

Wir bewegen Burgenland

ASKÖ 



Mit der Initiative „Wir bewegen Burgenland“ möchte die ASKÖ einen Bewegungskoach in jeder burgenländischen Gemeinde installieren. Dieser soll direkter Ansprechpartner im Sport- und Freizeitbereich für alle BürgerInnen sein. Im Mittelpunkt stehen dabei die Erfassung der Bedürfnisse der Bevölkerung und die Vernetzung mit bereits bestehenden Bewegungsangeboten – also der optimale Bewegungs-Mix, individuell auf die Gemeinde zugeschnitten.



Landeshauptmann Hans Niessl

Bundesminister Mag. Norbert Darabos

„Der Weg zu mehr Bewegung für alle führt über die Sportvereine und die Gemeinden. Die ASKÖ ist mit diesem Projekt auf dem richtigen Weg und schafft damit ein österreichweites Vorbild für die Vernetzung von Sport, Kommunen und Bevölkerung.“



„Es gibt eine Vielzahl von Sportvereinen, die viel zu der hohen Lebensqualität in unserem Land, in den Gemeinden des Burgenlandes beitragen. Ich unterstütze als Sportreferent diese Initiative, weil es wichtig ist, den BurgenländerInnen, direkt vor Ort, einen optimalen Überblick über das Bewegungsangebot zu geben“, so LH Hans Niessl.

**Gesundheitslandesrat
Dr. Peter Rezar**

Die Idee des „Gesunden Dorfes“ wurde im Konzept von „Wir bewegen Burgenland“ aufgenommen. Die ASKÖ bezieht bei ihren Aktivitäten die Gemeinden, Vereine und bereits bestehende Bewegungsangebote mit ein, als wichtigen Service für die BürgerInnen. Sie hat einen wichtigen Anteil daran, dass Gesundheit und Bewegung Allgemeingut geworden sind.“



**Präsident der ASKÖ Burgenland
KO LAbg. Bgm. Christian Illedits**

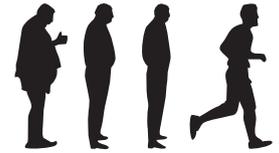
„Wichtig sind maßgeschneiderte Angebote. Nur, wenn diese Pakete den Bedürfnisse der Bevölkerung entsprechen, werden sie auch angenommen. Genau das wollen wir mit ‚Wir bewegen Burgenland‘ erreichen: Bald können individuell zugeschnittene Aktivitäten auch in Ihrer Gemeinde angeboten werden. Machen Sie mit – gemeinsam bewegen wir Burgenland.“



**Wir bewegen
Burgenland**

ASKÖ

Wir bewegen Burgenland



Mit der Kampagne „Wir bewegen Burgenland“ setzt die ASKÖ Burgenland wieder einen wichtigen Schritt in Richtung Gesundheitsvorsorge für alle. Der Slogan „Wir bewegen Burgenland“ ist dabei zugleich Programm: Gemeinsam mit den Gemeinden soll die burgenländische Bevölkerung langfristig und nachhaltig zur regelmäßigen Bewegung motiviert werden. Auch Ihre Gemeinde kann mit dabei sein!

Im Rahmen des Projekts „Wir bewegen Burgenland“ bietet die ASKÖ den Gemeinden des Burgenlands verschiedenste Bewegungspakete, sowie Aus- und Weiterbildungen an. In sieben Partner-Kommunen wurde die Kampagne bereits erfolgreich umgesetzt und dabei konnte die Beteiligung der Bevölkerung an gesundheitsfördernden, körperlichen Aktivitäten deutlich erhöht werden. Der Erfolg des Projekts hat dabei nicht nur positive Effekte für den Einzelnen. Regelmäßige Bewegung minimiert vor allem das Risiko zu erkranken und hat auch in der Gemeinschaft eine sehr wichtige soziale Funktion.

Bewegungspakete & Bewegungscoach

Mit dem Ziel die Kampagne flächendeckend im Burgenland zu etablieren, sollen alle Gemeinden die Möglichkeit erhalten, von diesem Projekt zu profitieren. Aus den vielfältigen Angebotspaketen, welche im Inneren dieser Broschüre zu finden sind, können die jeweils für Ihre Gemeinde passendsten ausgewählt werden, bzw. stellen wir auch gerne individuelle Sonderpakete zusammen.

Neben der Einsetzung eines Gemeinde-Bewegungscoaches (der die Vereine vernetzt und bei Bewegungsprojekten organisatorisch unterstützt), profitieren Sie als Gemeinde auch von der Verlinkung aller sportlichen Aktivitäten über die ASKÖ-Homepage. Dies bringt zusätzlich einen überregionalen Mehr-Effekt für eine bessere Auslastung der Aktivitäten.

Kooperationsvertrag mit den Gemeinden

Der Kooperationsvertrag mit der Gemeinde ist auf zwei Jahre ausgelegt und beinhaltet auch die gewählten Pakete (siehe Innenseite). Diese sind für ein breitgefächertes Angebot in den Bereichen „Testen und Bewegen“, „Fit Check-Bus“, „Hopsi Hopper“, „Fit im Alltag“ u.v.m., sowie für die Aus- und Weiterbildung von ÜbungsleiterInnen, Fit-LehrwartInnen und TrainerInnen ausgelegt. Zusätzlich erhalten die ersten 20 teilnehmenden Gemeinden ein besonderes „Bonus-Paket“.

Werden auch Sie mit Ihrer Gemeinde ASKÖ-Partner und helfen Sie mit alle Burgenländerinnen und Burgenländern mehr und regelmäßig zu bewegen. Unsere Ziele: Erhöhung der Selbstverantwortung und Motivation des Einzelnen im Hinblick auf gesundheitsfördernde, körperliche Aktivitäten.

