

Deine
Komfortzone



Where the
* Magic *
happens

Was Vorarlberg >>bewegt 2019

www.vorarlberg.at/bewegt

Kinder

Kindermarathon

7.4. Bludenz | 5.10. Bregenz

Unter dem bereits bekannten Motto „**RENNEN STATT PENNEN**“ finden auch im Jahr 2019 im Rahmen von „**Bludenz-läuft**“ und dem **Sparkasse 3-Länder-Marathon** die Kindermarathons statt. Laufspaß und Action sowie ein buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie stehen wie jedes Jahr an erster Stelle.



KäferleCup

1.5. Nenzing | 10.8. Hohenems



„**SEI NICHT FAD, FAHR RAD!**“ – Die KäferleCups in Hohenems und Nenzing bieten Radspaß für alle Kids. Die Kinder können ihre Geschicklichkeit u. a. beim abwechslungsreichen Hindernisparcours auf dem Dreirad, Laufrad oder Fahrrad unter Beweis stellen. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

KidsAthlon

24.8. Bregenz

Beim KidsAthlon gibt es für alle Kids die Möglichkeit, mit ihren Eltern das Element „WASSER“ zu erleben. Egal ob bei der Familienstaffel oder beim Kinderlauf – hier kann die ganze Familie Erfahrungen im Bereich „Triathlon“ sammeln. Der Eintritt ins Strandbad am Veranstaltungstag ist bei Voranmeldung frei!

Erwachsene

Reden, die >>bewegen

31.1. | 28.3. | 19.9. | 28.11.

An vier Terminen findet die Vortragsreihe „Reden, die >>bewegen“ statt. Dort erhalten die ZuhörerInnen wertvolle Informationen von ExpertInnen zu diversen Gesundheitsthemen. Die Vorträge finden an unterschiedlichen Orten statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Starte (d)ein >>bewegtes Leben

Unsere ExpertInnen unterstützen Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht!

2.–5.5. | 26.–29.9. **INTENSIVTAGE**

Erleben Sie mit unseren ExpertInnen tolle Tage in unserem Partnerhotel Alpinresort Schillerkopf, um danach sofort in „(d)ein >>bewegtes Leben“ zu starten!

6 MONATE BEGLEITET

Erhalten Sie ein individuell angepasstes Programm über 6 Monate, bei welchem Sie von unseren ExpertInnen bei Gewohnheitsänderungen begleitet werden.



>>bewegt in den Tag

17.6.–12.7. diverse Standorte

Von Montag bis Freitag bieten wir Ihnen ab 6:45 Uhr an verschiedenen Standorten ein Fitnessprogramm der besonderen Art, um gut gelaunt in den Tag zu starten. Bei abwechslungsreichen Fittesseinheiten und einem anschließenden Frühstück wird ganz Vorarlberg munter! Verpassen Sie nichts und starten Sie mit uns >>bewegt in den Tag!

Bewegungstreffs

8.4.–30.5. | 7.10.–29.11. diverse Standorte

Egal ob Laufen oder Nordic Walking – unsere TrainerInnen begleiten Sie 8 Wochen durch den Frühling und den Herbst.

Mit Leistungsgruppen von EinsteigerInnen bis Fortgeschrittenen ist bestimmt für jede/n etwas dabei – Seien Sie dabei, denn gemeinsam und in der Gruppe macht Bewegung mehr Spaß!



Familie

Familienskitag

13.1. in ALLEN Vorarlberger Skigebieten

Erleben Sie mit Ihrer Familie einen Skitag voller Freude und gesunder Bewegung im Wintersportparadies Vorarlberg – ganz nach dem Motto „Ab auf die Piste, statt Handy und Flimmerkiste!“. Sichern Sie sich gegen Vorlage des Familienpasses eine Skikarte um nur € 25,- **FÜR DIE GANZE FAMILIE**, und schon geht es ab auf die Piste!

Bergerlebnistag für Familien

30.6. in ALLEN Vorarlberger Wandergebieten

Neben dem Familienskitag im Winter wird es auch dieses Jahr einen Bergerlebnistag für Familien im Sommer geben. Am 30. Juni kann die ganze Familie mit gültigem Familienpass um nur € 20,- die Bergbahnen in Vorarlberg für eine Wandertour nutzen und die schöne Vorarlberger Bergwelt erkunden.

Ausbildungen

Bewegungskinderbetreuung

Herbst 2019

Die Ausbildung umfasst sechs Module in einem Gesamtausmaß von 32 Stunden. Durch das Kennenlernen und Erlernen des spielerischen Einsatzes unterschiedlicher Bewegungsformen und -räume ist es möglich, Kinder in ihrem natürlichen Entwicklungsprozess ganzheitlich zu unterstützen. Zielgruppe dieser Ausbildung sind MitarbeiterInnen von Kinderbetreuungen und Spielgruppen. Ergänzend werden halb- und ganztägige Weiterbildungen angeboten.

Bewegungskindergarten

Frühjahr 2019

Die Ausbildung umfasst neun Module in einem Gesamtausmaß von 47,5 Stunden. Durch das Erlernen des adäquaten Einsatzes verschiedener Bewegungsformen, der Wahrnehmung und der Bewegungsräume wird den Kindern eine Basis zur optimalen Entfaltung ihrer Fertigkeiten geboten. Zielgruppe sind KindergartenpädagogInnen sowie -assistentInnen. Ergänzend werden halb- und ganztägige Weiterbildungen angeboten.

