



## Kurzprojektüberblick „Fit im Tennengau“

<b>Zeitraum</b>	24 Monate (Oktober 2011 – September 2013)
<b>Wirkungsort</b>	Region Tennengau
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>regionale UNION-Sportvereine und regionale Gemeinden</li> <li>Erwachsene BreitensportlerInnen, Personen zwischen 20 und 60 Jahren</li> </ul>
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Öffnung der Sportvereine für gesundheitsorientierte BreitensportlerInnen</li> <li>5 am Projekt teilnehmende Vereine bieten je 2 regelmäßig stattfindende gesundheitsorientierte Bewegungskurse an Abtenau                             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Abtenau: SU Abtenau</li> <li>✓ Hallein: UNION Hallein</li> <li>✓ Oberalm: UTC Oberalm</li> <li>✓ Russbach: USV Russbach</li> <li>✓ Scheffau: USV Scheffau</li> </ul> </li> <li>Ergänzend zu diesen regelmäßig stattfindenden Bewegungskursen wurden geblockte Workshops organisiert</li> <li>Motivation und Information von Erwachsenen (Informationsveranstaltungen, Schnuppereinheiten, Highlight-Veranstaltungen etc.)</li> <li>Vernetzung mit regionale Institutionen</li> </ul>
<b>Partner und Förderer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Projektinitiator: SPORTUNION Salzburg</li> <li>Fördergeber: Fonds Gesundes Österreich, Sportministerium (Fit für Österreich) und Land Salzburg</li> <li>Projektpartner: Projektvereine, Projektgemeinden, Regionalverband, AVOS, Wirtschaftskammer Salzburg</li> <li>Medienpartner: Salzburger Woche/ Tennengauer Nachrichten</li> </ul>

## Umgesetzte Maßnahmen im Projekt

- Informationsgespräche mit interessierten Vereinen und Gemeinden
- Fixierung von fünf Projektvereinen/ -gemeinden (Abtenau, Hallein, Oberalm, Russbach, Scheffau)
- Ist-/Ressourcenanalyse im Verein/in der Gemeinde => Angebotsplanung
- Installierung von einem/mehreren Projektverantwortlichen in der Gemeinde
- Planung und Organisation von Informationsveranstaltungen und Workshops in der Gemeinde
- Planung und Schaffung von zwei gesundheitsorientierter Bewegungsangeboten pro Verein/Gemeinde
- Stärkung personeller Ressourcen (Aus,- und Weiterbildung von Übungsleitern)
- Kommunikation und Bewerbung der Bewegungsangebote
- Evaluation und Sicherung der Nachhaltigkeit

## Projektgemeinden/ -vereine und -koordinatorInnen

- |            |               |                                    |
|------------|---------------|------------------------------------|
| • Abtenau  | SU Abtenau    | Kati Baier-Bein                    |
| • Hallein  | UNION Hallein | Angelika Danter und Birgit Kagerer |
| • Oberalm  | UTC Oberalm   | Armin Kogler und Stefan Svoboda    |
| • Russbach | USV Russbach  | Eva Höll                           |
| • Scheffau | USV Scheffau  | Sabine Putz                        |

## Übersicht der Projektaktivitäten

### Bewegungsangeboten in den Projektgemeinden

Neu übers Projekt geschaffene **Bewegungskurse Herbst/Winter 2012/13** (die übers Projekt abgerechnet werden)

