

PRESSEINFORMATION

Generationen-Fit

Gesund aktiv – Aktiv gesund. Ein Leben lang.

Thementag am 6.5.2014 im Ringturm der Wiener Städtischen Versicherung



Gesundheitswirksame Bewegung ist für alle Generationen wichtig, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Vielfältig trainierbar sind wir ein Leben lang. Internationale Bewegungsempfehlungen sprechen von 150 Minuten pro Woche körperlicher Aktivität für Erwachsene mit einer Bewegungsintensität, bei der Reden noch möglich ist (zumindest 10 Minuten „am Stück“). Motto: Reden und Bewegen. Die neuen ASKÖ-Aufbau-Fit-Kurse für alle Generationen dauern 90 Minuten und werden zwei Mal pro Woche angeboten. Sie fördern Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Bewegungsmangelkrankheiten verursachen in Österreich jährlich geschätzte 3,1 Milliarden Euro Kosten und sind weltweit mit schwerwiegenden Konsequenzen im Vormarsch. Chronischer Bewegungsmangel reduziert in jeder Altersphase die gesunden Lebensjahre und verringert entscheidend ganzheitlich die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

40 Jahre 30 bleiben - Generationen-Fit nützt allen

Biologisch 40 Jahre 30 bleiben ist durch regelmäßiges Training möglich!

Der Zugewinn an bis zu vier gesunden Lebensjahren durch regelmäßige Bewegung ist belegt.

Es gibt daher viele Gewinner – vom Angehörigen, der eine geringere Pflegebelastung bewältigen muss, bis zur Volkswirtschaft.

150 Minuten Bewegung mit Begegnung

DDDr. Jürgen **Weineck**, Sportmediziner und vielfacher Lehrbuchautor, erklärt: „Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sprechen eine eindeutige Sprache: Es gibt keine vergleichbare Maßnahme, die dermaßen vielseitig positiv auf den ganzen Menschen in allen Altersstufen wirkt. Es werden nicht nur Risikofaktoren abgebaut, sondern besonders körperlich, psychisch, aber vor allem auch sozial Schutzfaktoren aufgebaut, die unbezahlbar sind. Wer sich seiner Verantwortung bewusst ist und rechnen kann, fördert generationenübergreifend Bewegung und Sport – ob im Kindergarten oder in der Familie, Arbeit, Schule und Gemeinde.“

Die generationenübergreifende Bewegungsstrategie

Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren – jede Zielgruppe braucht Bewegung und praktische Gesundheitskompetenzen. Der nachhaltige Grundstein dafür wird in der frühesten Kindheit gelegt, jedoch ist es nie zu spät den ersten Schritt zu tun. Bewegungsfreundliche Lebensbedingungen schaffen bewegungsaktiveres Verhalten. Niederschwellige und für die verschiedenen Zielgruppen leicht annehmbare fitnessorientierte Bewegungsangebote der ASKÖ unterstützen dabei.

1994 wurde die ASKÖ-Fit-Aktion „Fit und locker mit Hopsi Hopper“ mit maßgeblicher Unterstützung der Wiener Städtischen Versicherung entwickelt und in immer größerem Umfang in die Bevölkerung getragen. „Nach den Langsam-Lauf-Treffs 1985, dem Herz-Fit-Programm 1986, den Rücken-Fit-Kursen 1988, wurde der ASKÖ-FIT-Frosch zum „beliebten Bewegungsbetreuer“ in über 3000 Kindergärten und Volksschulen Österreichs. In diesen 20 Jahren wurden nachhaltige Impulse gesetzt und Kooperationen aufgebaut, die wir weiter ausbauen werden. Nicht zuletzt dank unseres Qualitätssponsors Wiener Städtische Versicherung, dem wir zu großem Dank verpflichtet sind“, so Mag. Petra **Huber**, Vizepräsidentin der ASKÖ - Bundesorganisation.

Die Partnerschaft

ASKÖ und Wiener Städtische Versicherung unterstützen gesundheitswirksame Bewegung für alle Generationen. Fitte und gesunde Kinder sind der Wiener Städtischen Versicherung aus nachvollziehbaren Gründen ein besonderes Anliegen.

Mag. Hermann **Fried**, Landesdirektor Wien der Wiener Städtischen Versicherung erklärt: „Wir nehmen unsere gesellschaftliche Verantwortung sehr ernst. Als einem der führenden Krankenversicherer liegt uns die Gesundheit unserer Kundinnen und Kunden aber auch unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besonders am Herzen. Bewegung, ganz egal welcher Art, ist wichtig – ob Tennis spielen, Golfen, Radfahren oder ganz einfach im Büro Stiegen steigen, statt den Aufzug zu benutzen. So stellen wir in der Landesdirektion Wien zwei Fahrräder für Kundentermine zur Verfügung. Idealerweise lässt sich so Beruf mit Sport und Bewegung in den Alltag integrieren. Fitte und gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben die Nase vorne.“

Bildmaterial und Video unter www.gesundheitssport.at

Buchempfehlung:

Weineck, J. und M.: Aktiv leben. Bewegung ist die beste Medizin. Südost Verlags Service GmbH Waldkirchen 2012, ISBN: 978-3-00-036941-4

Rückfragen / Kontakt:

ASKÖ - Bundesorganisation, Mag. Karin Windisch, Steinergasse 12, 1230 Wien
01 / 869 32 45 / 10, presse@askoe.at www.hopsihopper.at