



## „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.

#### 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, dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport und der WiG – Wiener Gesundheitsförderung finanziert.

Die Umsetzung erfolgt durch die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION, sowie durch 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. Seit 2020 gibt es „Bewegt im Park“ in allen Bundesländern und stellt somit einen jährlichen Fixpunkt für einen bewegten Sommer in Österreich dar.

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

Das Ziel dieses Projektes ist es, ein allgemein zugängliches und gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im öffentlichen Raum zu schaffen. Der niederschwellige Zugang (ohne Anmeldung) und das kostenlose Angebot sollen möglichst viele Personen zu mehr





Bewegung motivieren. Außerdem sollen in weiterer Folge dadurch 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. 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.



## 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. Eine entsprechende Standortgenehmigung ist natürlich Voraussetzung.

## Wie erfährt die Bevölkerung von „Bewegt im Park“?

“Bewegt im Park” ist ein österreichweites Angebot und wird auf unterschiedlichsten Kanälen beworben. Sobald die Kursplanung durch die Vereine/Verbände abgeschlossen ist (dafür gibt es eine festgelegte Frist), werden mit diesen Informationen die Bewerbungsmaterialien erstellt. Es werden Plakate, Infobroschüren, postalische Anschreiben, online-Kampagnen, Gem2Go-Einträge etc. vorbereitet. Eine nachträgliche Änderung Ihrer Kursdaten (z.B. Kursort oder Kurszeit, Startzeitpunkt) ist deshalb leider nicht möglich, weil in diesem Fall sämtliche Bewerbungsmaterialien falsche Informationen enthalten würden.

Damit die Info zu “Bewegt im Park” möglichst vielfältig verbreitet werden, ist natürlich auch die Unterstützung von Kursleiter\*innen in der Bewerbung wichtig. Sei es das Anbringen von Plakaten, das Auflegen von Programmfoldern oder die Mundpropaganda, die Menschen zum Mitmachen bewegt: Sie können viel dazu beitragen, “Bewegt im Park” noch bekannter zu machen und mehr Menschen zur Teilnahme zu bewegen!

## 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:





## Checkliste für die Planung der Bewegungskurse

### Anforderungen an die Kursleiter\*innen

- ✓ 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
- ✓ 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 die Vorgaben zu den Rahmenbedingungen zur Kenntnis.
- ✓ 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 vermerkt und können zukünftig nicht mehr für „Bewegt im Park“ tätig sein.

### Zeitliche Anforderungen an die Kurse

- ✓ Die Kurse finden wöchentlich am gleichen Tag und zur gleichen Zeit statt.
- ✓ Die Bewegungskurse starten frühestens ab 10. Juni 2024 und erstrecken sich über eine Dauer von 12 Wochen. Spätestens am 08. September 2024 müssen die Kurseinheiten abgeschlossen sein.
- ✓ An Feiertagen finden keine Kurse statt. Durch diese Regelung ergeben sich folgende Kursstart- und Endtermine:



✓ **Kurse am Montag:**

Frühester Start am 10.06.2024 (KW 24) – frühestes Ende am 26.08.2024 (KW 35)

Spätester Start am 17.06.2024 (KW 25) – spätestes Ende am 02.09.2024 (KW 36)

✓ **Kurse am Dienstag:**

Frühester Start am 11.06.2024 (KW 24) – frühestes Ende am 27.08.2024 (KW 35)

Spätester Start am 18.06.2024 (KW 25) – spätestes Ende am 03.09.2024 (KW 36)

✓ **Kurse am Mittwoch:**

Frühester Start am 12.06.2024 (KW 24) – frühestes Ende am 28.08.2024 (KW 35)

Spätester Start am 19.06.2024 (KW 25) – spätestes Ende am 04.09.2024 (KW 36)

✓ **Kurse am Donnerstag:**

Start am 13.06.2024 (KW 24) – Ende am 05.09.2024 (KW 36)

kursfreier Feiertag am Donnerstag, 15.08.2024

✓ **Kurse am Freitag:**

Frühester Start am 14.06.2024 (KW 24) – frühestes Ende am 30.08.2024 (KW 35)

Spätester Start am 21.06.2024 (KW 25) – spätestes Ende am 06.09.2024 (KW 36)

✓ **Kurse am Samstag:**

Frühester Start am 15.06.2024 (KW 24) – frühestes Ende am 31.08.2024 (KW 35)

Spätester Start am 22.06.2024 (KW 25) – spätestes Ende am 07.09.2024 (KW 36)

✓ **Kurse am Sonntag:**

Frühester Start am 16.06.2024 (KW 24) – frühestes Ende am 01.09.2024 (KW 35)

Spätester Start am 23.06.2024 (KW 25) – spätestes Ende am 08.09.2024 (KW 36)

✓ 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.

### Örtliche Anforderungen an die Kurse

✓ 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 gut durchführbar ist.

✓ Ist der Standort gut frequentiert? Kommen Passanten vorbei?



<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Der Standort soll sicher, sauber, gut erreichbar, sichtbar und ruhig sein.</li><li>✓ Liegt eine Standortgenehmigung vor?</li></ul>
<b>Anforderungen an die inhaltliche Gestaltung der Kurse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Die Teilnahme an den Kursen ist für alle Teilnehmer*innen kostenlos und unverbindlich. Es ist nicht erlaubt, Beiträge für Kursmaterialien udgl. einzuheben.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Die Kurse beinhalten ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm (einfach, ohne bzw. mit wenig Material durchführbar, ungefährlich, niederschwellig in der Ausübung);</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 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 werden angeboten).</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Hinweise auf benötigtes Material müssen vorab bekannt gegeben werden, damit diese auf den Kursplänen und in der Kursbeschreibung auf der Website vermerkt werden.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Die Kurse werden mit einem selbsterklärenden, aussagekräftigen und attraktiven Titel benannt.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 2024 werden keine reinen "Kinderkurse" angeboten. Familienkurse sind zulässig.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Das Angebot ist eine Erweiterung und Ergänzung zu bestehenden Initiativen im öffentlichen Raum. Es geht nicht darum, bestehende Programme zu finanzieren.</li></ul>

## 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 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 nach Möglichkeit gemeinsam zu nützende 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

### 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.

