



## BASISINFORMATION

---

Der Weg zum „Fit für Österreich“ - Qualitätssiegel

### LEITFADEN FÜR VEREINE



Der Vorarlberger Sportverband ASVÖ informiert über „Fit für Österreich“ und das Qualitätssiegel!





# BASISINFORMATION

---

Liebe Vereinsfunktionärin! Lieber Vereinsfunktionär!

Liebe Trainerin! Lieber Trainer!

Das vorliegende Dokument wurde gestaltet, um Ihnen die Initiative „Fit für Österreich“ und das „Fit für Österreich“ - Qualitätssiegel näher zu bringen.

Fragen die von Ihren TeilnehmerInnen im Verein zu „Fit für Österreich“ und dem „Fit für Österreich - Qualitätssiegel gestellt werden, sollen von Ihnen entsprechend beantwortet werden können.

Diese Zusammenfassung ermöglicht es Ihnen, in kurzer Zeit alle nötigen Informationen und Argumente für „Fit für Österreich“ zu verstehen und zu kennen.

Für „Fit für Österreich“ ist es enorm wichtig, dass alle Beteiligten eine einheitliche und den Tatsachen entsprechende Kommunikation im Sinne der Initiative ausführen!

Auf den folgenden Seiten finden Sie:

Philosophie und Idee von „Fit für Österreich“	Seite	3
Ziele von „Fit für Österreich“	Seite	5
„Fit für Österreich“ - Dienstleister im Gesundheitssystem	Seite	5
„Fit für Österreich“ Qualitätssiegel - Antrag	Seite	7
Qualitätskriterien	Seite	8
Vorteile für den Sportverein	Seite	9
Ihr Ansprechpartner	Seite	11

Wir wünschen Ihnen, ihrem Verein, sowie ihren Vereinsangeboten weiterhin viel Glück und hoffen, dass Sie möglichst viel Qualität in Form des „Fit für Österreich“ Qualitätssiegels in ihre Strukturen integrieren können, wie das bereits viele Vereine in ganz Österreich tun.

Momentan gibt es mehr als 3200 „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel Angebote, die sie alle unter [www.fitfuerosterreich.at](http://www.fitfuerosterreich.at) finden!



# PHILOSOPHIE und IDEE

---

„Fit für Österreich“ ist eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Der Zusammenschluss dieser starken Initiatoren macht es möglich, ein besonders breites Angebot an Bewegungsprogrammen in ganz Österreich zu bieten.

"Fit für Österreich" will den Menschen vor Augen führen, dass regelmäßige Bewegung eine absolute Notwendigkeit ist. Dieses Wissen muss so tief in den Herzen verankert werden, dass jeder selbst die Entscheidung für mehr Bewegung und damit für ein gesünderes Leben trifft.

## ***Wer sich bewegt, kann mehr bewegen!***

### **„Fit für Österreich“ will Österreich bewegen.**

Unser Ziel ist es, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Österreicher zu verbessern. Und das gelingt mit nichts so gut wie mit Sport und Bewegung. Jeder Mensch soll die Möglichkeit zu regelmäßiger Bewegung haben – im Alltag genauso wie in Schule und Beruf.

Bewegung zu fördern, darf nicht nur das Sportministerium betreffen – es ist die Aufgabe aller Bereiche der Politik. Schließlich profitieren auch alle davon. Deshalb sind Rahmenbedingungen und Maßnahmen bewegungsfreundlich zu gestalten. Ein angenehmer Nebeneffekt unseres Ziels: die volkswirtschaftlichen Kosten für das Gesundheitssystem, die jeder einzelne Österreicher mittragen muss, können gesenkt werden.

### **„Fit für Österreich“ wird Österreich bewegen.**

Die Sportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bieten in ganz Österreich flächendeckend eine Vielzahl an Bewegungsangeboten. Egal, ob Nordic Walking, Yoga, Fußball, Turnen oder Schifahren – für jedes Gemüt und jede



Altersgruppe ist etwas dabei. "Fit für Österreich" Bewegungsangebote erkennen Sie am „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel.