Gemeinde	Kurs	Übungsleiter / Referent	EH	Zeitraum von – bis / Termine	Tag / Uhrzeit
Abtenau	Schwimmtechnik	Sandra Kronreif	12	Mai 2012 – Juli 2012	Mo, 10:30-11:30 / Mi, 17:30-18:30
Abtenau	Volleyball Workshop	Julia Hansel	5	Mai 2012 – Juni 2012	Mi, 17:30-18:45
Abtenau	Thai Bo Workout	Michi Meister	10	Okt. 2012 – Dez. 2012	Di, 17:30-18:30
Abtenau	Fitness & Skigymnastik	Michi Meister	10	Okt. 2012 – Dez. 2012	Do, 17:30-18:45
Oberalm	Frischlucht-Kurs Block 1	Frischlucht-Trainer	10	Mai 2012 – Juni 2012	Di, 18:00-19:15
Oberalm	Frischlucht-Kurs Block 2	Frischlucht-Trainer	13	Juni 2012 – Sep. 2012	Di, 18:00-19:15 / Do, 18:00-19:15
Oberalm	Frischlucht-Kurs Block 3	Frischlucht-Trainer	13	Sep. 2012 – 25. Okt. 2012	Mo, 18:30-19:45 / Do, 18:30-19:45
Oberalm	Ski-Fit in 60 Tagen	Stefan Svoboda	10	Sept.– Nov. 2012	Fr, 18:00-19:00
Hallein	Latin Moves Neualm Mai	Daniela Zambelli	12	Mai 2012 – Juli 2012	Mi, 18:00-19:00
Hallein	Latin Moves Rif	Daniela Zambelli	15	Okt.2012 – Jan 2013	Mo, 18:30-19:30
Hallein	Latin Moves Neualm	Daniela Zambelli	13	Okt. 2012 – Jan. 2013	Mi, 18:45-19:45
Russbach	Zumba	Anita Sunkler	10	Okt. 2012 – Dez. 2012	Mi, 20:00-21:00
Russbach	Bodywork	Martina Höll	10	Okt. 2012 – Dez. 2012	Do, 20:00-21:00
Scheffau	Yoga	Gerhard Trattner	10	Okt. 2012 – Dez. 2012	Mo, 19:30-21:00
Scheffau	Outdoor-Fitness mixed	Musste aufgrund eines kurzfristigen Trainerausfalls abgesagt werden.			Do, 18:30-19:30

Neu übers Projekt geschaffene **Bewegungskurse Frühjahr/Sommer 2013** (die übers Projekt abgerechnet werden)

Gemeinde	Kurs	Übungsleiter / Referent	EH	Zeitraum von – bis / Termine	Tag / Uhrzeit
Abtenau	Fitness & Gymnastik	Brigitte Leitner	10	Jänner – April 2013	Do, 17:30-18:45
Abtenau	Nordic Walking / Qigong	Brigitte Leitner	7	Mai – Juli 2013	Do, 17:30-18:30
Abtenau	Schwimmtechnik	Sandra Lainer	12	Mai 2013 – Juli 2013	Mo, 18:00-19:00 / Di, 10:30-11:30

Oberalm	Frischluf-Kurse	Frischluf-Trainer		Laufend (ohne Pause)	Mo, 18:30-19:45 / Do, 18:30-19:45
Oberalm	Fit in den Frühling	Stefan Svoboda	10	Jänner – April 2013	Fr, 18:00-19:00
Hallein	Latin Moves Neualm	Daniela Zambelli	10	März – Mai 2013	Mi, 18:45-19:45
Hallein	Latin Moves Rif	Daniela Zambelli	10	März – Mai 2013	Mo, 18:20-19:20
Hallein	Lauftreff	Karin Walkner/Birgit Kagerer	8	April – Juni 2013	Mi, 17:30-18:30
Russbach	Zumba	Anita Sunkler	15	Februar – April 2013	Mi, 20:00-21:00
Russbach	Bodywork	Martina Höll	15	März – Juni 2013	Do, 20:00-21:00
Scheffau	Yoga	Gerhard Trattner	10	7. Jänner – 8. April 2013	Mo, 19:30-21:00
Scheffau	Herrenfitness	Robert Kobler	11	7. Februar – 25. April 2013	Do, 19:00-20:00

Weitere zT neu übers Projekt geschaffene aber **nicht übers Projekt abgerechnete Bewegungskurse** (Erwachsene)

Gemeinde	Kurse
Abtenau	Beckenbodentraining, Ganzkörpertraining, Damenturnen, Damenvolleyball, Training für ÖSTA, Lauftreff, Kinderkurse
Oberalm	Tennistraining
Hallein	Damen Konditionstraining, Kinderkurse
Russbach	ein zweiter Zumba Kurs
Scheffau	Rückenfit für Jede/n, Damenturnen, Wirbelsäulengymnastik