Bewegungsvolksschule

Frühjahr 2019

Diese Weiterbildung umfasst sechs Module in einem Gesamtausmaß von 47,5 Stunden. Mit gezielten Bewegungsansätzen, -konzepten und -räumen bietet die Weiterbildung im Klassenzimmer, im Sportunterricht, im Wald und im Schulhaus umfassende Inhalte, um den Unterricht bzw. die Organisation Schule >>bewegt zu gestalten. Zielgruppe sind VolksschulpädagogInnen sowie SchulleiterInnen von Volksschulen.

LaufgruppenleiterIn Nordic Walking LeiterIn

Ab März 2019

In beiden Ausbildungen stehen das Erlernen und Verstehen von bestimmten Kenntnissen, Fähigkeiten und Methoden, die für den Laufsport und das Nordic Walking relevant sind, im Vordergrund. Der Schwerpunkt liegt darin, die Lauf- oder Nordic Walking Technik zu verbessern. Weiters soll der/die KursteilnehmerIn als „Coach“ geschult werden, um später auch Trainingsinhalte korrekt vermitteln zu können.



Mehr bewegen, besser leben!

Mit den Bewegungsprogrammen von Vorarlberg >>bewegt ist es nachweislich gelungen viele Vorarlbergerinnen und Vorarlberger zu mehr Bewegung zu motivieren. Noch erfreulicher ist, dass Verhaltensweisen tatsächlich verändert wurden. Ein Grund liegt darin, dass von Anfang an mit konkreten Angeboten und begleitenden Maßnahmen zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens animiert wurde.

Unser Gesundheitssystem kann in Zukunft nur dann funktionieren, wenn sich jede Vorarlbergerin und jeder Vorarlberger seiner Eigenverantwortung in Bezug auf die Gesundheit bewusst und zu einer entsprechenden Vorsorge bereit ist. Raus aus der Komfortzone und hinein ins gesunde Leben. Alleine oder in der Gruppe die persönliche „Bewegungskarriere“ starten bzw. vorantreiben und unseren Kindern Vorbild sein.

Ob Jung oder Alt – für alle ist etwas geboten.
Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!



Barbara Schöbi-Fink
Dr. Barbara Schöbi-Fink
Sportlandesrätin



Mag. Markus Wallner
Mag. Markus Wallner
Landeshauptmann

Erwachsene Aus- und Weiterbildung Familien Kinder

| | | |
|--------------|--|--|
| ab Januar | | Ausbildung Bewegungskindergarten |
| ab Januar | | Ausbildung Bewegungsvolksschule |
| 13.1. | | Familienskitag |
| 31.1. | | Reden, die >>bewegen: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr – Bewegung und Sport als Basis für lebenslange Begeisterung“ Referent: Martin Knöpfli (Sportlehrer und Diplomtrainer, Konrektor Berufsbildungszentrum Fricktal) Anmeldung erforderlich! |
| ab Februar | | Weiterbildungsreihe Bewegungskinderbetreuung |
| ab Februar | | Weiterbildungsreihe Bewegungskindergarten |
| ab März | | Ausbildung zum/r Laufgruppen- oder Nordic Walking LeiterIn |
| 28.3. | | Reden, die >>bewegen: „Geschichten aus dem Leben – Vorarlberger SportlerInnen mit Handicap“ Bekannte Vorarlberger SportlerInnen erzählen ihre Lebensgeschichte und zeigen auf, dass Bewegung auch mit Handicap möglich ist. Anmeldung erforderlich! |
| 7.4. | | Kindermarathon Bludenz |
| 8.4.–30.5. | | Bewegungstreffs Frühling |
| 1.5. | | KäferleCup Nenzing |
| 2.–5.5. | | Intensivtage: Starte (d)ein >>bewegtes Leben |
| 31.5.–2.6. | | Wanderwochen |
| 7.–9.6. | | Wanderwochen |
| 14.–16.6. | | Wanderwochen |
| 17.6.–12.7. | | >>bewegt in den Tag |
| 30.6. | | Bergerlebnistag für Familien |
| 7.7.–13.7. | | Gymnaestrada |
| 10.8. | | KäferleCup Hohenems |
| 24.8. | | KidsAthlon |
| ab September | | Ausbildung Bewegungskinderbetreuung |
| ab September | | Weiterbildungsreihe Bewegungskindergarten |
| 6.–8.9. | | Wanderwochen |
| 13.–15.9. | | Wanderwochen |
| 19.9. | | Reden, die >>bewegen: „Lebensqualität – Wie deine Gedanken dein Leben bestimmen“ Referent: Christian Holzknecht (Fotograf und Motivationscoach) Anmeldung erforderlich! |
| 20.–22.9. | | Wanderwochen |
| 26.–29.9. | | Intensivtage: Starte (d)ein >>bewegtes Leben |
| 5.10. | | Kindermarathon Bregenz |
| 7.10.–29.11. | | Bewegungstreffs Herbst |
| 28.11. | | Reden, die >>bewegen: „Bewegungs- und Sportförderung bei Kindern – Die beste Investition in die Zukunft. Weshalb?“ Referent: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner (Uni Basel) Anmeldung erforderlich! |



Alle Infos und Anmeldung unter
www.vorarlberg.at/bewegt

Herausgeber

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Initiative Vorarlberg >>bewegt
Römerstraße 15, 6901 Bregenz, T +43 5574 511 24310
info@vorarlbergbewegt.at, www.vorarlberg.at/bewegt

Fotos

Abteilung IVb – Gesundheit und Sport – Sportreferat,
Olympiazentrum Vorarlberg GmbH



facebook.com/Vorarlberg.bewegt



instagram.com/vorarlberg.bewegt



www.fahrradwettbewerb.at



Immer top informiert

Jetzt für Newsletter anmelden: vorarlbergbewegt.at