



## „Bewegt im Park“

### Informationen für Kursleiter\*innen und Vereine

#### Liebe Kursleiterin, lieber Kursleiter! Lieber Verein!

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich entschieden haben, im Rahmen von „Bewegt im Park“ ein oder sogar mehrere Bewegungsangebote abzuhalten!

Die nachfolgenden Seiten geben Ihnen einen Überblick, welches Ziel „Bewegt im Park“ verfolgt, welche Überlegungen zugrunde liegen und wie die Kurseinheiten gestaltet werden können, damit Sie selbst und die Teilnehmer\*innen Freude daran haben.

#### Regelungen aufgrund der COVID-19 (Corona)-Situation:

Stellen Sie vor jeder Einheit sicher, dass die aktuell gültigen Verordnungen im jeweiligen Wirkungsbereich bekannt sind und eingehalten werden. Die hierzu zu verwendenden aktuelle Informationen, Links zu aktuellen Verordnungen sowie die relevanten FAQ sind auf der Homepage von Sport Austria unter

<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/handlungsempfehlungen-fuer-sportvereine-und-sportstaettenbetreiber/>

sowie

<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/faq-coronakrise/>

abrufbar.

#### Was ist „Bewegt im Park“?

„Bewegt im Park“ ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem Sportministerium und der Sozialversicherung. Das Programm wird vom Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport finanziert. Die Umsetzung erfolgt durch die Sportdachverbände ASKÖ,



ASVÖ und SPORTUNION, sowie den Österreichischen Behindertensportverband (ÖBSV) und Special Olympics Österreich (SOÖ).

In den Jahren 2016 und 2017 wurde „Bewegt im Park“ als Pilotprojekt durchgeführt, 2018 wurde es in den Regelbetrieb übernommen und stellt somit einen jährlichen Fixpunkt für einen bewegten Sommer in Österreich dar.

### **Was ist das Ziel von „Bewegt im Park“?**

Das Ziel dieses Projekts ist es, ein allgemein zugängliches und gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im öffentlichen Raum zu schaffen. Zudem sollen mehr Mitglieder für die Vereine lukriert werden.

### **Was bringt „Bewegt im Park“?**

Ganz einfach: „Bewegt im Park“ bringt Menschen in Bewegung!

„Bewegt im Park“ bringt die Angebote Ihres Sportvereins auf einfache und unverbindliche Art und Weise in die Bevölkerung. Dadurch kann sich der Verein mit seinen Trainer\*innen und aktuellen Angeboten in der Öffentlichkeit präsentieren. Auch Menschen, die bisher nicht mit Sportvereinen in Kontakt waren, werden durch „Bewegt im Park“ auf die Angebote aufmerksam.

„Bewegt im Park“ macht Ihre Stadt/Gemeinde lebenswerter: es schafft Zeit und Raum für Begegnung und Spaß an der Bewegung – das tut wiederum Körper & Seele gut!

### **Wie wirkt „Bewegt im Park“?**

Bewegung ist gesund und wichtig und dennoch bewegen sich viele Menschen - egal ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senioren - oft zu wenig. Wie kann es gelingen, mehr Menschen für Bewegung zu begeistern?

- ✓ Menschen zum Mitmachen motivieren!
- ✓ Regelmäßiges Kursangebot: die Kurse finden immer am selben Tag, zur selben Zeit, am selben Ort statt!
- ✓ Witterungsunabhängig: Die Kurse finden bei jedem Wetter statt!



- ✓ Unverbindlichkeit: ohne Anmeldung und kostenfrei – wer vorbeikommt, Zeit und Lust hat, macht einfach mit!
- ✓ Engagierte Kursleiter\*innen: sie tragen durch ein attraktives Kursangebot dazu bei, dass immer mehr Menschen das Angebot von „Bewegt im Park“ annehmen (immer vor dem Hintergrund aktueller Regelungen zu COVID-19).

