Das Qualitätssiegel

Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme, die mit dem „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel ausgezeichnet werden, sind praxisnahe und fördern einen freudvollen Zugang zur Bewegung. Die Vereine der drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bieten Bewegungsprogramme mit Qualitätssiegel flächendeckend in ganz Österreich an.

Neben ausdauerförderndem Training für das Herz-Kreislauf-System werden auch kräftigende, koordinative und entspannende Bewegungsprogramme angeboten.

Das „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel wird nur bei Erfüllung bestimmter Kriterien an die Vereinsangebote verliehen. Zudem gewährleisten die „Fit für Österreich“-Kriterien eine qualitative Aus- und Fortbildung der ÜbungsleiterInnen unserer Bewegungsangebote.

Unter www.fitfueroesterreich.at können Sie gesundheitsorientierte Bewegungsangebote in Ihrer Nähe finden. Durch Eingabe einer Postleitzahl im Bereich „Bewegungsangebote“ erhalten Sie eine Auflistung aller Angebote in Ihrer Umgebung. Ist kein Internet verfügbar, so helfen wir Ihnen gerne unter 01/5044455-25 („Fit für Österreich“-Geschäftsstelle) weiter.

www.fitfueroesterreich.at

BUNDESKANZLERAMT : SPORT

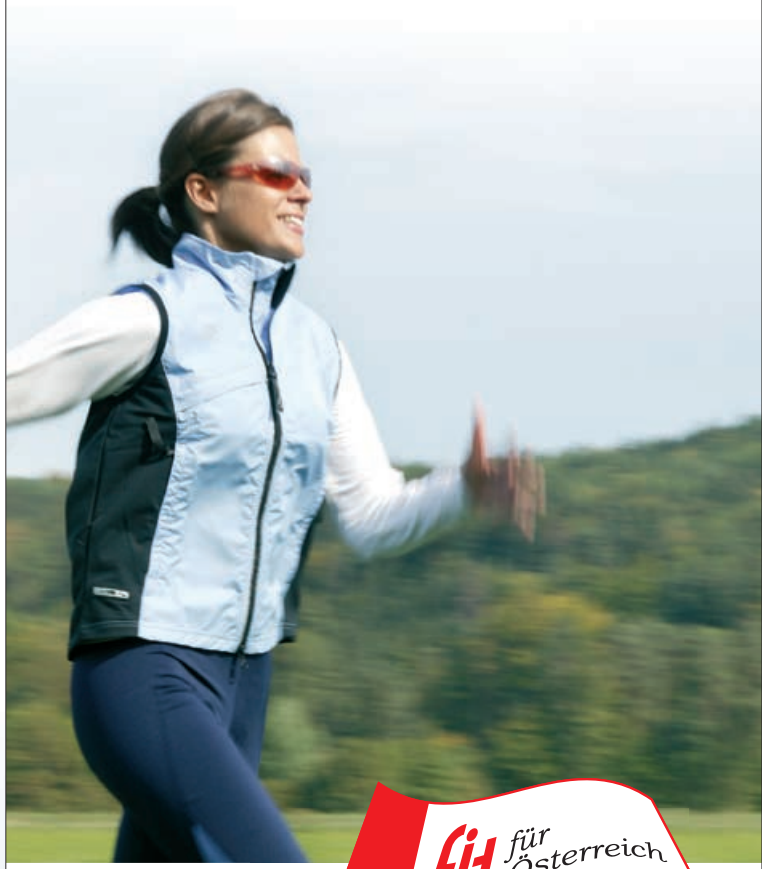
BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.

Geschäftsstelle „Fit für Österreich“
Mag. Christian Halbwachs, Mag. Werner Quasnicka
p. A. Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO)
Prinz Eugen-Straße 12, 1040 Wien
Telefon: +43 / 1 / 504 44 55 - 25
E-Mail: office@fitfueroesterreich.at
www.fitfueroesterreich.at

BUNDESKANZLERAMT : SPORT

DIE BESORGER mediendesign & -technik, 4400 Steyr

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN.



Eine Initiative des Bundeskanzleramtes,
der Österreichischen Bundes-Sportorganisation
sowie ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION

www.fitfueroesterreich.at

BUNDESKANZLERAMT : SPORT

„Fit für Österreich“

„Fit für Österreich“ will Österreich bewegen!

- Fast jede/r zweite ÖsterreicherIn ist übergewichtig.
- Ein Viertel aller österreichischen Kinder ist zu dick.
- Weit mehr als die Hälfte aller ÖsterreicherInnen ist inaktiv, d. h. sie bewegen sich maximal zwei Mal pro Monat bewusst.

Diese Fakten sind vielleicht traurig, teuer sind sie ganz sicher. Alle ÖsterreicherInnen müssen dafür bezahlen. Denn mangelnde Bewegung ist die Ursache vieler Erkrankungen. Dabei lassen sich die Risiken für Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes Typ II, Darmkrebs, erhöhten Blutdruck, Rückenbeschwerden, Depressionen und vieles mehr durch eine Maßnahme senken: Bewegung.

Bei gesundheitsorientiertem Sport geht es um regelmäßige, moderate Bewegung. Täglich 30 Minuten Gehen, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren oder die Treppe zu nehmen statt des Aufzugs, sind bereits kleine Schritte, um die persönliche Fitness und damit die individuelle Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Aber das ist nur ein kleiner Teil unserer Initiative. Neben der Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten bieten wir Ihnen gleichzeitig auch ein probates Mittel zur Unterstützung Ihrer Gesundheit an: Die drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION zählen tausende Vereine für Sport und Bewegung zu ihren Mitgliedern. Damit stehen flächendeckend in ganz Österreich Bewegungsangebote zur Verfügung – zu Ihrem persönlichen Vorteil!

Wird „Fit für Österreich“ gelebt, setzt die Erziehung zu einem gesunden Lebensstil bereits im Kleinkindalter ein und zieht sich quer durch alle Altersgruppen und Lebensabschnitte.

„Fit für Österreich“-CHARTA

Die „Fit für Österreich“-CHARTA weist auf die große Bedeutung von Bewegung für Gesundheit und Lebensqualität hin. Sie schreibt wesentliche Bedingungen von gesunder Bewegung fest. Im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert sie auf, körperlichen Aktivitäten mehr Aufmerksamkeit zu schenken – und zwar als Mittel zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention.
Unter www.fitfueroesterreich.at haben auch Sie die Möglichkeit diese CHARTA zu unterzeichnen und unsere Anliegen zu unterstützen.

Wirkungen des Gesundheitssports

Bewegung und Sport bieten die Möglichkeit für eine gesunde Abwechslung in unserem bewegungsarmen Alltag. Gesundheitsorientierte Bewegung mindert u. a. das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, senkt den Bluthochdruck und stärkt das Immunsystem. Gesundheitssport wirkt den Folgen von Bewegungsmangel wie Übergewicht, Osteoporose oder Diabetes Typ II erfolgreich entgegen. Gezielte Bewegung zu betreiben stärkt Ihr Wohlbefinden und macht Sie aktiv bis ins hohe Alter.

Ärztliche Untersuchung

Personen über 35 Jahre, die länger keinen Sport betrieben haben, wird vor regelmäßiger sportlicher Aktivität grundsätzlich eine ärztliche Untersuchung empfohlen.
Im Falle von Vorerkrankungen und Risikofaktoren wie Rauchen oder Bluthochdruck gilt dies in besonderem Maße. Die jährliche Gesundenuntersuchung, die Sie kostenlos bei Ihrem Arzt in Anspruch nehmen können, bietet sich dafür in idealer Form an.