

48 (!) Bewegungseinheiten der SPORTUNION Stockerau vom Sportministerium mit dem „Fit für Österreich“- Qualitätssiegel ausgezeichnet!

Die SPORTUNION Stockerau war einer der ersten Vereine Österreichs, der 2005 für gesundheitsorientierte Sporteinheiten das „Fit für Österreich“ - Qualitätssiegel vom Sportministerium verliehen bekommen hat.

Seither hat der Verein seinen Status als führender Bewegungspartner konstant weiterentwickelt. So präsentiert sich die SPORTUNION Stockerau heute mit ihren 48 Qualitätssiegeln als kompetente Gesundheitspartnerin. Damit liegt sie gemeinsam mit der SPORTUNION St. Pölten (dem größten Sportvereins Niederösterreichs) an der Spitze. Qualität aber ist seit jeher die Maxime der SPORTUNION Stockerau.



Eine Initiative des
Sportministeriums und der
Österreichischen Bundes-Sportorganisation

Mehr als **700 Mitglieder** nutzen Woche für Woche die gesundheitsorientierten Bewegungsangebote der **SPORTUNION Stockerau** und steigern so ihre Lebensqualität, denn Sport und Bewegung sind Ausdruck von Lebensfreude und die gibt es in der Luxuskategorie der österreichischen Turnvereine zu äußerst **moderaten Jahresbeiträgen**. (€ 75 für Kinder, € 105 für Erwachsene, Kinderpauschalbetrag € 115).

Das ist auch gut so, denn 60% aller Krankheitsbilder haben mit Bewegungsmangel zu tun, dieser hat vehemente und tief greifende negative Folgen. So stellt geringe Fitness ein höheres Risiko dar als Rauchen und erhöhtes Cholesterin.

30 vielseitige EINHEITEN für KIDS & TEENS

Die beste Basis für lebenslange Fitness ist Kinderturnen! Klettern, Schaukeln, Hangeln, "Kopfübern", Balancieren, "Kunststücke", Ballspielen und vieles mehr sind für eine gesunde Entwicklung der Kinder unbedingt notwendig. So bietet die **SPORTUNION Stockerau** unterschiedliche Bewegungsangebote an, um junge Menschen von Anfang in ihrer körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Entwicklung an zu fördern.

- **Erlebnisturnen:**
Stöpselturnen I & II, MUKITU/PAKITU I & II, Erlebniszwerge, Sportflöhe, „Mut tut gut“, FunPark (X-trem)
- **Boden- und Gerätturnen:**
Turnzwerge, Turnen Plus I, Turnen Plus II
- **Tanz und Musik:**
Musikzwerge, Aerobicflöhe, Tanzflöhe I & II, PopDance I & II, Teamaerobic, Sportaerobic
- **Ball und Kondition:** Ballzwerge, Ballflöhe, Basketball Minivolleys, Volleyball (U11-U17)

SPORT + SPASS FÜR SIE UND IHN

Die Ergebnisse einer aktuellen Studie des Instituts für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) sind alarmierend: Herr und Frau Österreicher haben gewichtige Problem, sie werden immer größer - und vor allem dicker! Die 55- und 60-Jährigen weisen seit 1980 eine Steigerung des Körperfettanteils von vier Prozent auf. Zum Vergleich: Wenn jemand 80 Kilogramm auf die Waage bringt, macht das bei einem Körperfettanteil von 15 Prozent zwölf und bei 20 Prozent bereits 16 Kilogramm aus. Die Gründe dafür liegen wenig überraschend in mangelnder Bewegung und falscher Ernährung. In Stockerau ist die **SPORTUNION** für alle Frauen und Männer eine kompetente Partnerin, die durch Sport und Bewegung etwas für ihre Gesundheit tun wollen, denn Bewegung steigert unabhängig vom Alter die **Lebensqualität**. Schon mit relativ geringem Einsatz lässt sich das Wohlbefinden merklich steigern. Bei folgenden Einheiten steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt, sie bieten eine individuelle Möglichkeit einen aktiven Beitrag in die Gesundheit zu investieren:

- **Fit is a Hit:**
Body Move, Body Shape, Nordic Walking, Rückenfit, Soft Gym, Time-out Gym, Wellness Gym
- **Power and Fun:**
Gymstick & more, Fit & Fun, Krafttraining, Volleyball 4 You (Hobby Mix), Volleyball "evergreen", Mixed Volleyball "Profi", Sie & Er Gym
- **Lebensfreude a la Carte:**
Fit durch Bewegung, Frischluftgenießer, LeBe mixed, Spielerisch aktiv, Wirbelsäulen Gym

Bewegung wirkt. Schon ein bisschen mehr davon erhöht die allgemeine Ausdauer und kräftigt die Muskulatur. An den gesundheitsorientierten Bewegungseinheiten Interessierte sind herzlich zum „Schnuppern“ in den entsprechenden Einheiten eingeladen.

Mehr Infos findet man unter <http://stockerau.sportunion.at>.



Hintergrundinformation FIT FÜR ÖSTERREICH **(www.fitfueroesterreich.at)**

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 – ganz allgemein, aber auch wenn Sie spezielle Regionen Ihres Körpers stärken wollen.

Qualifizierte Übungsleiter und Leiterinnen

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

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.

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.

Information

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

Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

„Fit für Österreich“ hat schon viele Partner, aber noch mehr Partner können nur fitter machen. Deshalb bemühen wir uns vor allem im lokalen Bereich neue Kooperationen – z.B. mit Ärzten, Apotheken, Schulen, Gemeinden, etc. – aufzubauen.

Qualitätssicherung und Dokumentation

Die BSO vergibt das Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ befristet auf 2 Jahre. Die Qualitätssicherung erfolgt über Fortbildungen der Sport-Dachverbände. Diese müssen alle ÜbungsleiterInnen mindestens einmal in 2 Jahren besuchen. Die Gewährleistung einer standardisierten wissenschaftlichen Evaluierung und Dokumentation erfolgt mittels eines Fragebogens.

Service des Vereins

In jedem Verein mit einem „Fit für Österreich“ Angebot gibt es eine Ansprechperson, von der Sie Informationen zu den Bewegungsprogrammen einholen können.