



**Im Rahmen von Sportverein PLUS besteht die Möglichkeit in jedem Bundesland einen Vereinsstandort mit 18 Fahrradergometern ODER 18 Trampolinen zu implementieren.**

2023 kann in jedem Bundesland 1 Kurs mit Fahrradergometern ODER den Jumping-FIT Trampolinen im Rahmen der ASKÖ Vereinsinitiative Sportverein PLUS implementiert und gefördert werden. Kurse mit den Fahrradergometern und den Trampolinen sind bereits erprobt, haben sich bewährt und die Kurse werden von den Teilnehmer:innen gut angenommen.

#### **Aufbau-Fit-Kurse auf dem FAHRRADERGOMETER:**

##### **Ergometertraining mit Gymnastikpausen!**

Das gemeinsame Training am Fahrradergometer in der Gruppe eignet sich insbesondere für intergenerative Zielgruppen, auch mit unterschiedlichen Leistungsniveaus. Jede Teilnehmer:in kann den Widerstand am Fahrrad seinem Leistungsniveau entsprechend selbst einstellen. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Geschicklichkeit werden in der Gemeinschaft für die Gesundheit gezielt gefördert!

Für ALLE Generationen. Reden und Bewegen. Keine Altersbegrenzung! Gesund aktiv – Aktiv gesund.

ZIEL: Möglichst lange fit und selbständig bleiben. Den Jahren Leben und dem Leben Jahre geben. Der vielfältige Nutzen für Gesundheit und Lebensqualität wird durch Erfahrungen von bisherigen KursteilnehmerInnen bestätigt. Ein Leitfaden für Übungsleiter:innen steht zur Verfügung.

Übungsleiter:inneneinschlungen erfolgen auf Anfrage bedarfsorientiert.

#### **Kurse auf den Jumping –Fit-TRAMPOLINEN:**

Jumping–FIT ist ein Fitnessstraining auf einem Trampolin. Alternativ zu den Aufbau-Fit-Kursen können auch Kurse auf Jumping-Fit-Trampolinen implementiert werden. Teilnehmer:innen von jung bis alt können ihre Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordinationsfähigkeit und Balance schulen. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Muskulatur gestärkt und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Das Großartige am Jumping-FIT ist, dass jede Teilnehmer:in ihr eigenes individuelles Belastungsniveau einhalten kann. Es kann jeder Zeit eine Pause gemacht werden, intensive Sprungkombinationen können vereinfacht werden.

Ideal ist die Abhaltung von zwei Kursen hintereinander, sodass die erste Gruppe die Ergometer bzw. Trampoline aufstellt und die zweite Gruppe diese wieder wegräumt. Dies ist der effizienteste Weg und spart Zeit.

## Kurzinformation

Für die Schulung der ÜbungsleiterInnen gibt es ein Schulungsvideo. Bei entsprechender Nachfrage kann auch eine Fortbildung organisiert werden.

**Technische Daten und Raumbedarf:**  
**18 Fahrradergometer bzw. Trampoline / Kursstandort:**  
**Ideale Raumgröße: 70-100 m<sup>2</sup>**  
**Raumhöhe für das Training mit Trampolinen: mind 260 cm**

### DATEN TRAMPOLIN:

Durchmesser: 136 cm  
 Höhe: 124-137 cm  
 Gewicht: 13 kg

### DATEN FAHRRADERGOMETER:

Länge: 99 cm  
 Breite: 60 cm  
 Gewicht: 37 kg

### LAGERUNG :

Durch den leichten Transport durch die TeilnehmerInnen ist die Lagerung in einem Nebenraum möglich.

- Stapeln von 6 Trampolinen übereinander
- RAUMBEDARF für Lagerung: 30 m<sup>2</sup>
- Die Fahrradergometer können auf Rollen verschoben werden und benötigen keinen Stromanschluss.



Bei Interesse kontaktieren Sie bitte die ASKÖ - Fit Landeskoordinator:innen.

