

RICHTIG FIT

... für ASVÖ Vereine

Ein Projekt zur österreichweiten Integration von
neuen gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten
in ASVÖ Vereine

Projektbeschreibung für Vereine und ÜbungsleiterInnen

1 IDEE

Allgemeines

In diesem Projekt sollen ASVÖ Vereine dabei unterstützt werden, gesundheitsorientierte Bewegungseinheiten als fixen Bestandteil in ihr Angebot zu integrieren. Dafür sollen den interessierten Vereinen für je ein Semester TrainerInnen für 12 Einheiten á 60 Minuten mit entsprechender Fachkompetenz kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Die neuen Bewegungsangebote laufen unter dem Titel „Richtig Fit für/im/mit ... (Gymnastik, Nordic Walking, Laufen usw.).

Für das Zustandekommen eines Kurses sind mindestens 6 TeilnehmerInnen notwendig. Im Sinne der Qualitätssicherung können max. 20 Personen pro Kurs teilnehmen. Die Kurse werden als Semesterkurse mit 12 Einheiten á 60 Minuten angeboten.

Die etwaigen Kursbeiträge für die TeilnehmerInnen werden für jeden teilnehmenden Verein individuell berechnet.

Nach dem geförderten Projektsemester sind die Vereine angehalten, über zumindest zwei weitere Semester ein gesundheitsorientiertes Angebot eigenständig weiterzuführen. Dieses Angebot muss nicht zwingend dieselben Inhalte/Titel aus dem geförderten Projektsemester haben. Sie erhalten dabei bei Bedarf weitere fachliche Unterstützung durch den/die LandesprojektbetreuerIn.

In der Weiterführung sollte der/die ÜbungsleiterIn, welche eine zusätzliche gesundheitsorientierte Ausbildung absolviert hat, das Angebot leiten.

Bei ASVÖ Ausbildungen wird diese für vereinsnahe Personen in einer Höhe von max. 160 € bezahlt. Bei externen Ausbildungen, z. B. Wifi, werden die Kosten bis zu einer Höhe von 120 € übernommen.

Sollte der Verein dieses oder ein ähnliches gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot nur ein Semester weiterführen, dann muss der Verein die zur Verfügung gestellten Geräte zurückgeben, 50 % der TrainerInnenkosten aus dem geförderten Projektsemester (€ 20 x 6 Einheiten = € 120,-) und 50 % der Ausbildungskosten zurückbezahlen .

Wenn das Bewegungsprogramm überhaupt nicht weitergeführt wird, so ist die Ausbildung in vollem Umfang vom Verein zurückzubezahlen. Es müssen keine Kosten rückerstattet werden, wenn der Verein einen adäquaten Ersatz für den/die ÜbungsleiterIn findet bzw. in begründeten Fällen (Schwangerschaft oder Umzug).

Der Verein gibt eine Verpflichtungserklärung zur Projektteilnahme ab.

Übungsgeräte

Dem Verein werden bei Bedarf Übungsgeräte in der Höhe von maximal € 100,- zur Verfügung gestellt, die bei Weiterführung dieses oder eines anderen gesundheitsorientierten Bewegungsangebotes über mindestens zwei weitere Semester in das Eigentum des Vereines übergehen. Diese Übungsgeräte müssen im ersten (= geförderten) Semester angeschafft und mit dem ASVÖ Bundessekretariat abgerechnet werden. Wird das Angebot nicht oder nur ein Semester weitergeführt, müssen die Geräte zurückgegeben werden, außerdem kommt der Verein für kaputt oder verloren gegangene Geräte auf.

Es können nur Übungsgeräte über das Projekt finanziert werden, die angebotsbezogen sind.

Pro Landesverband wird ein Gerätepool eingerichtet, der den TrainerInnen zur Verfügung steht.

Ausbildung für ÜbungsleiterInnen

Der Verein muss eine Person in eine Ausbildung (vorzugsweise eine Richtig Fit Ausbildung des ASVÖ) entsenden, welche in Zukunft das gesundheitsorientierte Bewegungsangebot leiten und vom Verein dafür auch finanziell entschädigt werden soll.