## Veranstaltungen und Workshops in den Projektgemeinden

Auftaktveranstaltungen in den Gemeinden

Gemeinde	Workshop/Veranstaltung	Programm/Inhalte	Termin
Hallein	Workshop Fit Abend	Gliding discs, Sling core, Latin Dance, Vortrag „Gesundheit“, Information zu geplanten Bewegungsangeboten	18. April 2012 18:00-20:00 Uhr
Hallein	NW- und Boulder Workshop	Nordic Walking und Bouldern, Information zu geplanten Bewegungsangeboten	28. April 2012 15:00-17:00 Uhr
Oberalm	Workshop Frischluft Fitness	Vorstellung Frischluft-Konzept und Information zu geplanten Bewegungsangeboten	4. Mai 2012 17:00-19:00 Uhr
Abtenau	Workshop Gesundheitstag Abtenau	Info, Anmeldung & Mitmachen Schwimmtechniktraining, Beachvolleyball-training, Vorstellung der „Fit im Tennengau-Bankerlrunde“: NW 14:30, Lauftreff 15:00, Radfahrer 15:30 / Informationstheken (Apotheke Abtenau, Dr. Sylvia Glück und Dr. Mathias Krimplstätter, Physiotherapie Neureiter)	12. Mai 2012 14:00-17:00 Uhr
Scheffau	Workshop Bewegtes Scheffau	Nordic Walking, Laufentraining, Beachvolleyball-Training, Tennis, Yoga, Qi Gong, Infostand Apotheke Abtenau, Information zu geplanten Bewegungsangeboten	15. Juni 2012 16:00-20:30 Uhr
Russbach	Workshop Fit in Russbach	Zumba, Beachvolleyball, Riesenwuzzler, Stockschießen, Information zu geplanten Bewegungsangeboten	14. Juli 2012 13:30-16:00 Uhr

Gemeinde	Workshop/Veranstaltung	ÜL / Referent/ Programm	EH	Zeitraum von – bis / Termine	Tag / Uhrzeit
Abtenau	Beachvolleyball (Kurs)	Julia Hasel	4	Mai – Juni 2012	Mi, 17:30-18:30
Abtenau	Schwimmtechnik (Kurs)	Sandra Kronreif	5 7	Mai – Juli 2012	Mo, 10:30-11:30 Mi, 17:30-18:30
Abtenau	Langlauf-Workshop Skating	Markus Meister, Toni Windhofer	1	2. Jan. 2013	Mi, 17:00-19:00
Abtenau	Langlauf-Workshop Anfänger	Elisabeth Schreib, Barbara Wass	2	19. & 20. Jan. 2013	Sa & So 11:00-13:00
Abtenau	Langlauf-Workshop Skating	Markus Meister	3	28. Jan., 4. & 11. Feb. 2013	Mo, 18:00-19:30
Abtenau	Impulsvortrag „Mentale Fitness im Sport“	Dr. Thomas Wörz	1	31. Jan. 2013	Do, 19:00-21:30
Abtenau	Nordic Walking meets Qigong	Brigitte Leitner	7	Mai – Juli 2013	Do, 17:30-18:30