Als Ihr zukünftiger Partner stehen wir Ihnen natürlich in einem kostenlosen Erstgespräch mit fachmännischer Beratung und Know-How zu den einzelnen Angebotspaketen zur Verfügung. Weiterführende **Infos** erhalten Sie unter **02682/66654** bzw. www.askoe-burgenland.at



Paket „Hopsi Hopper - Kindergarten & Volksschule“

Dieses Paket richtet sich an Kinder im Kindergarten- bzw. Volksschulalter und soll diesen Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln. Unser grüner „Fit und locker-Frosch“ Hopsi Hopper präsentiert direkt vor Ort seine Bewegungsprogramme in verschiedenen Ausführungen z.B. Koordination und Reaktion, Ball-, Rhythmus und Tanz, Teambuilding und seit kurzer Zeit durch ein Wunschprogramm. Die Kinder profitieren vor allem durch positive Erlebnisse in der Gruppe und erhalten einen spannenden sowie spielerischen Zugang zur Bewegung und zum Thema „Aktiv gesund“.



Paket „Hopsi Hopper - Sport- & Bewegungsfeste“

Damit das nächste Gemeinde-, Sport- oder Schulfest zum Hit wird, bieten wir Ihnen unsere Hopsi Hopper Bewegungs- und Sportfeste. In den verschiedenen Stationen erwartet die Kinder eine Auswahl an Geschicklichkeits- und Bewegungsprogramme. Zu den beliebtesten Attraktionen zählen die Weltstation mit dem Riesenball sowie die Riesenkralle und die Wurfstation. Geboten werden auch Schwimmkurse der besonderen Art, in welchen auf spielerische Art und Weise die Scheu vor dem kühlen Nass abgelegt und erste Grundkenntnisse des Schwimmens vermittelt werden.



Paket „Zumba & Taebo“

Ob Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen oder Körperbeherrschung durch asiatische Kampfkunst, hier wird Bewegung mit neuen und spannenden Erfahrungen verbunden. Die Pakete können je nach Möglichkeit als Kurs oder als Workshop organisiert werden. Natürlich befinden sich die TeilnehmerInnen in guten Händen und profitieren von der professioneller Betreuung sowie den fachkundigen Anweisungen unserer Trainer.



Paket „Fit kommt mit für die ältere Generation“

Dieses Paket richtet sich an die allgemeine Bevölkerung, im Speziellen aber an die Generation 50+. Der Gesundheitsworkshop wird ganz auf die Bedürfnisse Ihrer GemeindebürgerInnen angepasst und kann wahlweise zu den Themen Nordic Walking, Sesselpilates, Rückenfit und vielem mehr gestaltet werden. Im selbsterlernenden Teil des Pakets bieten wir den Teilnehmern einen Stress-test oder ein Wirbelsäulenscreening, welche einen Überblick über den aktuellen Gesundheitszustand liefern soll.

Wir bewegen Burgenland



Die Bewegungspakete auf einen Blick!
Mehr Infos: www.askoe-burgenland.at
oder unter Tel. 02682/66654



Jugendpaket „Sportmotorik & Fitness“

Sportmotorische Fähigkeiten sind nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag von großer Bedeutung. Für Jugendliche ab dem 10. Lebensjahr bietet das Paket die Möglichkeit, in acht verschiedenen sportmotorischen Tests ihre konditionellen Parameter zu erheben und diese mit Referenzdaten zu vergleichen. Mit Hilfe spannender Verfahren und Tests sollen die Jugendlichen ein individuelles Stärken-Schwächen-Profil erhalten, welches ihnen zukünftig mehr Motivation für Bewegung und Sport liefern soll.



Paket „Testen und Bewegen“

Schon der Name verrät den Inhalt dieses Pakets. Zuerst erhalten die BürgerInnen die Möglichkeit mittels einer speziellen Analyseverfahren (BIA-Analyse und Muskelfunktionstest) ihren Körper zu testen und so einen Überblick über ihren Fitnesszustand zu erhalten. Die Ergebnisse der Hightech-Messgeräte werden anschließend in einem Beratungsgespräch aufgearbeitet und finden anschließend in einem individuell abgestimmten Ganzkörper- und Muskelaufbautraining ihre praktische Anwendung.



Paket „Fit im Alltag“

Unter dem Motto „Gesund aktiv – Aktiv gesund“ soll den Rückenschmerzen in Ihrer Gemeinde der Kampf angesagt werden. In diesem Paket können GemeindebürgerInnen im mobilen ASKÖ Fit Check Bus einen Rückentest absolvieren, welcher natürlich auch eine Auswertung und Trainingstipps beinhaltet. Danach wird in einem speziellen Gesundheitsworkshop zum Thema „Rückenfit“ mit verschiedenen Übungen und Tipps der Rücken mobilisiert und gekräftigt.



„Maßgeschneidert“ und „bedarfsorientiert“

Unsere Angebote können je nach den Bedürfnissen in Ihrer Gemeinde angepasst und abgeändert werden. Sollten Sonderwünsche seitens der Bürger auftreten, so stehen wir Ihnen und organisieren gemeinsam Kurse und Workshops z.B. passend zur neuesten Trendsportart „Slacklining“.

Action

 **Jetzt gehören deine Sorgen uns!**

Mit der Wiener Städtischen hast du den starken Partner in Versicherungsfragen an deiner Seite. Mehr Infos in der Landesdirektion Burgenland unter 050 350-48000 oder auf www.wienerstaedtische.at

DEINE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP