



Der Weg zum „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel

LEITFADEN FÜR VEREINE

Initiierung von Gesundheitsprojekten



Wer auf sich schaut, schaut auf das „Fit für Österreich“ - Qualitätssiegel!

Das „Fit für Österreich“- Qualitätssiegel kennzeichnet staatlich geprüfte Bewegungsprogramme von Sportvereinen für mehr Wohlbefinden und höhere Lebensqualität! Das Bundesministerium für Sport, die Österreichische Bundessportorganisation (BSO) und die drei Dachverbände haben gemeinsam das „Fit für Österreich“- Qualitätssiegel entwickelt und Qualitätskriterien für ÜbungsleiterInnen und Vereine erstellt. Diese sollen österreichweit einheitliche Standards und Top-Qualität im Breitensport sichern.



Ziele sind:

- Optimierung präventiver Bewegungs- und Sportangebote
- Steigerung dauerhafter Gesundheitskompetenz
- Vermittlung eines freudvollen Zugangs zu Bewegung!

Warum sollen Sportunion Vereine auf den „Fit für Österreich“-Zug aufspringen?

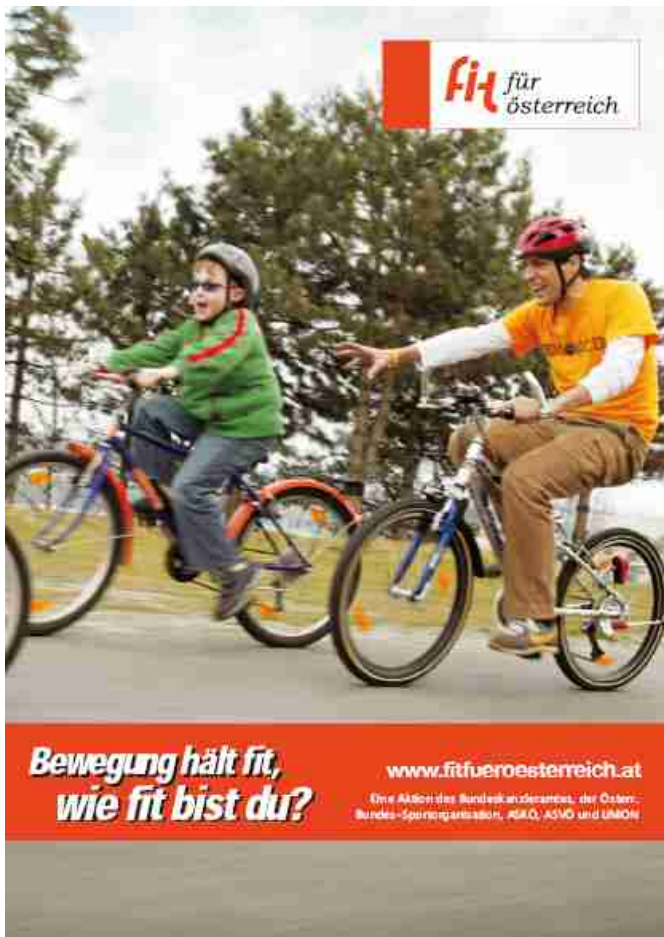
Ganz einfach! Weil gesunde Bewegungsangebote die Zukunft der Sportvereine bedeuten. Die meisten Sportvereine bieten schon qualitativ hochwertige Angebote und bekommen das Qualitätssiegel ohne Probleme zuerkannt.

Die Sportunion Oberösterreich und die Initiative „Fit für Österreich“ fördern alle Sportvereine, die ihre Angebote mit dem „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel zertifizieren lassen.

Die Vorteile für den Verein:

- Übungsleiterausbildungen bei der Sportunion Oberösterreich
- Kostenlose Fortbildung bei der Sportunion Oberösterreich
- Mehr Aufmerksamkeit, neue Mitglieder durch die österreichweite Kampagne „Fit für Österreich“.
- Erste Hilfe Hüftgurt für jeden Übungsleiter
- Einbindung in das „Fit für Österreich“-Netzwerk





a) eines **ausdauerfördernden** Trainings für das Herz-Kreislauf-System (Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Skiwandern/Skilanglauf,...)

b) eines **kräftigenden** Trainings für den Bewegungsapparat (Rücken, Beckenboden,...)

c) eines **koordinativen** Trainings / Beweglichkeitstrainings (Geschicklichkeit- und Gleichgewichtstraining, kleine Spiele,...)

d) eines **ganzheitlichen** Trainings sowie der Entspannung.

Eine Mindestdauer von 12 Einheiten insgesamt sollte gegeben sein.

In der inhaltlichen und methodischen Gestaltung sind die Übungsleiter an keine Vorgaben gebunden.

- Projektbeteiligungen an FfÖ-Projekten (in Kooperation mit Kindergärten, Volksschulen, Unternehmen)
- Persönliche Betreuung durch den „Fit für Österreich“-Koordinator der Sportunion Oberösterreich
- Kostenloses Informationsmaterial (Folder, Broschüren)

Welche Angebote werden gefördert?

Die Richtlinien sind ganz einfach. Es werden Bewegungsprogramme unterstützt mit Schwerpunktsetzungen im Sinne ...

Was muss ein Verein tun, um das Qualitätssiegel zu bekommen?

Sollten sich Vereinsleitung und Übungsleiter für eine Teilnahme an der Initiative entschieden haben, ist der Weg nicht mehr weit. Der „Fit für Österreich“-Koordinator der Sportunion Oberösterreich hilft Ihnen gern weiter.

Die 4 Schritte zum FfÖ-Qualitätssiegel:

1. Entscheiden im Verein

Egal ob Sie Funktionär oder Übungsleiter sind, Sie sollten die anderen beteiligten Personen (Vereinsleitung, Sektionsleiter und andere Übungsleiter) über Ihr Vorhaben informieren.



