

Praxisbeispiele für Fitness- und Gesundheitssport-Kurse

Folgende ausgewählte Beispiele beschreiben Fitness- und Gesundheitssport-Kurse. Eine weit größere Anzahl an Beispielen findest du unter www.fitsportaustria.at

Beispiel 1: Kraft-Ausdauer Training

Zielgruppe	Erwachsene
Dauer der Einheit	60 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Beim Kraft-Ausdauertraining werden alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert. Die Rumpfmuskulatur, also die Bauch- und Rückenmuskeln stehen hier im Vordergrund. Neben den bewegenden Muskeln werden auch die Stabilisatoren des Körpers gekräftigt und das Gleichgewicht und die Koordination verbessert. Zirkeltraining Übungen werden langsam aufgebaut
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Jegliche TrainerIn-Ausbildung / Basismodule, SportwissenschaftlerIn, SportphysiotherapeutIn/PhysiotherapeutIn
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal oder großer Raum
Notwendige Übungsmaterialien	Kleingeräte (Hanteln, Therabänder, Sling Trainer, Kettlebell, Pezzibälle, kleine Gymnastikbälle etc. (Frage der Lagerungsmöglichkeit)
Umsetzungsbarrieren	Materialanschaffung und Erreichung der Zielgruppe, Kostenfrage
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifisches Angebot, engagierte TrainerIn, Mundpropaganda, sportlich ambitionierter Lebensstil, weniger Rückenprobleme
Chance für den Verein	Zusatzangebot für junge und sportliche Mitglieder, um Bindung zu stärken bzw. neue Mitglieder zu gewinnen
Rahmenbedingungen	10 Einheiten pro Semester finden statt
Kosten TrainerIn/Einheit	4 Euro pro Person pro Einheit
Kosten Hallen/Einheit	0 Euro
Sonstige Kosten/Einheit	-
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeitrag 50 Euro pro Semester
Verein ist aktiv im	Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	Fitness Union Waldviertel, 3950 Eichberg 118
Website	Keine Webseite – Kommunikation hauptsächlich über Facebook Gruppe Fitness Union Waldviertel bzw. Gesunde Gemeinde Gruppen sowie diverse WhatsApp Gruppen Bewerbung über Fit Sport Austria

Beispiel 2: Step Aerobic

Zielgruppe	Erwachsene
Dauer der Einheit	40 Minuten
Inhalt/Beschreibung	„Step Aerobic“ ist das perfekte Bodyshaping! Kein Wunder, denn es macht Spaß, mit Step-Fitness bei heißen Beats Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern. Step Aerobic ist ein aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Die Belastung des Trainings kann durch die Höhe des Steps verändert werden. Je höher die Plattform ist, desto intensiver fällt das Step Aerobic Training aus. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der Choreografie wird begleitend der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Dieses Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Aerobic Instruktor, ÜbungsleiterIn Fitness- und Gesundheitssport oder höherwertiger
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal
Notwendige Übungsmaterialien	Stepper
Umsetzungsbarrieren	Erreichen der gewünschten Zielgruppe; Anschaffung der Stepper
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifisches Angebot, engagierte TrainerIn, Mundpropaganda, sich einfach wohler fühlen
Chance für den Verein	Zusatzangebot für Mitglieder, um Bindung zu stärken
Rahmenbedingungen	10 Einheiten pro Semester
Kosten TrainerIn/Einheit	5 Euro pro Person pro Einheit
Kosten Hallen/Einheit	0 Euro, wird von der Gemeinde zur Verfügung gestellt
Sonstige Kosten/Einheit	1 Stepper kostet ca. 74,95 Euro
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeitrag 55 Euro pro Semester
Verein ist aktiv im	Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	Fitness Union Waldviertel, 3950 Eichberg 118, Bezirk Gmünd, NÖ
Website	Keine Webseite – Kommunikation hauptsächlich über Facebook Gruppe Fitness Union Waldviertel bzw. Gesunde Gemeinde Gruppen sowie diverse WhatsApp Gruppen Bewerbung über Fit Sport Austria