Die Ausbildungsgebühren werden in einer Höhe von max. € 160,- über das Projekt finanziert (bei Ausbildungen, die vom ASVÖ angeboten werden), für die Teilnahme an externen Ausbildungen (z. B. Wifi) wird ein Zuschuss in der Höhe von max. € 120,- (Rechnung erforderlich) ermöglicht.

Die Person, die eine Ausbildung absolviert hat, bekommt die Kosten der Ausbildung (max. 160 bzw. 120 €) nach Erhalt des Zertifikats vom ASVÖ rückerstattet.

Wenn der Verein keine/n im Gesundheitssport qualifizierte/n ÜbungsleiterIn zur Verfügung hat, muss eine vereinsnahe Person eine Ausbildung im Bereich Gesundheitssport während dem ersten geförderten Projektsemester absolvieren.

Sollte es bereits eine ausgebildete Person geben, kann eine weitere Person eine gesundheitsorientierte Bewegungsausbildung machen, wobei bis zu € 160,- bzw. € 120,- dieser Kosten aus dem Projekt finanziert werden. Gibt es bereits eine Person mit einer gesundheitsorientierten Bewegungsausbildung, kann aber auch dieselbe Person eine weitere Ausbildung absolvieren und Kosten bis zu € 160,- bzw. € 120,- werden über das Projekt abgedeckt.

Welche Person eine über das Projekt finanzierte Ausbildung absolviert, entscheidet der Verein.

Sobald ein Verein die Projektteilnahme bekannt gibt, kann ein/e ÜbungsleiterIn mit der Ausbildung starten.

Aufgabe der TrainerInnen im Projektsemester

Abhaltung des Bewegungsangebotes über 1 Semester (12 Übungseinheiten á 60 Minuten)

Unterstützung des Vereines beim Entwickeln neuer Bewegungsangebote

Informationsweitergabe an den/die LandesprojektbetreuerInnen für die Erstellung des Projektberichtes (Evaluierungsbogen)

Teilnahme an einem Projektinformationsseminar im Bundesland

Übermittlung der Abrechnung an die LandesprojektbetreuerInnen

Anmeldung zum Projekt

Der Verein füllt den Interessensbogen aus und sendet/mailt/faxt diesen zum Landesverband zurück. Sie werden von der/dem jeweiligen ProjektbetreuerIn kontaktiert und erhalten einen Bewerbungsbogen, den Sie bis zu einem vereinbarten Gesprächstermin so gut als möglich ausfüllen.

Der Anmeldeschluss wird Ihnen von dem/der LandesprojektbetreuerIn bekannt gegeben.

2 ZIELGRUPPE

Der ASVÖ zählt derzeit etwa 5.250 Mitgliedsvereine.

In diesem Projekt sollen 324 Vereine die Möglichkeit bekommen, am Projekt teilzunehmen. Pro Semester und Bundesland sollen sechs Vereine teilnehmen, d. h. 54 Vereine pro Bundesland in den sechs Projektsemestern.

Am Ende des Projektes gibt es daher mindestens 324 neue gesundheitsorientierte Bewegungsangebote und damit auch mindestens 324 neue Qualitätssiegelangebote.

Mit diesen zusätzlichen 324 Angeboten werden ca. 4.860 Menschen bewegt!

Angesprochen werden primär Vereine, die noch kein gesundheitsorientiertes Angebot in ihrem Programm haben. In zweiter Linie können sich auch Vereine bewerben, die in einer Sektion bereits gesundheitsorientierte Angebote haben und ab sofort in einer anderen Sektion ein Bewegungsprogramm anbieten wollen. Pro Verein kann allerdings nur eine Sektion am Projekt teilnehmen.

Um am Projekt teilzunehmen, ist es nicht zwingend erforderlich, dass der Verein noch kein Qualitätssiegel hat – natürlich soll das aber oberste Priorität haben.

Wenn ein Verein nur sportartspezifische Bewegungsprogramme anbietet (z. B. ein Schwimmverein – Schwimmen für Anfänger, Rückenschwimmen für Senioren, ...), kann dieser ein gesundheitsorientiertes Angebot, das nicht der Sportart entspricht, anbieten (z. B. Nordic Walking, Pilates oder sonstiges).

