



Das Gesundheitssportprogramm
für Sportneulinge und Wiedereinsteiger*innen
in deinem Verein



Ein Volltreffer für deine Gesundheit!

Ziel des Programms:

- Bewegung nachhaltig in den Alltag zu integrieren
- langfristig die „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ zu erreichen.
- Sportvereine in ihrer Kompetenz, Gesundheitssport anzubieten, zu unterstützen



Inhalte der Einheit

- 60 - 90 Minuten
- Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Motivationstraining
- Gruppengröße von max. 12 Personen
- Inhomogene Gruppe

Zeitliche Rahmenbedingungen

- Semester = 1 bis 2 Kurse pro Woche/pro Verein
 - Kurs = 1 wöchentliche Einheit, 12 – 18 Einheiten pro Semester
 - 1 Einheit = 60 oder 90 Minuten
-
- Nächster Semesterstart: September 2022

Zielgruppe

- inaktive Personen zwischen 30 und 65 Jahren
- „Bewegungsmuffel“
- Neu- und Wiedereinsteiger*innen
- Über Kur und niedergelassene Ärzten/Ärztinnen von Versicherung informiert

Vorteile

- Plus an Vereinsmitgliedern!
- 1 Gratissemester für Einsteiger*innen – danach Vereinsmitglied
- attraktive Förderung für den Verein:
 - pro Einheit: € 50,-/ € 60,- je nach Dauer
 - einmalige Gerätepauschale für Trainingsmaterialien: € 400,-
- attraktive Fortbildungsmöglichkeiten für Trainer*innen



Jackpot.fit Fortbildung

- JACKPOT.fit Fortbildung: nächster Termin aufgeteilt auf 3 Tage:
 - 09.06.2022: Online, 18.00-19.30
 - 10.06.2022: Online, 14.00-19.00
 - 12.06.2022: Präsenz, Askö Bewegungscenter Graz, 9.00-18.30
- Voraussetzung: Erfahrungen im Leiten einer Gruppe und/oder Zertifizierung im Bereich Fitness- und Gesundheitssport (ÜL etc.)

Anmeldefrist bis 26.Mai 2022 – Anmeldung an Julia Krug:

julia.krug@sportunion-steiermark.at , Rückfragen +43 676 82 14 16 63



	Zeit	Inhalte/Link	Vortragende/r	Zielgruppe
Donnerstag, 09.06.2022 online ZOOM	18:00 – 19:30	Modul 2: Vortrag: Sport für Menschen mit Adipositas und Diabetes	Dr. Susanne Pusarnig (Allgemeinmedizinerin, Diabetesexpertin)	Übungsleiter*innen
Freitag, 10.06.2022 online ZOOM	14:00 – 15:30	Modul 1 + 3: Projektvorstellung, Abläufe, Schnittstellen, Abrechnungsmodalitäten	Vertreter*innen der SVS, der Landessportdachverbände und der Universität Graz	Übungsleiter*innen, Vereinsfunktionäre
	16:00 – 19:00	Modul 6: Aktiv der Inaktivität entgegen! Thema Verhaltensänderung inkl. Vorstellung der Stundenbilder	Ramona Goriup, MSc. (Klinische Psychologin)	Übungsleiter*innen
Sonntag, 12.06.2022 In Präsenz ASKÖ Bewegungscenter	09:00 – 13:00	Modul 5: Kommunikationstraining	Erika Bardini, MBA (Kommunikationstrainerin)	Übungsleiter*innen
	13:00 – 14:00	Mittagspause		
	14:00 – 18:00	Modul 4: Praxisinhalte: Standardisierte Jackpot Stundenbilder Theoretische Kenntnisse für verschiedene Zielgruppen	Marlies Groß (langjährige Jackpot.fit Trainerin)	Übungsleiter*innen
	18:00 – 18:30	Abschluss, Zusammenfassung, Fragen	SVS-Projektkoordination	Übungsleiter*innen



Wir freuen uns auf euch!