Beispiel 3: Yoga

Zielgruppe	Erwachsene, Senioren, Einsteiger
Dauer der Einheit	90 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Kennenlernen von verschiedenen Atemtechniken. Durch bewusstes Atmen in Verbindung mit Bewegung wird der Körper neu und besser wahrgenommen. Wir fühlen uns kräftiger, stabiler, mobiler und flexibler und das nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger Ebene.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Yoga-Ausbildung ab 150 Stunden
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal
Notwendige Übungsmaterialien	Matten
Umsetzungsbarrieren	Passende Turnsaalzeiten in Schulen zu bekommen (ältere Personen würden gerne bereits am Nachmittag Einheiten besuchen und nicht erst am Abend)
Erfolgsfaktor	DER Ausgleich schlecht hin zum heutigen Alltag, der leider meist geprägt ist von ständiger Erreichbarkeit und Stress.
Chance für den Verein	Zusätzliche Mitglieder durch zusätzliches Angebot
Rahmenbedingungen	Turnsaal oder Bewegungsraum, Ruhe, Matten
Kosten TrainerIn/Einheit	Ehrenamtlich bis 45 Euro auf PRAE
Kosten Hallen/Einheit	2 Euro (Gemeindeturnsaal)
Sonstige Kosten/Einheit	-
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeiträge
Verein ist aktiv im	Leistungssport / Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	SPORTUNION Favoriten, office@sportunionfavoriten.at; Beatrix Hoffmann
Website	http://sportunionfavoriten.at/

Beispiel 4: Seniorensport

Zielgruppe	Erwachsene, ab etwa 60 Jahre (auch Neu- und Wiedereinsteiger)
Dauer der Einheit	60 Minuten 2x Woche
Inhalt/Beschreibung	, Wer rastet der rostet' – dem wollen wir gemeinsam mit moderater Bewegung entgegenwirken. Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – wichtige Komponenten in unserem Alltag, die es gilt, möglichst lange zu erhalten. Und da Bewegung gemeinsam bekanntlich mehr Spaß macht als alleine, gibt es keinerlei Ausreden mehr, daheim zu bleiben! Willkommen sind alle, die gesund und vital bleiben wollen!
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	ÜbungsleiterIn oder InstruktorIn in diesem Bereich, viel Erfahrung und hohe Sozialkompetenz
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal mit normaler Ausstattung
Notwendige Übungsmaterialien	Diverse Kleingeräte, Matten, Bänke etc.
Umsetzungsbarrieren	Relativ späte Trainingszeiten (derzeit nicht vor 18 Uhr möglich), schwer zu mobilisierende Zielgruppe, hauptsächlich durch Mundpropaganda.
Erfolgsfaktor	Engagierte/r TrainerIn – neben Fachkompetenz wird vor allem Freude an der Bewegung vermittelt, Berührungsängste abgebaut. Mundpropaganda!
Chance für den Verein	Riesengroße Zielgruppe, die bewegt werden kann
Rahmenbedingungen	Turnsaal oder Bewegungsraum
Kosten TrainerIn/Einheit	Ehrenamtlich bis 25 Euro auf PRAE
Kosten Hallen/Einheit	1,5 Euro (kleiner Gemeindeturnsaal)
Sonstige Kosten/Einheit	Einmalig diverse Kleinmaterialien 300 Euro
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeiträge
Verein ist aktiv im	Leistungssport / Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	SPORTUNION Favoriten, office@sportunionfavoriten.at; Beatrix Hoffmann
Website	http://sportunionfavoriten.at/

Beispiel 5: Lauf- und Bodyweight Training Treff

Zielgruppe	Erwachsene, 20 – 50 Jahre (Wiedereinsteiger)
Dauer der Einheit	60 Minuten, 1x Woche
Inhalt/Beschreibung	Die Einheit ist komplett Outdoor durchführbar. Gemeinsames Aufwärmen und Mobilisieren für 5 bis 10 Minuten, anschließender gemeinsamer Lauf für 30 bis 40 Minuten. Es werden zwei Gruppen gebildet, sodass unterschiedliche Leistungsniveaus teilnehmen können, unter dem Motto „Niemand wird alleine zurück gelassen“. Zum Abschluss 10 bis 15 Minuten Training mit dem eigenen Körpergewicht (Partnerübungen, Zirkeltraining, etc.), gefolgt von 5 Minuten Cool Down, Dehnen und Atemübungen.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	
Räumliche Voraussetzungen	Überdachter Treffpunkt
Notwendige Übungsmaterialien	
Umsetzungsbarrieren	Wiedereinsteiger haben Angst, dass die Anforderungen zu groß sind.
Erfolgsfaktor	Engagierte/r TrainerIn, Mundpropaganda, Individuelle Anpassungen (2 Laufgruppen, unterschiedliche Schwierigkeitsgrade bei Übungen) oder Konzentration auf eine genaue Zielgruppe
Chance für den Verein	Kann vor allem bei Laufvereinen zu Teilnahmen an Wettkämpfen wie Landesmeisterschaften führen, um gemeinsame Ziele zu verfolgen.
Rahmenbedingungen	Fixierter Treffpunkt, mit Möglichkeit, im Anschluss zu trainieren
Kosten TrainerIn/Einheit	Kann als Treff ohne TrainerInnenkosten organisiert werden, wenn zumindest eine Person vom Verein mit Qualifikation anwesend ist
Kosten Hallen/Einheit	Keine
Sonstige Kosten/Einheit	Keine
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeiträge, evtl. eigener Kursbeitrag
Verein ist aktiv im	Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	UNION Pinkafit
Website	https://de-de.facebook.com/unionpinkafit/

