

Jackpot.fit

Information für burgenländische Trainer*innen

Ziel des Jackpot.fit-Bewegungsprogramms

Inaktive Personen, Neu- und Wiedereinsteiger*innen werden dabei unterstützt, Bewegung in ihren Alltag zu integrieren und langfristig die „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ zu erreichen.

Eckdaten des Jackpot.fit-Bewegungsprogramms

- Kooperationsprojekt zwischen Sozialversicherung und den Landessportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION Burgenland
- Für inaktive Personen, Neu- und Wiedereinsteiger*innen im Alter von 35 bis 70 Jahren
- Dauer: 60 Minuten
- Inhalte: Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Motivationstraining
- Gruppengröße: von höchstens 12 Personen
- Gratissemester für jede*jeden Einsteiger*in (Förderung der SVS)

Vorteile für burgenländische Vereine und Trainer*innen

- + Ein Plus an Vereinsmitgliedern, die aus dem Gesundheitssektor vermittelt werden
- + Attraktive Fortbildungsmöglichkeiten für Trainer*innen
- + Vorgefertigte standardisierte Stundenbilder durch das kostenlose Kursmanual
- + Langfristige systematische Zusammenarbeit mit dem Sozialversicherungssektor

Voraussetzungen Trainer*innen

- Übungsleiter*innenausbildung im Bereich Fitness- & Gesundheitssport **oder**
- eine allgemeine Übungsleiter*innenausbildung und zusätzlich eine spezifische Fortbildung im Bereich Fitness- & Gesundheitssport im Ausmaß von mindestens 8 Einheiten **oder**
- Höherwertige Ausbildung im Fitness- & Gesundheitsbereich (z.B. Instruktor*in für Erwachsene, Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeut*in, Trainingstherapeut*in etc.) **oder**
- Höherwertige Ausbildung (z.B. Instruktor*in für Kinder, Sportlehrer*innenausbildung etc.) und zusätzlich eine spezifische Fortbildung im Bereich Fitness- & Gesundheitssport im Ausmaß von mindestens 8 Einheiten
- Ein 4-stündiger Erste-Hilfe-Kurs
- **Verpflichtende Jackpot.fit Fortbildung**

- PROJEKTRÄGER -



PROJEKTPARTNER

GEFÖRdert
AUS MITTEL