Als gesundheitsfördernd werden besonders Bewegungsprogramme angesehen, die folgende Schwerpunktsetzungen haben:

- Ausdauerförderndes Training für das Herz-Kreislauf-System (Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Skiwandern/Skilanglauf, ...),
- kräftigendes Training für den Bewegungsapparat (Rückenfitness, Beckenboden, ...),
- koordinatives Training/Beweglichkeitstraining (Geschicklichkeits- und Gleichgewichtstraining, kleine Spiele, ...) oder
- ganzheitliches Training/Entspannung.

Vorarlberg	Stefan Strammer	0650/2532984 richtigfit.vorarlberg@asvoe.at
Wien	Martin Hackauf	0699/81523485 richtigfit.wien@asvoe.at

5 BEWERBUNG

Bewerbung des Projektes

Die Bewerbung erfolgt über die Printmedien und Websites des ASVÖ und seiner Landesverbände.

Bewerbung der Angebote

Für die Bewerbung der neuen gesundheitsorientierten Bewegungsangebote der Vereine stehen elektronische Plakate (A3 und A4) zur Verfügung, welche auch nach dem Projektsemester weiterbenützt werden können.

6 EVALUIERUNG

Mittels Fragebogen werden die Vereine nach dem zweiten Semester über die Weiterführung der Angebote sowie die Projektbetreuung befragt.

7 BEZAHLUNG ÜBER DAS PROJEKT

TrainerInnen

- Für eine Übungseinheit à 60 Minuten erhalten die TrainerInnen € 20,-.
- Fahrtkosten der TrainerInnen werden in der Projektphase übernommen (€ 0,28 pro km), allerdings erst ab einer Fahrdistanz von 15 km vom Wohnort zur Sportstätte (eine Richtung).

Grundsätzlich sollten die TrainerInnen möglichst aus der nahen Umgebung des Übungsortes kommen, sodass keine Fahrtkosten entstehen.

In manchen ländlichen Gegenden wird es vermutlich notwendig sein, TrainerInnen aus anderen Ortschaften zu akquirieren.

- Die TrainerInnen bekommen ein Projekt T-Shirt.

Vereine

- Die Kosten für eine benötigte Sportstätte für das Angebot werden im ersten Semester aus dem Projekt bezahlt (max. 300 €).
- Für die Ausbildungskosten der neuen Vereins-ÜbungsleiterInnen werden bis zu € 160,- (für ASVÖ Richtig Fit Ausbildungen) bzw. bis zu € 120,- bei externen Anbietern übernommen (Bezahlung erfolgt über den/die ÜbungsleiterIn – Rücküberweisung durch den ASVÖ erfolgt nach Erhalt des Zertifikates)
- Bei Bedarf können neue angebotsbezogene Geräte in der Höhe von max. € 100,- pro Verein angeschafft werden.
- Für die Bewerbung der neuen Angebote werden den Vereinen Plakate in elektronischer Form zur Verfügung gestellt.

8 NUTZEN UND PFLICHTEN FÜR DIE TEILNEHMENDEN VEREINE

Nutzen

- Die teilnehmenden Vereine bekommen für ein Semester kostenlos eine/n qualifizierte TrainerIn zur Verfügung gestellt
- Für das erste Semester werden die Kosten für etwaige Hallenmiete übernommen (max. 300 €)
- Die Vereine bekommen Finanzierungskonzepte für die Zukunft vorgestellt, sodass der finanzielle Nutzen für den Verein ersichtlich ist
- Der Verein bekommt Know How in der Organisation und Entwicklung von neuen Angeboten vermittelt
- Die für das Projekt angekauften Unterrichtsmaterialien (max. € 100,- pro Verein) gehen ins Eigentum des Vereines über, sofern das Angebot über zwei weitere Semester läuft.