Beispiel 6: Bauch-Bein-Po

Zielgruppe	Erwachsene
Dauer der Einheit	60 Minuten
Inhalt/Beschreibung	„Bauch, Bein Po“ – flach, straff, knackig – so können Bauch, Beine und Po sein, wenn Mann bzw. Frau gezielt daran arbeitet. In diesen effektiven Kursstunden werden der Po, die Beinstreck- und Beugemuskulatur, die Oberschenkelinnen- und -außenseiten sowie die gerade und seitliche Bauchmuskulatur trainiert und gestrafft. Dieses Muskeltraining, kombiniert mit regelmäßigem Ausdauertraining, lässt die Pfunde schmelzen.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Jegliche ÜbungsleiterInnen-Ausbildung/ InstruktorIn/ TrainerIn-Ausbildung / Basismodule, SportwissenschaftlerIn
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal
Notwendige Übungsmaterialien	Kleingeräte, Matten
Umsetzungsbarrieren	Erreichung der Zielgruppe, Kostenfrage
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifischer Angebot, engagierte TrainerIn, Mundpropaganda, Sportlicher ambitionierter Lebensstil
Chance für den Verein	Zusatzangebot für junge und sportliche Mitglieder, um Bindung zu stärken bzw. neue Mitglieder zu gewinnen
Rahmenbedingungen	10 Einheiten pro Semester
Kosten TrainerIn/Einheit	6 Euro pro Person pro Einheit
Kosten Hallen/Einheit	0 Euro
Sonstige Kosten/Einheit	Versicherungskosten 2,91 Euro pro TeilnehmerInnen pro Kalenderjahr
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeiträge 65 Euro pro Semester
Verein ist aktiv im	Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	Fitness Union Waldviertel, 3950 Eichberg 118
Website	Keine Webseite – Kommunikation hauptsächlich über Facebook Gruppe Fitness Union Waldviertel bzw Gesunde Gemeinde Gruppen sowie diverse WhatsApp Gruppen Bewerbung über Fit Sport Austria

Beispiel 7: Cardio-Tennis

Zielgruppe	Erwachsene, 26 – 40 Jahre
Dauer der Einheit	60 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Warm-Up als optimale Vorbereitung auf das Cardio-Segment in 5-10 Minuten. Cardio-Workout Segment: Es dauert 30-50 Minuten und beinhaltet tennisspezifische Bewegungen mit Fitnessselementen (sideline-activities). Cool-Down mit 5-10 Minuten Dauer.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Spezielle TrainerInnen-Ausbildung für Cardio-Tennis, bei Interesse aber auch ÜbungsleiterIn oder InstruktorIn Tennis
Räumliche Voraussetzungen	Tennisplätze
Notwendige Übungsmaterialien	Ausrüstung für 10 Personen (Tennisbälle, Tennisschläger)
Umsetzungsbarrieren	Neu und relativ unbekannt in Österreich (zumindest im Burgenland). Spezielle TrainerInnen-Ausbildung notwendig
Erfolgsfaktor	Qualifizierte TrainerInnen, intensive Bewerbung, da es sich um eine „neue“ Sportart handelt.
Chance für den Verein	Wiedereingliederung von Drop-Outs, Zusatzangebot für Mitglieder, um Bindung zu stärken.
Rahmenbedingungen	Tennisplatz und -ausrüstung werden benötigt
Kosten TrainerIn/Einheit	nach Vereinbarung
Kosten Hallen/Einheit	im Winter ja
Sonstige Kosten/Einheit	evtl. Materialanschaffungen
Finanzierung der Kosten	Kann als eigener Kurs durchgeführt werden, der sich selbst finanzieren sollte, oder auch im Rahmen eines erhöhten Mitgliedsbeitrages
Verein ist aktiv im	Leistungssport / Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	UTC Mattersburg, hannes_fro@bnet.at, Johannes Fröhlich
Website	http://www.dtb-tennis.de/Initiativen-und-Projekte/Cardio-Tennis

Beispiel 8: Cachibol (Mamanet)

