

In den steirischen und österreichischen Gesundheitszielen nimmt die Förderung der Bewegung einen zentralen Stellenwert ein:

Zur Umsetzung des steirischen Gesundheitsziels „Mit (...) Bewegung die Gesundheit der SteirerInnen verbessern“ beauftragt der Gesundheitsfonds Steiermark bis 2017 Modellprojekte zur Förderung der Bewegung in der direkten Lebens- und Wohnumgebung der steirischen Bevölkerung. Diese Modellprojekte werden identifizierte Best-Practice-Kriterien zur setting-bezogenen Bewegungsförderung mit unterschiedlichen Zielgruppen in steirischen Lebenswelten umsetzen.



Kristina Klöckl BA, MA

Projektleiterin
Gesundheitsfonds Steiermark



Es freut mich, dass das Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH JOANNEUM im Rahmen dieser Initiative Regionen, Gemeinden, Arztpraxen und anderen Settings Begleitung bei der nachhaltigen Einführung bewegungsförderlicher Angebote anbieten kann.

Die FH JOANNEUM unterstützt mit diesem Beitrag der angewandten und wissenschaftlich fundierten sozialen Innovation für eine nachhaltig gesunde Lebenswelt.

Dr.ⁱⁿ Eva Adamer-König

Institutsleiterin
Gesundheits- und Tourismusmanagement

Alle vier Bewegungsprojekte werden vom Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH JOANNEUM (Campus Bad Gleichenberg) in Kooperation mit anderen Studiengängen umgesetzt.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.

Gesundheitsfördernder Fußball

Fußball mobilisiert wöchentlich tausende Menschen, in Stadien und auf lokale Fußballplätze zu kommen. Fußball verbindet Generationen und überwindet ethnische und soziale Unterschiede. Fußballtraining beinhaltet alle Elemente eines Trainings im Sinne des Gesundheitssports.



Hasan Anac / pixelio

Im Projekt werden nachhaltige Strukturen und Angebote zum gesundheitsfördernden Fußball in der Steiermark geschaffen. Dies wird durch spezifische Ausbildungen für TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen erreicht. Vereine werden motiviert, gesundheitsfördernden Fußball anzubieten. Menschen unterschiedlichen Alters, Geschlechts und Herkunft sollen diese faszinierende Sportart ohne Wettkampf- und Leistungsdruck, aber im Sinner der Gesundheitsförderung, betreiben können. Die Freude an der Bewegung und am Fußballspielen steht dabei im Vordergrund.

Mag. Dr. Dietmar Wallner, MAS
dietmar.wallner@fh-joanneum.at

Gemeinden leben bewegt

Die Gestaltung von öffentlichen Räumen ist ausschlaggebend für die Art und Weise wie sie von Menschen genutzt werden. Wege, Plätze oder Parkanlagen sollen so gestaltet sein, dass sie dazu anregen, einen körperlich aktiven Lebensstil zu wählen und die Bewegung im Alltag zu erleichtern.



Im Projekt werden neue und nachhaltige Bewegungsräume für die lokale Bevölkerung und für TouristInnen entwickelt. Arbeits- und Schulwege, Wege zum Supermarkt, Spazierwege für ältere Menschen werden als zentrale Bewegungsräume erkannt und durch innovative Lösungen (z.B. Bepflanzen eines Wegrandes, Bemalen einer alten Mauer, Neugestaltung des Spielplatzes), Teil einer bewegungsfreundlichen Infrastruktur.

NutzerInnengruppen wie BewohnerInnen, EntscheidungsträgerInnen in der Gemeinde, TouristInnen wirken aktiv an der Entwicklung der Bewegungsräume mit und haben ausreichend Raum, um eigene Ideen und Vorschläge einzubringen.

Kathrin Hofer BA, MA
kathrin.hofer@fh-joanneum.at

Generationenspielfläche

Die Idee, Menschen auf öffentlichen Grünflächen eine Gelegenheit zu sportlicher Betätigung zu bieten, gab es bereits vor über 20 Jahren in China, wo sogenannte „Bewegungsanlagen“ im Außenbereich für Erwachsene eingerichtet wurden. Mittlerweile existieren in einigen europäischen Ländern, zum Teil auch in Österreich, diese spezielle Art von Generationenspielflächen.



segovax / pixelio

Ziel des Vorhabens, welches wissenschaftlich begleitet wird, ist die Entwicklung und Umsetzung von Generationenspielflächen in zwei steirischen Gemeinden. Dabei soll ein besonderes Augenmerk auf die sportmotorischen Bedürfnisse von Kinder- u. Jugendlichen bis hin zu älteren Personen gelegt werden. Es sollen generationsübergreifende Aktivitäten gefördert und zusätzliche Begegnungsorte für Jung und Alt geschaffen werden sowie lokal verankerte Personen aus den unterschiedlichsten Settings zu „Spielplatz-TrainerInnen“ ausgebildet werden.

Mag. Dr. Helmut Simi
helmut.simi@fh-joanneum.at

Primary Care und Bewegungskompetenz

Die Steiermark verfügt über ein ausgezeichnetes Netz an Arztpraxen. Im Ordinationsalltag treffen die MedizinerInnen oftmals auf Menschen, deren Problemlagen durch Bewegung verbessert oder auch verhindert werden könnten.



Das Projekt strebt an, dass ÄrztInnen mit effektiven Kurzinterventionen bisher unbewegte Personen identifizieren und zu einer Einleitung von Bewegung motivieren. Das „Rezept auf Bewegung“ wird durch ortsnahe Bewegungsangebote begleitet. Ziel ist, dass ÄrztInnen effektiver die Vorteile von Bewegung aufzeigen können und durch die gezielte Weitervermittlung zu lokalen Bewegungsangeboten eine Verhaltensänderung unterstützen. Angesprochen werden ÄrztInnen und weitere Ordinationsangestellte, die umfassende Schulungen in der motivierenden Gesprächsführung und Weitervermittlung erhalten. In Kooperation mit lokalen Vereinen und Anbietern werden Bewegungsangebote gebündelt, zu denen die ÄrztInnen vermitteln.

Mag. Frank M. Amort
FrankM.Amort@fh-joanneum.at