2. Basisinformation absolvieren

Jede(r) ÜbungsleiterIn muss eine Basisinformation absolvieren. Das kann in Form von einem Gespräch mit dem Koordinator oder in Form von einem Einsteigerworkshop passieren. Die Workshops werden von der Sportunion OÖ organisiert bzw. auf Anfrage auch im Verein bzw. in Ihrer Nähe im Bezirk abgehalten, damit sich Ihr Aufwand in Grenzen hält. (ab 8 Personen)

3. Daten in die Online-Datenbank eingeben

Auf der Website www.fitfueroesterreich.at steht allen Vereinen die Online Datenbank zur Verfügung. Unter „Verein/Bewegungsangebote erfassen“ können Sie Ihren Verein anmelden. Nach der ersten Eingabe erhalten Sie Ihre Zugangsdaten, mit denen Sie

immer wieder einsteigen und Angebote anlegen bzw. verändern können.

Es müssen Angaben zum Übungsort und zum Übungsleiter gemacht werden. Anschließend wird das detaillierte Übungsangebot eingegeben. Wenn alle Daten korrekt eingegeben sind, senden Sie den Antrag an den Landeskoordinator.

4. Rückmeldung des Koordinators

Nach dem Weiterleiten an den „Fit für Österreich“-Koordinator wird sich dieser mit Ihnen in Verbindung setzen und eventuelle Unklarheiten ausräumen. Anschließend wird der Antrag zum Entscheidungsgremium von „Fit für Österreich“ gesendet. In wenigen Wochen bekommen Sie bei erfolgreicher Zertifizierung das Qualitätssiegel ausgehändigt.



Gesundheitsprojekte

Für mehr Unterstützung in Ihrer Region

Heutzutage sind Herzkreislauferkrankungen die Todesursache Nummer 1. Inaktivität, Übergewicht und akuter Bewegungsmangel sind dafür die größten Risiken. Um diesen erschreckenden Trend entgegen zu wirken, sind wir, die Sportvereine, die Aktivität und Bewegung regional zu den Menschen transportieren können, gefragt und gefordert. Der Sportunion Landesverband OÖ und „Fit für Österreich“ sind bestrebt Sie bei diesem Vorhaben bestmöglich zu unterstützen. Im Zuge der „Fit für Österreich“- Initiative gibt es nicht nur die Möglichkeit Ihren Verein bzw. Ihren Übungsleitern und Bewegungsangeboten ein Qualitätssiegel zu verleihen, welches für gesundheitsorientierte Angebote

garantiert, sondern man kann auch an bundesweiten Gesundheitsprojekten teilnehmen. Sollten Sie Ideen für eigene, regionale, Projekte haben, können Sie sich ebenfalls bei ihrem „Fit für Österreich“ Koordinator melden. Dieser setzt sich mit Ihnen in Verbindung und bespricht die weitere Vorgehensweise und Umsetzbarkeit des Projekts mit Ihnen. Bestehende Kooperationen mit Ärzten in den verschiedenen Gemeinden sind ebenso zu begrüßen wie mit anderen gesundheitsfördernden und gesundheitsorientierten Institutionen. Versuchen auch Sie in Ihrer Region mehr Menschen zur Aktivität zu verhelfen, Sie zu begleiten und somit ihre Gesundheit dauerhaft zu fördern.

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



...und es wirkt

Schon ein bisschen mehr Bewegung, kann viel auslösen:

- allgemeine Ausdauer erhöhen, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern
- Muskulatur kräftigen, um Muskelabbau, -verkürzungen und -abschwächung zu verhindern und zur Vorbeugung gegen Überbelastungen und Verschleißerscheinungen
- Beweglichkeit fördern, um das volle Bewegungsausmaß zu erhalten und Fehlbelastungen zu verhindern
- Koordination fördern, um durch richtig und ökonomisch ausgeführte Bewegungen, unnötige Körperbelastungen zu verhindern.
- Gesundheit nachhaltig stärken, um für jedes Auf und vor allem Ab des Lebens besser gerüstet zu sein und allgemein eine höhere Lebensqualität zu genießen.





*„Fit für Österreich“-Kongress
„Österreich gesund bewegen“*

*23. – 25. Oktober 2009
Saalfelden*



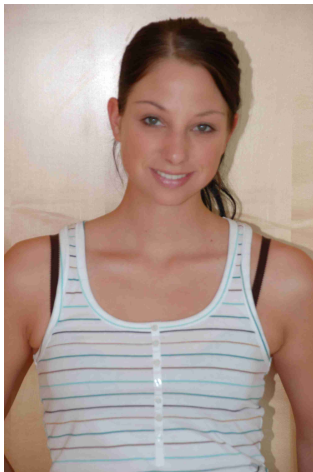
www.fitfueroesterreich.at

SPORT
UNION 

OBERÖSTERREICH

Sollten Sie und Ihr Verein an der Initiative „Fit für Österreich“ interessiert sein oder Fragen zum Thema haben, wenden Sie sich bitte an unsere „Fit für Österreich“-Koordinatorin.

Ihre Ansprechpartnerin bei der Sportunion Oberösterreich



„Fit für Österreich“-Koordinator
Mag. Corinna Rothauer

c/o Sportunion Oberösterreich
Wieningerstraße 11, 4020 Linz

Tel: +43 / 70 / 77 78 54 - 18

Mobil: +43 / 664 / 6061 3364

Fax: +43 / 70 / 77 78 54 - 9

e-mail: c.rothauer@fitfueroesterreich.at

www.sportunionooe.at

www.fitfueroesterreich.at