Zielgruppe	Frauen ab 30 Jahren
Dauer der Einheit	60 – 90 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Aufwärmen steht zu Beginn am Programm. Auch hier ist schon der Volleyball mit im Spiel. Dauer ca. 5-10 Minuten. Anschließend werden die vorwiegend beanspruchten Gelenke (Schulter, Hand, Finger) mobilisiert. Dann folgt ein Koordinationsteil, auch wieder mit Ball. Im Fitnesssteil gibt es Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedene Läufe zu absolvieren. Im Technikteil wird auf das Fangen, Passen, den Aufschlag und weitere spezifische Techniken Wert gelegt. Den Abschluss der Einheit macht meist ein Spiel (ähnlich Volleyball, aber ohne schlagen und pritschen, sondern fangen und werfen), gefolgt von einem kurzen Cool Down.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Fitness- und Gesundheitssport ÜbungsleiterIn mit Interesse an Ballspielen/Volleyball
Räumliche Voraussetzungen	Halle mit Volleyballnetz und -bällen
Notwendige Übungsmaterialien	Volleyballnetz und -bälle
Umsetzungsbarrieren	Selbsteinschätzung der TeilnehmerInnen: Wagen es nicht, fühlen sich nicht fit genug, etc.
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifisches Angebot mit guten Erfolgchancen, wenn Zielgruppe erreicht wird.
Chance für den Verein	Vereinsbindung von SpielerInnen, Müttern erreichen, evtl. Integration von guten Spielerinnen in Senioren Volleyball Mannschaften.
Rahmenbedingungen	Turnsaal oder bei schönem Wetter auch Outdoor möglich
Kosten TrainerIn/Einheit	20 bis 30 Euro
Kosten Hallen/Einheit	15 Euro
Sonstige Kosten/Einheit	evtl. Materialanschaffungen
Finanzierung der Kosten	Kann als eigener Kurs durchgeführt werden, der sich selbst finanzieren sollte oder über erhöhten Mitgliedsbeitrag (23 Einheiten pro Semester für einen Mitgliedsbeitrag von 110 Euro wurden z.B. in Hirm angeboten)
Verein ist aktiv im	Leistungssport / Fit- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	http://www.mamanet-austria.at/de/kurse
Website	http://www.mamanet-austria.at/de/was-ist-mamanet/die-sportart

Beispiel 9: Jumping Fitness

Zielgruppe	Kinder, Jugendliche, Erwachsene, 10 – 60 Jahren
Dauer der Einheit	50 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Das Jumping® Training wurde so konzipiert, dass wirklich jeder auf seine Kosten kommt. Durch die Kombination aus schnellen, sprintähnlichen und langsamen, aus dem Kraftsport stammenden Sprüngen wird die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert. Die Komplexität der Jumping®-Übungen garantiert die Stärkung des gesamten Körpers und die Formung einzelner Partien. Ein wesentlicher Teil des Trainings widmet sich der körperlichen Balance, die durch das flexible Trampolin gefordert und gestärkt wird.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Spezielle TrainerInnen-Ausbildung
Räumliche Voraussetzungen	Raum und Stauraum für mindestens 12 Trampoline
Notwendige Übungsmaterialien	12 Trampoline
Umsetzungsbarrieren	Spezielle TrainerInnen-Ausbildung notwendig
Erfolgsfaktor	Bewerbung über Jumping Fitness Österreich, läuft gut
Chance für den Verein	Zusatzangebot für Mitglieder, um Bindung zu stärken und jüngere Mitglieder zu gewinnen.
Rahmenbedingungen	Lagerfläche für die Trampoline muss gegeben sein.
Kosten TrainerIn/Einheit	25 Euro
Kosten Hallen/Einheit	45 Euro
Sonstige Kosten/Einheit	Instandhaltung Tramps ca. 2 Euro
Finanzierung der Kosten	Kursform 12 Euro pro Einheit
Verein ist aktiv im	Leistungs- und Fitnesssport
Kontakt/Adresse	UWW GmbH, office@meine-sportwoche.at
Website	http://www.westwien.at/Sport/JumpingFitness

Beispiel 10: SVA Bewegt

Zielgruppe	Erwachsene (Inaktive, 50+, Adipositas, Bluthochdruck)
Dauer der Einheit	90 Minuten, 2x Woche
Inhalt/Beschreibung	Allgemeine Ausdauer erhöhen, Muskulatur kräftigen, Beweglichkeit fördern, Koordination verbessern, Gesundheit nachhaltig stärken.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	SportwissenschaftlerIn, Health Fitness & PersonaltrainerIn
Räumliche Voraussetzungen	Raum mit Ergometer und Stauraum für Kleintrainingsgeräte
Notwendige Übungsmaterialien	Ergometer, Kleingeräte aller Art (Theraband bis Flexibar, Bälle, Stäbe, Hüttchen,...), Kraftgeräte
Umsetzungsbarrieren	Leistbare Räumlichkeiten, spezieller Gerätesatz, Ergometer, anspruchsvolle Zielgruppe
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifisches Angebot, engagierte TrainerInnen, Mundpropaganda, Freundschaften, Spaß an Sport
Chance für den Verein	Zusatzangebot für Mitglieder, um Bindung zu stärken, gesündere Wiener, neue Zielgruppe erreichen
Rahmenbedingungen	Training nur in Kleingruppen möglich.
Kosten TrainerIn/Einheit	25 Euro
Kosten Hallen/Einheit	45 Euro
Sonstige Kosten/Einheit	2 Euro
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeitrag (350 Euro pro Jahr) und Subvention
Verein ist aktiv im	Leistungssport / Fitness - und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	Union West-Wien, office@westwien.at
Website	www.westwien.at