Abtenau	Schwimmtechnik Workshop (Kurs)	Sandra Leiner	12	Mai 2013 – Juli 2013	Mo, 18:00-19:00 Di, 10:30-11:30
Abtenau	Tag des Fahrrads	Kati Baier-Bein, Paul Kogler, Reinhold Rudolf	1	25. Mai 2013	Sa, 13:00-16:00
Abtenau	Klettersteig Workshop	Werner Bein, Wolfi Russegger, Josef Schiefer	1	22. Juni 2013	Sa, 9:00-17:00
Hallein	Boulderworkshop	Tanja Maurer	1	24. Sep. 2012	Mo, 18:30-20:30
Hallein	Boulderkurs	Philipp Stejskal	5	Okt. 2012 – Nov. 2012	Mo, 19:30-21:00
Hallein	Laufftreff (Kurs)	Karin Walkner und Birgit Kagerer	8	April – Juni 2013	Mi, 17:30-18:30
Hallein	Salzkristalllauf Hallein	Birgit Kagerer	1	16. Juni 2013	So, ab 9:00
Hallein	Vereinsfest		2	21./22. Juni 2013	Ab 13:00 Uhr
Oberalm	Tag der offenen Skipiste	Kooperation und Organisation durch Skiklub Elsbethen	1	15. Dezember 2012	Sa, 10:00-15:00
Oberalm	ComplexCore Workshop	Roman Jahoda	1	27. April 2013	Sa, 9:00-17:00
Oberalm	Tag der offenen Tür	ÜL frischluft und Tennis	1	4. Mai 2013	Sa, ab 10:00 Uhr
Russbach	Fußball-Workshop	Wolfgang Peischl	1	4. Okt. 2012	Fr, 18:00-20:00
Russbach	Lawinen-Sicherheits-Workshop	Norbert Höll, Wolfi Russegger, Clemens Wesenauer	2	26. & 27. Jan. 2013	Sa, 13:00-17:00 So, 9:00-16:00
Russbach	Skifahren im Gelände Workshop	Norbert Höll, Wolfi Russegger	1	2. März 2013	Sa, 9:00-16:00
Russbach	Tennis Workshop	Georg Höll	5	15. – 19. Juli 2013	13:00-16:00
Russbach	Gartenfest		1	5./6. Juli 2013	Ab 5.7. 13:00 Uhr
Russbach	Bergmesse am Bodenbergr		1	15. August 2013	Do, ab 10:00
Scheffau	Snowvolleyball Turnier 2012		1	25. Februar 2012	Sa, 14:00-20:00
Scheffau	Snowvolleyball Turnier 2013		1	23. Februar 2013	Sa, 14:00-20:00
Scheffau	Erlebnistag Scheffau		1	23. März 2013	Sa, 7:45-18:00
Scheffau	Herz Aktiv Tag Scheffau	Frischluft Fitness	1	12. Juli 2013 (ursprüngl. 20.5.2013)	Fr, 16:00-18:00

**Absolvierte Aus- und Weiterbildungen**

Aus-/Fortbildung	Termin	Teilnehmer	Verein
Body Workout Day	10. März 2012	3 Personen	Union Hallein
ÜL Ausbildung Erwachsenensport	17./18. März 2012 und 28./29. März 2012	gesamt 13 TN	
Latin Moves	14. April 2012	3 Personen	Union Hallein
Latin Moves	14. April 2012	1 Person	USV Russbach
ZUMBA Fitness	13./14. Okt. 2012	1 Person	USV Russbach
ZUMBA Fitness	13./14.Okt. 2012	1 Person	Union Hallein
ÜL-Ausbildung Stmk.	22./23. Sept. 2012 06./07. Okt. 2012	1 Person	USV Russbach
Mentale Fitness	22./23. Sept. 2012	3 Personen	Russbach/ Oberalm / Abtenau
Rückenmix	10. Nov. 2012	1 Person	USV Scheffau
Rückenmix	10. Nov. 2012	3 Personen	Union Hallein
Rückenmix	10. Nov. 2012	1 Person	USV Russbach
Spielerische Aufwärmformen	01.Dez. 2012	1 Person	Union Hallein
Spielerische Aufwärmformen	01.Dez. 2012	2 Person	USV Scheffau
ÜL Ausbildung Tennis	Feb. 2013	1 Person	ÖTSU Oberalm
Body Workout Day II	9. März 2013	2 Personen	Union Hallein
Body Workout Day II	9. März 2013	1 Personen	USV Scheffau
ComplexCore Workshop	27. April 2013	gesamt 19 TN	
Gymnastik meets Rhythmik	25. Mai 2013	1 Person	USV Russbach
Turnsaal im Freien	13. Juni 2013	2 Personen	USV Scheffau
Turnsaal im Freien	13. Juni 2013	1 Personen	USV Russbach
Turnsaal im Freien	13. Juni 2013	1 Personen	SU Abtenau
Deep Work Basic	Juni 2013	1 Person	UNION Hallein
<b>GESAMT</b>		<b>63 Personen</b>	