### Wo findet „Bewegt im Park“ statt?

Die Bewegungsangebote können nicht nur in Parks, sondern überall, wo Menschen vorbeikommen und ein sauberer und sicherer Platz vorhanden ist, durchgeführt werden. Dafür kommen auch Dorfplätze, Fußgängerzonen und viele andere Orte im Freien in Frage. Bitte beachten Sie die jeweils aktuell gültigen Verordnungen zu COVID-19!

### Wie wird der Kursplan erstellt?

Die nachfolgende Checkliste gibt einen Überblick über die Kriterien, die für die Planung der „Bewegt im Park“-Kurse zu berücksichtigen sind:

<b>Checkliste für die Planung der Bewegungskurse</b>	
<b>Anforderungen an die Kursleiter*innen</b>	
✓	Die Mindestanforderung an die Qualifikation der Kursleiter*innen ist eine bewegungsdidaktische Ausbildung als Übungsleiter*in und mindestens 2 Jahre Praxiserfahrung.
✓	Anwesenheit der Kursleiter*innen bei jeder Witterung (min. 10 Minuten ab Kursbeginn).
✓	Wenn keine Teilnehmer*innen kommen, kann die Kursleitung den Kursort verlassen.
✓	Gleichbleibende Kursleiter*innen sind erwünscht
✓	Pro Kurs kann es 2 Kursleiter*innen geben (Hauptleiter*in und Stellvertreter*in). Der/die Hauptleiter/in trägt die Verantwortung dafür, dass alle Kurseinheiten evaluiert werden.
✓	Die Kursleiter*innen tragen die zur Verfügung gestellten T-Shirts während des Kurses und stellen Werbematerialien (Beachflags) während des Kurses gut sichtbar auf.
✓	Die Kursleiter*innen bewerten jede Kurseinheit mittels Online-Dokumentation (Zugangsdaten werden zugeschickt).



✓ Die Kursleiter*innen nehmen nach Möglichkeit an einer Videokonferenz teil, bei der die Kursrahmenbedingungen besprochen werden.
✓ Die Kursleiter*innen dokumentieren in einer Liste (Vorlage wird übermittelt), wo Plakate und Kursprogrammhefte verteilt/aufgelegt wurden und übermitteln diese an die Landessportverbände.
✓ Die Kursleiter*innen bewerben das Angebot ihres Vereins im Rahmen der „Bewegt im Park“-Kurse.
✓ „Bewegt im Park“-Kurse sind kostenlos! Sollten Kursleiter*innen dennoch einen Kursbeitrag, Materialbeitrag oder ähnliches verlangen, werden sie auf einer Liste vermerkt und können zukünftig nicht mehr für „Bewegt im Park“ tätig sein.
<b>Zeitliche Anforderungen an die Kurse</b>
✓ Die Kurse finden wöchentlich am gleichen Tag und zur gleichen Zeit statt.
✓ Die Bewegungskurse starten frühestens ab 13. Juni 2022 und erstrecken sich über eine Dauer von 12 Wochen. Spätestens am 11. September 2022 müssen die Kurseinheiten abgeschlossen sein.
✓ An Feiertagen finden keine Kurse statt. Um die Kurslaufzeit von 12 Wochen aufrecht zu erhalten, sind die dadurch fehlenden Einheiten bis 11. September 2022 nachzuholen.
✓ Ein Turnus beträgt eine Übungseinheit pro Woche.
✓ Die Übungsdauer pro Einheit beträgt 60 Minuten (inkl. Begrüßung, Bewegungsprogramm, Verabschiedung)
✓ Es werden max. 2 Einheiten hintereinander angeboten.
✓ Im Hinblick auf die Zielgruppe ist auf eine geeignete Kurszeit und –location zu achten.
<b>Örtliche Anforderungen an die Kurse</b>
✓ Die Bewegungskurse finden an öffentlich zugänglichen Plätzen statt.
✓ Die Bewegungskurse finden immer am gleichen Standort statt.
✓ Es ist abzuklären, ob das Angebot am geplanten Standort und zur geplanten Uhrzeit durchführbar ist.
✓ Ist der Standort gut frequentiert? Kommen Passanten vorbei?
✓ Der Standort soll sicher, sauber, gut erreichbar, sichtbar und ruhig sein.
✓ Sind die Vorgaben hinsichtlich der Corona-Situation an diesem Standort umsetzbar? (zB Einhaltung von Mindestabstand der Teilnehmer*innen)