Beispiel 11: Faszientraining

Zielgruppe	Erwachsene
Dauer der Einheit	75 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Bindegewebestraining durch großräumige, langsame Bewegungen mit Zusatzmaterialien. Durch sanfte Dehnung der einzelnen Muskelgruppen und faszienlösenden Bewegungen auf Rollen wird schrittweise ohne Schmerzen die Beweglichkeit verbessert. Geeignet für alle Altersgruppen und alle Trainingsniveaus.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	FaszientrainerIn / Teilweise mit YogalehrerIn
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal
Notwendige Übungsmaterialien	Faszienrollen, -bälle
Umsetzungsbarrieren	Erreichen der gewünschten Zielgruppe; Anschaffung der Faszienrollen – die Originale sind relativ teuer
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifisches Angebot, engagierte TrainerIn, Mundpropaganda, Gesunder Rücken
Chance für den Verein	Zusatzangebot für Mitglieder, um Bindung zu stärken
Rahmenbedingungen	Lagefläche für Faszienrollen
Kosten TrainerIn/Einheit	25 Euro
Kosten Hallen/Einheit	10 Euro
Sonstige Kosten/Einheit	1 Faszienrolle kostet ca. 30 Euro
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeitrag 230 Euro pro Jahr (Teilnahmen in anderen Finesseinheiten damit auch möglich)
Verein ist aktiv im	Leistungs- und Fitnesssport
Kontakt/Adresse	Union West Wien, office@westwien.at
Website	www.westwien.at

Beispiel 12: Power Circle

Zielgruppe	Jugendliche und sportliche Erwachsene
Dauer der Einheit	75 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Intensive Trainingseinheit mit Schwerpunkt auf Muskelkräftigung
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Jegliche TrainerInnen-Ausbildung / Basismodule, SportwissenschaftlerIn
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal
Notwendige Übungsmaterialien	Kleingeräte (Theraband, Flexibar bis Kettlebell, Medizinbälle, etc., Frage der Lagerung)
Umsetzungsbarrieren	Erreichung der Zielgruppe, Kostenfrage
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifisches Angebot, engagierte TrainerIn, Mundpropaganda, sportlicher ambitionierter Lebensstil
Chance für den Verein	Zusatzangebot für junge und sportliche Mitglieder, um Bindung zu stärken bzw. neue Mitglieder zu gewinnen
Rahmenbedingungen	-
Kosten TrainerIn/Einheit	18 Euro
Kosten Hallen/Einheit	10 Euro
Sonstige Kosten/Einheit	-
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeiträge 230 Euro pro Jahr (Teilnahmen in anderen Finesseinheiten damit auch möglich)
Verein ist aktiv im	Leistungssport / Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	Union West-Wien, office@westwien.at
Website	www.westwien.at

Beispiel 13: Boot Camp

Zielgruppe	Jugendliche und sportliche Erwachsene
Dauer der Einheit	75 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Es ist ein Kraft- und Kraftausdauertraining mit sehr hohem Kalorienverbrauch (ca. 1000 kcal/Std.). Langsames Laufen wechselt mit komplexen Ganzkörperübungen ab.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Jegliche TrainerInnen-Ausbildung / Basismodule, SportwissenschaftlerIn
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal
Notwendige Übungsmaterialien	Kleingeräte (Hanteln, Tau, Medizinbälle, Kettlebell (Frage der Lagerungsmöglichkeit)
Umsetzungsbarrieren	Materialanschaffung und Erreichung der Zielgruppe, Kostenfrage
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifisches Angebot, engagierte TrainerInnen, Mundpropaganda, Sportlicher ambitionierter Lebensstil
Chance für den Verein	Zusatzangebot für junge und sportliche Mitglieder, um Bindung zu stärken bzw. neue Mitglieder zu gewinnen
Rahmenbedingungen	Seile, Gewichte, Reifen
Kosten TrainerIn/Einheit	18 Euro
Kosten Hallen/Einheit	10 Euro
Sonstige Kosten/Einheit	-
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeiträge 230 Euro pro Jahr (Teilnahmen in anderen Finesseinheiten damit auch möglich)
Verein ist aktiv im	Leistungssport / Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	Union West-Wien, office@westwien.at
Website	www.westwien.at

