichenheit
- Bekommt man mehr Elan
- Beugt man gesundheitlichen Risikofaktoren vor

ZIELE

- Mehr Menschen zu Sport und Bewegung bringen
- Optimierung präventiver Bewegungs- und Sportangebote
- Steigerung dauerhafter Gesundheitskompetenz durch ein breites Aus- und Fortbildungsprogramm
- Vermittlung eines freudvollen Zugangs zu Bewegung

Der Sport als Dienstleister im Gesundheitssystem!

- *Fast jeder zweite Österreicher ist übergewichtig.*
- *Ein Viertel aller österreichischen Kinder ist zu dick.*
- *Weit mehr als die Hälfte aller Österreicher ist inaktiv, d.h. sie bewegen sich maximal ein Mal pro Woche bewusst.*

Diese Fakten sind vielleicht traurig, teuer sind sie ganz sicher. Jeder einzelne Österreicher muss dafür bezahlen. Denn mangelnde Bewegung ist die Ursache vieler Erkrankungen – Erkrankungen, die noch vor wenigen Jahren weit weniger häufig auftraten. Das belastet unser Gesundheitssystem nicht nur, es ist teilweise schon jetzt überlastet. Dabei lassen sich die Risiken für Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes II, Darmkrebs, erhöhten Blutdruck, Arthrose, Depressionen, Angstzustände und vielem mehr ganz leicht senken: mit Bewegung.

Zeit für Sport ist Geld.

3,6 Milliarden Euro könnte Österreich jedes Jahr sparen, würden mehr Menschen regelmäßig Sport betreiben. Auch eine Studie der WHO beweist das Einsparungspotenzial eindrucksvoll: von 100.000 aufwändigen Bypass-Operationen lassen sich 95% verhindern – nur indem etwa Fahrradfahren wieder in den Alltag integriert wird.

An diesem Beispiel sieht man, dass es in keiner Weise um Hochleistungssport geht. Es geht um moderates, gemütliches Bewegen. Täglich 30 Minuten Gehen oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren, sind schon genug, um die Fitness und damit die Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Zumindest von diesen 30 Minuten will "Fit für Österreich" jeden Österreicher überzeugen. Statt Medikamenten und Therapien wollen wir Bewegung und Sport verschreiben – schließlich ist das die bessere Medizin.

Um unser Ziel zu erreichen, müssen keine Mittel geschaffen werden. Es gibt sie bereits: tausende Vereine für Sport und Bewegung – vorhandenen Strukturen, die "Fit für Österreich" optimal nutzen will. Schließlich sind Vereine für alle da und wir wollen alle dorthin bringen.

„Fit für Österreich“ - QUALITÄTSSIEGEL

Um ein hohes Niveau und eine hervorragende Betreuung zu garantieren, wurde das „Fit für Österreich“ **Qualitätssiegel** für Vereinsangebote eingeführt. Es werden jene Bewegungsprogramme mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet, die gesundheits- und Breitensportorientiert sind und einen freudvollen Zugang zum aktiven Sporttreiben fördern.

Angebote mit dem "Fit für Österreich" Qualitäts-Siegel müssen bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. So können die TeilnehmerInnen sicher sein, dass es um die Freude an der Bewegung geht und Ihrer Gesundheit gut tut!



QUALITÄTSKRITERIEN

Was gesund ist und Spaß macht, erkennt man am „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel!

Voraussetzungen zur Vergabe eines Qualitätssiegels

- Gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot
- Qualifizierte/r Übungsleiter/in, Trainer/in, der/die alle zwei Jahre mindestens eine Fortbildung besucht und entsprechende Praxiserfahrung in der Durchführung von Bewegungsangeboten vorweist
- Maximale Teilnehmerzahl von 20 Personen pro Übungsleiter/in, Trainer/in
- Mindestens 12 Einheiten pro Kurs/ Jahr
- Nehmen Erwachsene bzw. Senioren die länger inaktiv waren an Kursen teil, so soll ihnen der/die Trainer/in eine Vorsorgeuntersuchung empfehlen
- Die Sportvereine erklären sich bereit, Informationsfolder zu „Fit für Österreich“ und zum Thema Gesundheit auszuteilen. Diese werden von „Fit für Österreich“ zur Verfügung gestellt.

Die Qualitätssiegel sind angebotsbezogen. Somit kann jeder Verein auch mehrere Siegel erwerben.

VORTEILE für den Sportverein

- Die Vereine profitieren von der medialen Mitbewerbung und Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der bundesweiten Kampagne „Fit für Österreich“.
- Die Qualitätssiegel-Angebote der Vereine werden auf der offiziellen Homepage www.fitfueroesterreich.at veröffentlicht und beworben. Dort stehen außerdem sämtliche Broschüren zum Download bereit.
- Der Verein kann kostenlose Werbemittel für die "Fit für Österreich" – Angebote beziehen.
- Vereinen bietet sich die Chance neue Mitglieder zu gewinnen.



- KursleiterInnen von Qualitätssiegel-Angeboten steht ein breites Aus- und Fortbildungsangebot zur Verfügung, was zur nachhaltigen Qualitätssteigerung der Sportangebote führt. Jährlich findet der "Fit für Österreich" Kongress statt, bei dem alle ÜbungsleiterInnen der Qualitätssiegel-Angebote zu Sonderkonditionen teilnehmen können.
- Für ÜbungsleiterInnen stehen kostenlose Materialien (Folder, Broschüren, Fachbücher, Materialien ...) zur Verfügung.
- Beteiligung an "Fit für Österreich" -Projekten (in Kooperation mit Kindergärten, Volksschulen, Unternehmen).
- Der Verein wird vom ASVÖ Tirol im Hinblick auf "Fit für Österreich"-Aktivitäten regelmäßig betreut und hat für Fragen rund um die Aktion "Fit für Österreich" und darüber hinaus einen fixen Ansprechpartner.

Wie kommt mein Verein zu einem QUALITÄTSSIEGEL?

Drei einfache Schritte sind zu befolgen, um das Fit für Österreich – Qualitätssiegel zu erlangen:

- 1.) Lesen Sie sich die Voraussetzungen für ein Qualitätssiegel gut durch
- 2.) Einfach und schnell, den Online-Antrag ausfüllen

- Im Internet www.fitfueroesterreich.at öffnen
- Links oben anklicken
- anklicken
- Sie sind noch kein registriertes Mitglied? → anklicken
- Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Registrierung direkt per e-mail übersendet. Danach mit diesen wieder anmelden.
- Den Anweisungen im Online Formular folgen. TIPP: Zuerst Übungsleiter und Übungsort anlegen, danach Bewegungsangebot eingeben!
- Bei Fragen an die „Fit für Österreich“-Kordinatorin beim ASVÖ Tirol wenden!

3.) Bevor Ihrem Antrag stattgegeben werden kann, müssen ALLE Trainer die ein Qualitätssiegel-Angebot leiten, die „Fit für Österreich“-Basisinformation erhalten.

Die Initiative "Fit für Österreich" lebt vom Engagement der Sportvereine, die ihre Angebote in diese Initiative einbringen. Mit "Fit für Österreich" wird der Gesundheitsaspekt des Sports in Österreich verstärkt und aufgewertet und davon profitieren auch die daran beteiligten Vereine.

Ihre Ansprechpartnerin beim ASVÖ Tirol:

Mag. Marlene Fida
"Fit für Österreich" – Koordinatorin



ASVÖ Tirol
Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck
ZVR-Nr: 918 68 90 65

tel: 0512 - 58 64 37 – 12
fax: 0512 - 57 72 52
mobil: 0664 - 402 04 46
e-mail: m.fida@fitfueroesterreich.at

www.asvoe-tirol.at
www.fitfueroesterreich.at