- Für die Bewerbung des neuen Angebotes erhält der Verein Plakate (elektronische Vorlagen in A3 und A4)
- Der Verein bekommt durch das Projekt ohne Kostenaufwand qualifizierte ÜbungsleiterInnen im Bereich des Gesundheitssportes zur Verfügung gestellt
- Durch das neue Qualitätssiegelangebot kommt der Verein in den Genuss weiterer Vergünstigungen (Literatur, Erste Hilfe Paket, Utensilien für ÜbungsleiterInnen, österreichweite Bewerbung der Angebote über die Fit für Österreich Homepage)
- Neue Mitglieder bei entsprechender Bewerbung

Pflichten

- Organisation, Bewerbung und Durchführung eines neuen gesundheitsorientierten Bewegungsangebotes gemeinsam mit dem/der LandesprojektbetreuerIn bzw. dem/der TrainerIn
- Das neue Bewegungsangebot muss unter dem Titel „Richtig Fit für/im/mit...“ geführt werden
- Einhebung von TeilnehmerInnengebühren für das Bewegungsangebot, welche individuell pro Verein berechnet werden (Kosten-Nutzen Rechnung)
- Einreichung um ein FFÖ Qualitätssiegel für das neue Angebot (Unterstützung durch den/die LandesprojektbetreuerIn)
- Selbständiges Weiterführen eines gesundheitsorientierten Bewegungsangebotes ab dem zweiten Semester
- In der Folge eigenständige finanzielle Abgeltung für den/die TrainerIn
- Entsendung einer vereinsnahen Person zu einer gesundheitsorientierten Ausbildung
- Kooperation bei der Evaluierung

Beispiele für Kursgebühren

1. Beispiel

20 € für ÜbungsleiterIn

25 € für Turnhalle

45 € pro Einheit bzw. $45 \text{ €} \times 12 \text{ Einheiten} = 540 \text{ €}$ pro Semester

8 TeilnehmerInnen (4 Vereinsmitglieder = M, 4 Nicht-Vereinsmitglieder = NM)

Pro Einheit:

M bezahlen 5,50 € ($4M \times 5,50 \text{ €} = 22 \text{ €}$)

NM bezahlen: 6,50 € ($4NM \times 6,50 \text{ €} = 26 \text{ €}$)

48 € x 12 Einheiten = 576 €

Pro Semester:

M bezahlen: 66 € ($4M \times 66 \text{ €} = 264 \text{ €}$)

NM bezahlen: 78 € ($4NM \times 78 \text{ €} = 312 \text{ €}$)

576 €

→ + 36 € für den Verein

2. Beispiel

20 € für ÜbungsleiterIn

15 € für Turnhalle

35 € pro Einheit bzw. $35 \text{ €} \times 12 \text{ Einheiten} = 420 \text{ €}$

10 TeilnehmerInnen (5M, 5 NM)

Pro Einheit:

M: 3 € ($5M \times 3 \text{ €} = 15 \text{ €}$)

NM: 4 € ($5NM \times 4 \text{ €} = 20 \text{ €}$)

35 € * 12 Einheiten = 420 €

Pro Semester:

M: 36 € ($5M \times 36 \text{ €} = 180 \text{ €}$)

NM: 48 € ($5NM \times 48 \text{ €} = 240 \text{ €}$)

420 €

→ +/- 0 € für den Verein

3. Beispiel

20 € für ÜbungsleiterIn

30 € für Turnhalle

50 € pro Einheit bzw. $50 \text{ €} \times 12 \text{ Einheiten} = 600 \text{ €}$

12 TeilnehmerInnen

Pro Einheit:

M: $4 \text{ €} (7M \times 4 \text{ €} = 28 \text{ €})$

NM: $5 \text{ €} (5NM \times 5 \text{ €} = 25 \text{ €})$

$53 \text{ €} \times 12 \text{ Einheiten} = 636 \text{ €}$

Pro Semester:

M: $48 \text{ €} (7M \times 48 \text{ €} = 336 \text{ €})$

NM: $60 \text{ €} (5NM \times 60 \text{ €} = 300 \text{ €})$

636 €

→ + **36 € für den Verein**

4. Beispiel

20 € für ÜbungsleiterIn

0 € für Turnhalle

20 € pro Einheit bzw. $20 \text{ €} \times 12 \text{ Einheiten} = 240 \text{ €}$

15 TeilnehmerInnen

15 TN x 36 € (pro Semester) = 540 €

→ + **300 € für den Verein**