Beispiel 14: Functional Training

Zielgruppe	Jugendliche und sportliche Erwachsene
Dauer der Einheit	50 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Gewichte stemmen an Geräten war gestern: Bei diesem besonderen Training wird vor allem mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, komplexe Bewegungsabläufe stehen im Vordergrund und werden Schritt für Schritt erarbeitet und gesteigert. Der Fokus liegt auf der Steigerung der Leistungsfähigkeit bei gleichzeitiger Minimierung der Verletzungsanfälligkeit. Geeignet für alle Altersgruppen und Trainingsniveaus.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Jegliche TrainerInnen-Ausbildung / Basismodule, SportwissenschaftlerIn
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal
Notwendige Übungsmaterialien	Kleingeräte
Umsetzungsbarrieren	Materialanschaffung und Erreichung der Zielgruppe, Kostenfrage
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifisches Angebot, engagierte TrainerInnen, Mundpropaganda, Sportlicher ambitionierter Lebensstil
Chance für den Verein	Zusatzangebot für junge und sportliche Mitglieder, um Bindung zu stärken bzw. neue Mitglieder zu gewinnen
Rahmenbedingungen	-
Kosten TrainerIn/Einheit	18 Euro
Kosten Hallen/Einheit	10 Euro
Sonstige Kosten/Einheit	-
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeiträge 230 Euro pro Jahr (Teilnahmen in anderen Fitnesseinheiten damit auch möglich)
Verein ist aktiv im	Leistungssport / Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	Union West-Wien, office@westwien.at
Website	www.westwien.at

Beispiel 15: Smovey

Zielgruppe	Erwachsene (Kinder auch Willkommen)
Dauer der Einheit	60 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Natürliche, gesunde, schwungvolle Bewegung und viel Spaß mit den grünen „Vibro - Ringen“! Ein ganzheitlich orientiertes Aktivprogramm für ALLE! Mit bewährten, gut dosierten traditionellen und aktuellen Bewegungs-, Balance-, Koordinations- und Atemübungen Für Körper- Geist- Seele & Energiefeld!
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Smovey Coach, ÜbungsleiterIn Fitness- und Gesundheitssport, Instruktor (oder höherwertiger) mit Zusatzausbildungen im Bereich Smovey
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal oder bei Schönwetter im Freien
Notwendige Übungsmaterialien	Smovey Ringe
Umsetzungsbarrieren	Erreichen der gewünschten Zielgruppe; Anschaffung der Turngegenstände (Bei uns wird in unserem TrainerInnen-Netzwerk zusammengetauscht, sodass jeder abwechslungsreiche Einheiten bieten kann) Begrenzte Teilnehmer-Anzahl
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifischer Angebot, engagierte TrainerInnen, Mundpropaganda, Stärken der Integration
Chance für den Verein	Zusatzangebot für alle Altersgruppen, um Bindung zu stärken bzw. neue Mitglieder zu gewinnen
Rahmenbedingungen	Lagerfläche für Turnzubehör
Kosten TrainerIn/Einheit	8 Euro pro Person, Unterstützende Mitglieder 6 Euro pro Einheit
Kosten Hallen/Einheit	0 Euro (wird von Gemeinde zur Verfügung gestellt)
Sonstige Kosten/Einheit	Pro Paar Smovey 99,99 Euro Heizkosten (Pellets) in der kalten Jahreszeit ca 4 Euro pro Einheit
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeitrag 10 Euro pro Schuljahr
Verein ist aktiv im	Fitness- und Gesundheitssport

Kontakt/Adresse

Fitness Union Waldviertel, 3950 Eichberg 118, Bezirk Gmünd, NÖ

Webseite

Keine Webseite – Kommunikation hauptsächlich über Facebook Gruppe Fitness Union Waldviertel bzw. Gesunde Gemeinde Gruppen sowie diverse WhatsApp Gruppen

Bewerbung über Fit Sport Austria



Beispiel 16: Kanga Training

Zielgruppe	Frauen mit Baby (ab 6-10 Wochen nach der Entbindung)
Dauer der Einheit	60 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Übungen, die den Beckenboden stärken, aber schonen. Fokus auf korrekte Körperhaltung im Alltag mit dem Baby in der Trage, Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur, gesundes Tragen der Babys, Training mit Musik, vorwiegend im Cardio-Bereich und mit leichten Kräftigungsübungen.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Spezielle TrainerInnen-Ausbildung
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal oder bei schönem Wetter Outdoor
Notwendige Übungsmaterialien	Babytrage (selbst mitzubringen)
Umsetzungsbarrieren	Geschützte Marke, spezielle TrainerInnen-Ausbildung notwendig, zusätzlich Trageberaterin-Kooperation notwendig
Erfolgsfaktor	Sehr zielgruppenspezifisches Angebot mit guten Erfolgschancen, wenn Zielgruppe erreicht wird.
Chance für den Verein	Vereinsbindung von Mutter erreichen, sodass später auch das Kind in den Verein geschickt wird.
Rahmenbedingungen	Turnsaal oder bei schönem Wetter Outdoor
Kosten TrainerIn/Einheit	20 bis 30 Euro
Kosten Hallen/Einheit	meistens Outdoor, keine Kosten
Sonstige Kosten/Einheit	
Finanzierung der Kosten	Kann als eigener Kurs durchgeführt werden, der sich selbst finanzieren sollte oder über einen erhöhten Mitgliedsbeitrag
Verein ist aktiv im	Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	SPORTUNION Just Moving, anita@just-moving.at, Anita Sturc
Website	http://www.kangatraining.at/go/kangatraining

