



Jänner - Juni 2012
Gemeinde Draßburg



November 2009 - November 2012
in sieben burgenländischen Gemeinden

Kurzbericht

Umsetzung der Kampagne und Ergebnisse aus der Zwischenevaluierung Gemeinde Draßburg

Entsprechend dem Ergebnis der Fragebogenerhebung wurden folgende Bewegungsangebote für die Gemeinde Draßburg entwickelt und durchgeführt: **Volleyball für Anfänger, Paket „Testen und Bewegen“**, **Yoga für Erwachsene** und die **Zurverfügungstellung von kostenlosen Fahrrädern für die Ortsbevölkerung**.

Volleyball für Anfänger

Am Volleyballkurs in Draßburg nahmen insgesamt siebzehn begeisterte BallpielerInnen unter der Leitung von Trainer Mag. Martin Wurm teil. In den Trainingseinheiten wurden den TeilnehmerInnen die grundlegenden Spielregeln und Spieltechniken vermittelt. Zu Beginn der Trainingseinheiten erfolgte jeweils ein intensives Warmup. Danach wurden die erlernten Spieltechniken mit viel Engagement geübt.

Paket „Testen und Bewegen“

Zweiundzwanzig DraßburgerInnen haben an den Tests und dem Ganzkörper Muskelaufbautraining teilgenommen. An insgesamt vier Terminen hatten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit einerseits an einer Analyse von Körperzusammensetzung, Ernährungs- und Hydratationsstatus durch eine Widerstandsmessung (Bioimpedanzanalyse) teilzunehmen und andererseits die wichtigsten Muskelgruppen auf Kraft- und Dehnfähigkeit testen zu lassen. Abschließend konnten die TeilnehmerInnen an einem Ganzkörper Muskelaufbautraining teilnehmen, das in zwei Gruppen stattfand. Die Übungen wurden dabei gezielt auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Auch diesmal nahmen die DraßburgerInnen mit viel Einsatz und Begeisterung am Training teil.

Yoga für Erwachsene

Sechzehn DraßburgerInnen nahmen am Bewegungsangebot *Yoga für Erwachsene* teil. In den Übungseinheiten wurden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Blut- bzw. Lymphgefäße kommt es zu einer verbesserten Durchblutung. Zudem wurde die Rückenmuskulatur gekräftigt und damit die Körperhaltung verbessert. Yoga hat positive Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit und kann zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr positiv genutzt werden. Mit viel Erfahrung leitete Trainerin Gertrud Knöbl die DraßburgerInnen in den Übungseinheiten an, die ihrerseits die abwechslungsreichen Übungen stets mit großem Eifer durchführten.



Wir bewegen Burgenland

ASKÖ Landesverband Burgenland 60/40 – Kampagne für mehr Bewegung

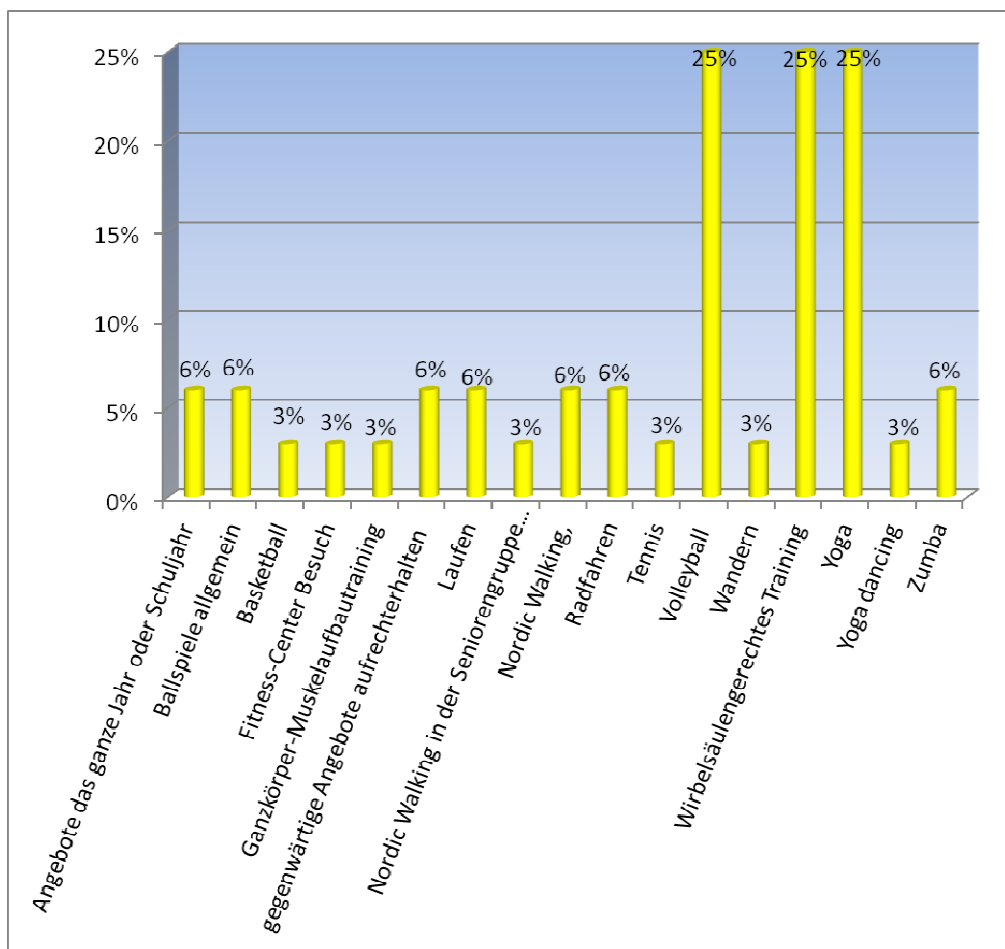
Die Ergebnisse aus der Zwischenevaluierung

Das Interesse an künftigen Bewegungsangeboten in Draßburg

Allgemein gesehen liegt das Interesse der TeilnehmerInnen im Bereich **Ballspiele**.

25% haben Interesse an der Weiterführung des Bewegungsangebotes **Volleyball**,
6% gaben **Ballspiele allgemein** und 3% **Basketball** als bevorzugte Bewegungsangebote an.

Jeweils 25% der TeilnehmerInnen äußerten den Wunsch nach einer Weiterführung des Bewegungsangebotes **Yoga für Erwachsene** und nach einem Angebot **wirbelsäulengerechtes Training**.



Nachhaltigkeit

- Das im Rahmen der Kampagne durchgeführte Kursangebot **Volleyball** wird weitergeführt.
- Alle **Bewegungsangebote** der Gemeinde Draßburg konnten erfasst und auf die **ASKÖ Homepage, 60/40 – Kampagne für mehr Bewegung**, gestellt werden.
- Ein **Gemeinde Bewegungscoach** konnte für die Dauer der Kampagne in Draßburg installiert werden. Die nachhaltige Ausübung dieser Vernetzungsfunktion ist in Planung.
- Um GemeindegängerInnen zu noch mehr Bewegung zu animieren und die Nachhaltigkeit des Pilotprojekts sicherzustellen, erhielt die Gemeinde Draßburg zehn kostenlose ASKÖ-Fahrräder.