## Presseberichte

### Auszug Tages- und Wochenzeitung

- 30.11.2011 – Salzburger Volkszeitung
- 23.02.2012 – Bezirksblätter
- 23.02.2012 – Kalender Tennengauer Nachrichten
- 23.02.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 25.02.2012 – Kalender Salzburger Nachrichten
- 25.02.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 29.02.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 01.03.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 02.03.2012 – Salzburger Wirtschaft
- 21.04.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 26.04.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 02.05.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 08.05.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 10.05.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 12.05.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 16.05.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 14.06.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 20.06.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 21.06.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 12.07.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 26.09.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 26.09.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 18.10.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 23.11.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 30.11.2012 – Salzburger Volkszeitung
- 06.12.2012 – Tennengauer Nachrichten
- 07.12.2012 – Salzburger Volkszeitung Sonderausgabe
- 04.01.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 09.01.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 30.01.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 06.02.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 07.02.2013 – Tennengauer Nachrichten
- 08.02.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 21.02.2013 – Tennengauer Nachrichten
- 27.02.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 27.02.2013 – Tennengauer Nachrichten
- 06.03.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 28.03.2013 – Tennengauer Nachrichten
- 29.03.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 03.04.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 05.04.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 02.05.2013 – Tennengauer Nachrichten
- 03.05.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 10.05.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 16.05.2013 – Tennengauer Nachrichten
- 17.05.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 05.06.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 13.06.2013 – Tennengauer Nachrichten
- 14.06.2013 – Salzburger Wirtschaft
- 19.06.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 26.06.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 26.07.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 08.08.2013 – Tennengauer Nachrichten
- 09.08.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 14.08.2013 – Salzburger Volkszeitung
- 22.08.2013 – Tennengauer Nachrichten
- 05.09.2013 – Tennengauer Nachrichten

### SPORTUNION Medien:

- Winter 2011/2012: UNIONnews
- Sommer 2012: UNIONnews
- Frühjahr 2012: UNIONnews
- Berichte auf Website, Facebook und Newsletter
- Herbst 2012: UNIONnews
- Winter 2012/2013: UNIONnews
- Frühjahr 2013: UNIONnews
- Sommer 2013: UNIONnews
- Herbst 2013: UNIONnews
- Winter 2013: UNIONnews

Weitere Berichte auf zahlreichen Websites, Facebook <http://www.facebook.com/sportunionsbg> und in Newslettern

## 6. September 2012: Sonderbeilage Fit im Tennengau

### Auszug Gemeindezeitungen und reg. Medien

- Februar 2012 – Postwurf Scheffau
- Februar 2012 – Bürgermeisterbrief Scheffau
- April 2012 – Gemeindezeitung Oberalm
- April 2012 – Wir in Scheffau
- Mai 2012 – Gemeindezeitung Abtenau
- Mai 2102 – Wir Abtenauer
- Mai 2012 – Folder Erlebnisbad Abtenau
- Juni 2012 – Postwurf Scheffau
- September 2012 – Postwurf Abtenau
- September 2012 – Postwurf Oberalm
- September 2012 – Postwurf Scheffau
- Dezember 2012 – Gemeindezeitung Abtenau
- Dezember 2012 – Wir in Scheffau
- Februar 2012 – Postwurf Scheffau
- Februar 2013 – Wir Abtenauer
- April 2013 – Hallo Hallein
- April 2013 – Postwurf Oberalm
- Mai 2013 – Postwurf Russbach
- Mai 2013 – Gemeindezeitung Abtenau
- Mai 2013 – Postwurf Abtenau
- Mai 2013 – Postwurf Scheffau
- August 2013 – Postwurf Russbach
- September 2013 – Postwurf Scheffau







**Vielen Dank für Ihre Unterstützung!!!**

Rückfragen an

SPORTUNION Salzburg

Mag. Martina Braun

Tel.: 0662 / 84 26 88, Mobil: 0664 / 606 135 06

Mail: [martina.braun@sportunion-sbg.at](mailto:martina.braun@sportunion-sbg.at)

Homepage: [www.sportunion-sbg.at](http://www.sportunion-sbg.at) und [www.fit-im-tennegau.sportunion.at](http://www.fit-im-tennegau.sportunion.at)