Beispiel 17: UGOTCHI Eltern-Kind-Turnen

Zielgruppe	Kinder 2 – 4 Jahre und deren Eltern oder Großeltern
Dauer der Einheit	50 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Laufen, Springen, Schaukeln, Rollen, Balancieren und vieles mehr. Jede Stunde unter einem anderen Thema. Bewegungserfahrungen sammeln. Geeignet für Kleinkinder.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	ÜbungsleiterIn polysportives Kinderturnen oder Instruktor (oder höherwertiger) mit Zusatzausbildungen im Kinderbereich
Räumliche Voraussetzungen	Turnsaal
Notwendige Übungsmaterialien	Chiffontücher, Seilchen, Bälle, Rollbretter, Reifen, Stäbe, etc
Umsetzungsbarrieren	Erreichen der gewünschten Zielgruppe; Anschaffung der Turngegenstände (Bei uns wird in unserem TrainerInnen-Netzwerk zusammengetauscht, sodass Jede/r abwechslungsreiche Einheiten bieten kann) Begrenzte Teilnehmer-Anzahl
Erfolgsfaktor	Zielgruppenspezifisches Angebot, engagierte TrainerInnen, Mundpropaganda, Sozialisierung von Kindern, Stärken der Integration
Chance für den Verein	Zusatzangebot für Mitglieder, um Bindung zu stärken
Rahmenbedingungen	Lagerfläche für Turnzubehör
Kosten TrainerIn/Einheit	20 Euro
Kosten Hallen/Einheit	0 Euro (wird von Gemeinde zur Verfügung gestellt)
Sonstige Kosten/Einheit	Die benötigten Turngegenstände werden in erster Linie über Förderungen (KiGeBe) finanziert.
Finanzierung der Kosten	Mitgliedsbeitrag 6 Euro pro Schuljahr (Teilnahmen in anderen Finesseinheiten damit auch möglich) Zusätzlich 3 Euro pro Teilnahme/Einheit
Verein ist aktiv im	Fitness- und Gesundheitssport
Kontakt/Adresse	Fitness Union Waldviertel, 3950 Eichberg 118, Bezirk Gmünd, NÖ

Website

Keine Webseite – Kommunikation hauptsächlich über Facebook
Gruppe Fitness Union Waldviertel bzw. Gesunde Gemeinde Gruppen
sowie diverse WhatsApp Gruppen

Bewerbung über Fit Sport Austria

Beispiel 18: Herzgruppen Turnverein 1881 Altdorf

Zielgruppe	Menschen mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen
Dauer der Einheit	60 Minuten
Inhalt/Beschreibung	Bewegung- und Sporttherapie steht im Mittelpunkt. Die Teilnehmer werden entweder in einer sog. „Übungsgruppe“ (für gering Belastbare) oder einer sog. „Trainingsgruppe“ (für höher Belastbare) zu Bewegung und Sport (Gymnastik, Ausdauer, Spiel) angeleitet. Entspannungsübungen ergänzen wohltuend das Bewegungsprogramm. Impulse und Tipps für einen herzgesunden Lebensstil erhalten Sie dort in Gruppen- und Einzelgesprächen mit dem betreuenden Team. Vor Ort Betreuung durch eine/n ÄrztIn.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	Speziell ausgebildete Herzgruppenleiter und ein/e betreuende/r ÄrztIn. Spezielle Ausbildung für Herzgruppenleiter durch die Landesarbeitsgemeinschaft für Herzgruppen.
Räumliche Voraussetzungen	Turnhalle
Notwendige Übungsmaterialien	Sportgeräte, Seile, Bälle, Hanteln usw.
Umsetzungsbarrieren	Nicht in den Abendstunden, früher Abend bis ca 18:30 Uhr. Gute Verkehrsanbindung für Senioren ohne Auto, Herzgruppenleiter an den Verein binden, versuchen nach der Ausbildung in den gewerblichen Bereich zu wechseln, es wird versucht die Ausbildung kostenlos im Verein zu machen, die Tätigkeit aber in Physiopraxen auszuüben. Kann aber durch einen Vertrag mit dem Herzgruppenleiter abgeschwächt werden. Wir übernehmen die Ausbildungskosten, der Herzgruppenleiter muss sich vertraglich verpflichten, mindestens die nächsten vier Jahre im Verein tätig zu sein, bei Ausscheiden muss anteilig pro fehlenden Monat 1/48 der Ausbildungskosten zurückgezahlt werden.
Erfolgsfaktor	Ständig Zulauf von neuen Mitgliedern mit ärztlichen Verordnungen, die oftmals nach Ablauf der Verordnungen im Verein bleiben, die im Verein tätigen Ärzte sorgen dafür, dass ihre Patienten auch in den Verein kommen.
Chance für den Verein	Mitgliederzuwachs; ältere Mitglieder bleiben auch nach einem Herzinfarkt im Verein; Krankenkassen informieren über das Angebot. In Augsburg geben die Krankenkassen bei Genehmigung der Verordnung gleich die Vereinsadresse und Telefonnummer bekannt.
Rahmenbedingungen	