Anforderungen an die inhaltliche Gestaltung der Kurse
✓ Die Teilnahme an den Kursen ist für alle Teilnehmer*innen kostenlos und unverbindlich. Es ist nicht erlaubt, Beiträge für Kursmaterialien udgl. einzuheben.
✓ Die Kurse beinhalten ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm (einfach, ohne bzw. mit wenig Material durchführbar, ungefährlich, niederschwellig in der Ausübung); bezüglich Kontaktsportarten bitte die jeweils aktuell gültigen Corona-Regeln beachten!
✓ Der Bewegungsinhalt ist grundsätzlich gleichbleibend (kein aufbauendes Programm) und die Kursleiter*innen können mit der Übungsgestaltung flexibel auf das Leistungsniveau der Teilnehmer*innen eingehen (verschiedene Varianten der Bewegungsdurchführung).
✓ Hinweise auf benötigtes Material müssen vorab bekannt gegeben werden, damit diese auf den Kursplänen, auf der Website und auf Plakaten vermerkt werden.
✓ Die Kurse werden mit einem aussagekräftigen und attraktiven Titel benannt.
✓ 2022 werden keine reinen "Kinderkurse" angeboten. Familienkurse sind zulässig.
✓ Das Angebot ist eine Erweiterung und Ergänzung zu bestehenden Initiativen im öffentlichen Raum. Es geht nicht darum, bestehende Programme zu finanzieren.

### Verbindlichkeit der Rahmenbedingungen

Die weitere Teilnahme am Projekt "Bewegt im Park" ist davon abhängig, dass die Kursvorgaben eingehalten werden.

Sollten beispielsweise nach Ende der festgelegten Frist Kursinhalte - ohne triftige Begründung - geändert werden, entscheidet die nationale Steuerungsgruppe per Mehrheitsbeschluss über die Teilnahme im nächsten Jahr.

### Checkliste für Kursleiter\*innen vor und nach den Kurseinheiten

#### VOR jedem Kurs:

- ✓ Rechtzeitig vor Ort anwesend sein, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.
  - ➔ Uhrzeit und genauen Ort prüfen
- ✓ Das „Bewegt im Park“- T-Shirt tragen und die Beachflag aufstellen.



- ✓ Vermeiden Sie grundsätzlich gemeinsam zu nutzende Materialien während des Kurses
- ✓ Nur im Ausnahmefall: Materialien mitnehmen, die eventuell für den Kurs benötigt werden (z.B. Matten)
- ✓ Begrüßung der Teilnehmer\*innen und kurze Vorstellung des Vereins
  - ➔ Die Vorstellung des Vereins soll die Gewinnung neuer Vereinsmitglieder unterstützen
- ✓ Fragen, ob neue Teilnehmer\*innen anwesend sind
  - ➔ Wenn das der Fall ist, wird „Bewegt im Park“ kurz vorgestellt
- ✓ Sicherstellung der Verhaltensregelungen hinsichtlich der aktuell gültigen Corona-Verordnungen

#### NACH jedem Kurs:

- ✓ Verabschiedung und Einladung zur nächsten Bewegungseinheit
- ✓ Desinfektion von gemeinsam genutzten Materialien
- ✓ Online-Bewertung des Kurses

#### **Abrechnung**

Sie rechnen Ihre geleisteten Stunden mit Ihrem Verein/Verband ab. Bitte setzen Sie sich mit Ihrem Verein/Verband bezüglich der Abrechnungsmodalitäten in Verbindung.