

GeHe ADIPOSITAS

Beschreibung

Mit dem GEHE Adipositas Projekt, gefördert vom Fonds Gesundes Österreich, dem Sportministerium und der SPORTUNION Steiermark, sollen Menschen mit Übergewicht gezielt bewegt und über Themen wie Ernährung und Motivation kompetent beraten werden. Das **8 wöchige Bewegungsprogramm**, welches speziell auf die Bedürfnisse von übergewichtigen Personen abgestimmt wurde, ist für die Teilnehmer/innen **kostenlos!** Rekrutiert werden die Patienten/innen über die Stoffwechselambulanz am LKH Graz – grundsätzlich ist das Programm für alle Männer und Frauen mit einem BMI > 30 zugänglich.

In Kleingruppen von maximal 8 Personen wird gemeinsam mit einem ausgebildeten Sportwissenschaftler zwei Mal pro Woche im 3D Fitnesscenter (<http://www.3dfitnessstudio.com>), das sich in den Räumlichkeiten der SPORTUNION Steiermark befindet, gezielt trainiert. Moderates Kraftausdauertraining soll in Kombination mit Koordinationsübungen und gezieltem Herz – Kreislauftraining zur Gewichtsreduktion und zur allgemeinen Verbesserung der körperlichen Verfassung beitragen. Den Teilnehmern/innen werden für die Dauer der 8 Wochen spezielle Schrittzähler zur Verfügung gestellt, welche den täglichen Kalorienverbrauch ermitteln und mittels Computer - anschaulich darstellen. Die Teilnehmer/innen erhalten so ein brauchbares Instrument um ihre Bewegung im alltäglichen Leben zu überblicken, kontrollieren und zu verbessern

Das Bewegungsprogramm wird zusätzlich von einer Diätologin und einer Psychologin begleitet, die innerhalb der 8 Wochen mit den Patient/innen zwei Workshops durchführen.

Nach Beendigung des 8 wöchigen Bewegungsprogrammes können die Absolventen/innen zu speziellen Konditionen in den gewohnten Trainingsräumen weitertrainieren.

Ziele

Neben der Reduktion des Körpergewichts steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Das Gruppentraining bringt den Vorteil mit sich, dass sich die Teilnehmer/innen gegenseitig motivieren und auch der soziale Aspekt nicht zu kurz kommt. Das Hauptziel des Projektes ist es, einen gesünderen Lebensstil zu vermitteln und die Adipositaspatienten/innen für Sport und Bewegung zu begeistern. Die Ernährungs- und Psychologieworkshops sollen den Absolventen/innen des Bewegungsprogrammes wertvolle Informationen und hilfreiche Tools für das alltägliche Leben mitgeben.

Ort und Zeit

SPORTUNION Steiermark
Gaußgasse 3, 8010 Graz

Nächster Starttermin: Mo, 06.02.2012
Mo und Do; 16:30 -18:00

Facts GeHe Adipositas

- Kooperation mit der Stoffwechselambulanz am LKH Graz
- kostenloses, 8 wöchiges Bewegungsprogramm in Kleingruppen (max. 8 Personen)
- 16 Trainingseinheiten (2 Trainingseinheiten à 90min/Woche) mit sportwissenschaftlicher Betreuung
- 2 Ernährungsworkshops
- 2 Psychologieworkshops
- sportmotorische Tests:
 - Beginn des Bewegungsprogrammes
 - Ende des Bewegungsprogrammes
 - 6 Monate nach Beendigung des Bewegungsprogrammes
 - 12 Monate nach Beendigung des Bewegungsprogrammes
- Fragebögen für Evaluation:
 - Beginn des Bewegungsprogrammes
 - Ende des Bewegungsprogrammes
 - 6 Monate nach Beendigung des Bewegungsprogrammes
 - 12 Monate nach Beendigung des Bewegungsprogrammes
- Zielgruppe: Männer und Frauen mit einem BMI < 30; es gibt keine Altersbeschränkung
- Schrittzähler: den Teilnehmern/innen werden für die Dauer der 8 Wochen spezielle Schrittzähler der Firma OMRON zur Verfügung gestellt
- kostenlose Infomappen mit hilfreichen Bewegungs- und Ernährungstipps
- spezielle Konditionen mit geringen Bindungsdauern im 3D Fitnesscenter für Absolventen /innen des Bewegungsprogrammes (<http://www.3dfitnessstudio.com>)

Projektteam

Projektkoordinator: Mag. Roland Stuhlpfarrer

Psychologin: Mag. Petra Lukas

Diätologin: Bsc Veronika Schöngrundner

Kontakt

Mag. Roland Stuhlpfarrer

roland.stuhlpfarrer@sportunion-steiermark.at

Tel: 0676/ 8214 1658