Kosten TrainerIn/Einheit

ÜbungsleiterIn-Vergütungen und Ausbildungskosten, Ausbildung ist zeitaufwendig und teuer (1.222 Euro plus Übernachtung und Reisekosten). Lizenz muss alle 2 Jahre aufgefrischt werden (Kosten ca. 120 Euro plus Übernachtung, plus Fahrtkosten). Ein Defibrillator muss angeschafft werden (Kosten ca. 150 Euro), viele Vereine scheuen die Ausgaben, berufstätige TrainerInnen müssen Urlaub dazu verwenden, Frauen mit Kindern haben Probleme mit den Ausbildungszeiten, die einzelnen Abschnitte dauern jeweils eine Woche, es muss ein Praktikum in einem Verein erfolgen.

Kosten Hallen/Einheit

Hallenmiete oder Aufwand bei eigenen Hallen

Sonstige Kosten/Einheit

Kosten für ÄrztIn mindestens 50 Euro pro Stunde je nach Region, es werden teilweise 70 bis 80 Euro pro Stunde bezahlt.

Finanzierung der Kosten

Abrechnung mit Krankenkassen bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung, gezahlt werden 8 Euro pro Stunde, Abrechnung kann nur digital erfolgen, zusätzlicher Aufwand, von den Mitgliedern der Herzsportgruppe sollte kein Beitrag verlangt werden, Kosten sind sehr hoch, oftmals nicht finanzierbar, einige Vereine haben Herzsport aus finanziellen Gründen wieder eingestellt.

Verein ist aktiv im

Kontakt/Adresse

TV 1881 Altdorf e.V. kontakt@tv1881altdorf.de, Frau Fiedler

Website

www.tv1881altdorf.de

Beispiel 19 Herzgruppen SV Marxheim

Zielgruppe	Herzpatienten
Dauer der Einheit	60 Minuten, 1x pro Woche
Inhalt/Beschreibung	Gymnastik und Spiele, Leistungsniveau wird an die TeilnehmerInnen angepasst. Großteil der TeilnehmerInnen sind PensionistInnen.
Notwendige ÜbungsleiterIn-Qualifikationen	<p>ÄrztIn mit ÜbungsleiterIn-Schein</p> <p>ÜbungsleiterIn mit Schein</p> <p>ArzthelferIn misst den Blutdruck aller TeilnehmerInnen vor jedem Training</p>
Räumliche Voraussetzungen	Turnhalle
Notwendige Übungsmaterialien	Sportgeräte, Seile, Bälle, Hanteln usw.
Umsetzungsbarrieren	Wenn der ausführende Arzt in Pension geht ist fragwürdig, wie und ob die Gruppe weitergeführt wird.
Erfolgsfaktor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sport 2. Soziales Umfeld: es werden Feiern, Ausflüge, gemeinsame Brotzeiten organisiert.
Chance für den Verein	Mitgliederzuwachs
Rahmenbedingungen	
Kosten TrainerIn/Einheit	ÄrztIn und ÜbungsleiterIn bekommen 35 Euro pro Einheit vergütet, der/die ArzthelferIn 30 Euro pro Einheit
Kosten Hallen/Einheit	Keine Kosten
Sonstige Kosten/Einheit	Defibrillator: ein Batterietausch kostet 300 – 400 Euro
Finanzierung der Kosten	<p>Über Beiträge und Spenden (Bsp: Bank)</p> <p>40 Euro pro Person werden von jeder TeilnehmerIn an den Verein bezahlt und 60 Euro an die Abteilung Koronare.</p>
Verein ist aktiv im	Breitensport (Gymnastik, Fußball, Tennis, Volleyball, Koronare)
Kontakt/Adresse	Frau Irmgard Lutz irmingardlutz@gmail.com, Herr Manfred Schreiber manfred.schreiber@gmx.net 0049 90941296
Website	-