

ASVO

Niederösterreich

**„Mehrwert & Nutzen von
Gesundheitsprojekten“**

„Chancen für unseren
Verein“





Kostenlose Bewegung im Freien – für alle Altersgruppen

- Kostenlose Bewegungskurse an öffentlichen Plätzen wie Park oder Wiesen
- Vielfältige Bewegungsangebote: Yoga, Zumba, Wirbelsäulengymnastik, Walken, Stretching, Kräftigungsübungen u.v.m.
- Ohne Anmeldung oder Mitgliedschaft – offen für alle Alters- und Fitnessstufen
- Zeitraum: Sommermonate (Juni-September) 12 Wochen

Ziel

- Mehr Bewegung und körperliche Aktivität im Alltag fördern
- Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude steigern
- Gemeinschaft und soziale Kontakte stärken



Sanftes Ganzkörpertraining – Schritt für Schritt fit werden

- Bewegungseinheiten in Kleingruppen – qualifizierter Trainer*innen
- Gezieltes Ganzkörpertraining: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination
- Besonders für Einsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen
- Kurse finden in Turnsälen, Vereinseinrichtungen oder Gemeindezentren statt

Ziel

- Sicheren, niederschweligen Einstieg in regelmäßige Bewegung ermöglichen
- Motivation zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil
- Gesundheit, Fitness und Lebensqualität nachhaltig fördern

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



Sturzprävention und Mobilität im Alltag – speziell für ältere Erwachsene (Ab 65 Jahre)

- Gezieltes Ganzkörpertraining für
 - Kraft
 - Gleichgewicht
 - Koordination
 - Reaktionsfähigkeit
- Alltagsnahe Übungen, um sicherer und selbständiger im Alltag zu bleiben
- Kurse werden in Gemeinden, Vereinszentren, Seniorenzentren,.... durchgeführt
- Betreuung durch geschultes Personal

Ziel

- Stürze verhindern und Mobilität erhalten
- Selbstvertrauen in die eigene Bewegung stärken
- Lebensqualität und Selbständigkeit fördern



Hier ein Überblick über Faktoren, die den **Mehrwert und Nutzen solcher Gesundheitsprojekte** für einen Verein bringen:

- **Mitgliedergewinnung**
 - Durch niederschwellige, kostenfreie oder kostengünstige Angebote können neue Zielgruppen erreicht werden.
 - Einstieg ohne Vereinsbindung senkt Hemmschwellen, späterer Vereinsbeitritt möglich.
- **Mitgliederbindung**
 - Bestehende Mitglieder erhalten zusätzliche Bewegungsangebote.
 - Erhöhte Identifikation mit dem Verein durch moderne und gesellschaftsrelevante Projekte.
- **Imagegewinn & Sichtbarkeit**
 - Verein wird als gesundheitsorientiert, modern und gesellschaftlich engagiert wahrgenommen.
 - Positive Medienpräsenz durch öffentliche Aktionen im Freien oder spezielle Programme.
- **Kooperationen & Netzwerke**
 - Zusammenarbeit mit Gemeinden, Gesundheitsorganisationen, Krankenkassen oder Sportverbänden stärkt die Position des Vereins.
 - Zugang zu Förderungen und Unterstützung.
- **Qualifizierung von Übungsleiter*innen**
 - Schulungen und Weiterbildungen im Rahmen der Programme erweitern das Know-how im Verein.
 - Erhöht die Qualität der Angebote und schafft Expertise im Bereich Gesundheitssport.
- **Nachhaltige Gesundheitsförderung**
 - Beitrag zur öffentlichen Gesundheit und Prävention.
 - Positive gesellschaftliche Wirkung: Förderung von Bewegung, Sturzprävention, sozialen Kontakten.
- **Finanzielle Vorteile**
 - Fördermittel und Zuschüsse durch Projektteilnahme.
 - Neue Einnahmequellen durch Mitgliedschaften oder Folgekursangebote.
- **Attraktivität für Ehrenamtliche und Trainer*innen**
 - Motivierende Projekte, die neue Zielgruppen ansprechen, können auch ehrenamtliche Mitarbeit fördern.

ASVO

Niederösterreich

**„Gesundheitsprojekte
= Gewinn für alle“**

**„Mehr Bewegung – Mehr
Gesundheit – Mehr Verein“**