### **„Fit für Österreich“ bringt Bewegung in Ihr Leben.**

Genauso wie Essen und Trinken ist die körperliche Aktivität ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Schon nach den ersten Schritten in Richtung mehr Bewegung spürt jeder die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist. Und etwas später

- Steigt die Lebensqualität
- Wächst das Selbstvertrauen
- Erhöht sich die Stresstoleranz
- Steigt die Laune und die Ausgeglichenheit
- Kriegt man mehr Elan
- Beugt man gesundheitlichen Risikofaktoren vor

## **ZIELE**

---

- Mehr Menschen zum Sport
- Optimierung präventiver Bewegungs- und Sportangebote
- Steigerung dauerhafter Gesundheitskompetenz durch ein breites Aus- und Fortbildungsprogramm
- Vermittlung eines freudvollen Zugangs zu Bewegung

## **DIENSTLEISTER**

---

### ***Der Sport als Dienstleister im Gesundheitssystem!***

Fast jeder zweite Österreicher ist übergewichtig.

Ein Viertel aller österreichischen Kinder ist zu dick.

Weit mehr als die Hälfte aller Österreicher ist inaktiv, d.h. sie bewegen sich maximal zwei Mal pro Woche bewusst.



Diese Fakten sind vielleicht traurig, teuer sind sie ganz sicher. Jeder einzelne Österreicher muss dafür bezahlen. Denn mangelnde Bewegung ist die Ursache vieler Erkrankungen – Erkrankungen, die noch vor wenigen Jahren weit weniger häufig auftraten. Das belastet unser Gesundheitssystem nicht nur, es ist teilweise schon jetzt überfordert. Dabei lassen sich die Risiken für Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes II, Darmkrebs, erhöhten Blutdruck, Arthrose, Depressionen, Angstzustände und vielem mehr ganz leicht senken: mit Bewegung.

### ***Zeit für Sport ist Geld.***

3,6 Milliarden Euro könnte Österreich jedes Jahr sparen, würden mehr Menschen regelmäßig Sport betreiben. Auch eine Studie der WHO beweist das Einsparungspotenzial eindrucksvoll: von 100.000 aufwändigen Bypass-Operationen lassen sich 95% verhindern – nur indem etwa Fahrradfahren wieder in den Alltag integriert wird.

An diesem Beispiel sieht man, dass es in keiner Weise um Hochleistungssport geht. Es geht um moderates, gemütliches Bewegen. Täglich 30 Minuten Gehen oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren, sind schon genug, um die Fitness und damit die Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Zumindest von diesen 30 Minuten will "Fit für Österreich" jeden Österreicher überzeugen. Statt Medikamenten und Therapien wollen wir Bewegung und Sport verschreiben – schließlich ist das die bessere Medizin.

Um unser Ziel zu erreichen, müssen keine Mittel geschaffen werden. Es gibt sie bereits: tausende Vereine für Sport und Bewegung – vorhandenen Strukturen, die "Fit für Österreich" optimal nutzen will. Schließlich sind Vereine für alle da und wir wollen alle dorthin bringen.



# QUALITÄTSSIEGEL

---

Um ein hohes Niveau und eine hervorragende Betreuung zu garantieren, wurde das „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel für Vereinsangebote eingeführt. Es werden jene Bewegungsprogramme mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet, die gesundheits- und Breitensportorientiert sind und einen freudvollen Zugang zum aktiven Sporttreiben fördern.

Angebote mit dem "Fit für Österreich" Qualitäts-Siegel müssen 7 Qualitätskriterien erfüllen. So können Sie sicher sein, dass es um die Freude an der Bewegung geht und Ihrer Gesundheit gut tut!

## **Wie kommt der Sportverein zu einem „Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel?**

Drei einfache Schritte sind zu befolgen, um das Fit für Österreich – Qualitätssiegel zu erlangen:

- 1.) Lesen sie sich die Information und die 7 Qualitätskriterien gut durch
- 2.) Einfach und schnell, den online Antrag ausfüllen

Und das geht so:

- Im Internet **[www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)** öffnen
- Links oben **VEREIN** anklicken
- **ANGEBOTE erfassen** anklicken
- Sie sind noch kein registriertes Mitglied? → **Zur Registrierung** anklicken
- Den Anweisungen im Online Formular folgen
- Bei Fragen an den/die Fit für Österreich Koordinator/in in ihrem Landesverband wenden!

3.) Bevor ihrem Antrag stattgegeben werden kann, müssen ALLE Trainer die ein Qualitätssiegel Angebot leiten die Basis-Information über Fit für Österreich erhalten haben. Dies kann persönlich in Form eines kurzen Vortrags/Workshops im Rahmen eines Vereinstreffens sein oder auch telefonisch mit jedem einzelnen TrainerIn besprochen werden. Ansprechpartnerin dafür ist der "Fit für Österreich" Koordinator ihres Dachverbandes.



# QUALITÄTSKRITERIEN

---

Was gesund ist und Spaß macht, erkennen Sie am „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel!

„Fit für Österreich“ will Österreich durch Sport und Bewegung gesünder machen. Dafür eignet sich nicht jede körperliche Aktivität. Deshalb haben wir das „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel entwickelt. Angebote mit diesem Siegel müssen 7 Qualitätskriterien erfüllen.

Sie garantieren unter anderem, dass das Sportangebot die Gesundheit fördert und die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Jeder Verein in Österreich mit passendem Programm kann das Qualitätssiegel dafür beantragen und davon profitieren.

## 1. Qualifizierte Übungsleiter und Leiterinnen

Eine anerkannte Ausbildung, praktische Erfahrung, fachliche und soziale Kompetenz sind für jeden „Fit für Österreich“-Trainer Pflicht.

## 2. Qualifizierte Programme

Ein Training soll praxisnah sein und die Gesundheit dauerhaft und individuell fördern. Freude an der Bewegung und die Erhaltung der Mobilität bis ins hohe Alter stehen im Mittelpunkt. Das Angebot darf keinen Leistungscharakter haben.

## 3. Medizinische Untersuchung

Allen Teilnehmern, die schon länger keinen Sport ausgeübt haben oder einer bestimmten Risikogruppe angehören, empfiehlt der Übungsleiter vor Trainingsbeginn ausdrücklich eine medizinische Untersuchung.

## 4. Information

Die Trainer trainieren nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Kopf. Jede Bewegung und der Sinn dahinter wird erklärt.

## 5. Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

„Fit für Österreich“ hat schon viele Partner, aber noch mehr Partner können nur fiter machen. Deshalb bemühen wir uns vor allem im lokalen Bereich neue





Kooperationen – z.B. mit Ärzten, Apotheken, Schulen, Gemeinden, etc. – aufzubauen. Die Vereine sind gebeten ihre zertifizierten Angebote dort zu bewerben.

## 6. Qualitätssicherung

Die BSO vergibt das Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ befristet auf 2 Jahre. Alle ÜbungsleiterInnen müssen mindestens einmal in 2 Jahren eine Fortbildung besuchen um das Qualitätssiegel zu verlängern.

## 7. Service des Vereins

In jedem Verein mit einem „Fit für Österreich“ Angebot gibt es eine Ansprechperson, bei der Informationen zu den Bewegungsprogrammen eingeholt werden können.

# Vorteile für den Sportverein

---

- Die Vereine profitieren von der medialen Mitbewerbung und Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der bundesweiten Kampagne „Fit für Österreich“ .
- Die Qualitätssiegel-Angebote der Vereine werden auf der offiziellen Homepage [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at) und auf der Homepage des Vorarlberger Sportverbandes ASVÖ [www.vsv.at](http://www.vsv.at) veröffentlicht und beworben. Dort stehen außerdem sämtliche Broschüren zum Download bereit.
- Der Verein kann kostenlose Werbemittel für die "Fit für Österreich" – Angebote beziehen.
- Vereinen bietet sich dadurch die Chance auf Gewinnung neuer Mitglieder.
- KursleiterInnen von Qualitätssiegelangeboten steht ein breites Aus- und Fortbildungsangebot zur Verfügung, was zur nachhaltigen Qualitätssteigerung der Sportangebote führt. Der ASVÖ bietet ein breites Ausbildungsprogramm an, das für ASVÖ Mitglieder sehr kostengünstig ist. "Fit für Österreich" Übungsleiter können fast kostenlos den jährlichen "Fit für Österreich" – Bewegungskongress besuchen.



- Für ÜbungsleiterInnen stehen ein Erste Hilfe Paket und diverse kostenlose Materialien (Folder, Broschüren, Fachbücher,...) zur Verfügung.
- Beteiligung an "Fit für Österreich"-Projekten (in Kooperation mit Kindergärten, Volksschulen, Unternehmen).
- Der Verein wird vom Vorarlberger Sportverband ASVÖ im Hinblick auf "Fit für Österreich" – Aktivitäten regelmäßig betreut und hat für Fragen rund um die Aktion "Fit für Österreich" und darüber hinaus einen fixen Ansprechpartner.

## **Welche Angebote werden gefördert ?**

---

Es werden Bewegungsprogramme mit Schwerpunktsetzung im Sinne...

- a) eines ausdauerfördernden Trainings für das Herz-Kreislauf-System (z.B. Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Skiwandern/Skilanglauf,...)
- b) eines kräftigenden Trainings für den Bewegungsapparat (z.B. Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Funktionsgymnastik,...)
- c) eines koordinativen Trainings / Beweglichkeitstrainings (z. B. Geschicklichkeit- und Gleichgewichtstraining, kleine Spiele,...)
- d) eines ganzheitlichen Trainings sowie der Entspannung.

Inhalte und Methoden der Übungseinheiten sind abhängig von der Zielsetzung der angebotenen gesundheitsorientierten Programme. Es können durchaus sportartspezifische Angebote sein, vorausgesetzt sie sind ohne Leistungscharakter und für Jedermann, also auch für Anfänger, geeignet. Angebote für Kinder sollen zudem vielseitige Spiel- und Bewegungsschwerpunkte beinhalten. Die Mindestdauer der Angebote von 12 Einheiten soll nicht unterschritten werden.

Die Qualitätssiegel sind angebotsbezogen. Somit kann jeder Verein auch mehrere Siegel erwerben.



## Antrag auf Verleihung des Qualitätssiegels „Fit für Österreich“

Die Initiative "Fit für Österreich" lebt vom Engagement der Sportvereine, die ihre Angebote in diese Initiative einbringen. Mit "Fit für Österreich" wird der Gesundheitsaspekt des Sports in Österreich verstärkt und aufgewertet und davon profitieren auch die daran beteiligten Vereine.

Die Entscheidung über die Genehmigung Ihres Antrages zur Verleihung des Qualitätssiegels für gesundheitsorientierte Sportangebote erfolgt auf der Grundlage der von der BSO und dem Sportministerium festgelegten Qualitätskriterien. Alle Fragen beziehen sich grundsätzlich auf das Angebot, für das das Qualitätssiegel beantragt wird. Sollten Sie Fragen zum Antrag haben, wenden Sie sich bitte an den "Fit für Österreich"-Koordinator Ihres Dachverbandes in Ihrem Bundesland!

Ihre Ansprechpartnerin beim Vorarlberger Sportverband ASVÖ:

Manfred Entner (Mag.)

**Fit für Österreich – Koordinator**  
**Vorarlberger Sportverband ASVÖ**  
Goethestr. 1, 6845 Hohenems

Mail: [m.entner@fitfueroesterreich.at](mailto:m.entner@fitfueroesterreich.at)  
Tel: 0664 – 2848 408  
Fax: 05576 / 749924



ZVR-Nr: 540 640 699

[www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)  
[www.vsv.at](http://www.vsv.at)

