

# FIT-Terminals in den St. Veiter Ruheoasen

THEMENBEREICH | BASISDIENSTLEISTUNGEN, LEADER, GEMEINDEN

UNTERGLIEDERUNG | TOURISMUS

PROJEKTREGION | SALZBURG

LE-PERIODE | LE 07-13

PROJEKTLAUFZEIT | 2010-2011

PROJEKTTRÄGER | TOURISMUSVERBAND SCHWARZACH/ST.VEIT

## LE 07-13 ANGABEN

Themenbereich (Untergliederung): Leader (Tourismus)

LAG (lokale Aktionsgruppe): Lebens.Wert.Pongau

Maßnahme: M413

## KURZBESCHREIBUNG

In St. Veit bestehen sechs Ruheoasen, auf denen sich sportbegeisterte Menschen regelmäßig bewegen, um ihre körperliche Fitness und ihre Gesundheit zu fördern. Um für den „Amateursport“ eine Plattform zur Leistungskontrolle und Leistungsförderung zu bieten, werden mehrere Fitnessterminals entwickelt und in den Ruheoasen installiert. Diese Terminals geben Auskunft über Trainingsfortschritte bei regelmäßigem Training auf den Strecken zwischen den Ruheoasen. Die mit sportwissenschaftlichen Methoden und Messungen berechneten Daten werden in der Form von Leistungsberichten und Informationen über die richtige Trainingsintensität am Terminal selbst sowie auf einer Website dargestellt. Die regelmäßige Bewegung im St. Veiter Heilklima mit der richtigen Trainingsintensität beugt Stoffwechselerkrankungen wie erhöhtem Blutdruck, Übergewicht und Diabetes sowie dem metabolischen Syndrom vor.

## AUSGANGSSITUATION

Die Wege zu den Fitnessoasen sollen durch die Gesundheitstipps für die Zielgruppe attraktiver gestaltet werden. In Kombination mit den Gesundheitsterminals runden diese das Informationspaket ab. Die bereits vorhandenen Wanderwege zu den Oasen werden durch dieses Angebot nicht nur attraktiver sondern auch sinnvoll genutzt, um dem Zielpublikum Wissen und wertvolle Tipps zu vermitteln.

## ZIELE UND ZIELGRUPPEN

- \* Förderung des Gesundheitsbewusstseins und Steigerung der Fitness der einheimischen Bevölkerung
- \* Verbesserung der Gesundheit der einheimischen Bevölkerung
- \* Förderung des Gesundheitstourismus
- \* Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsprävention

## PROJEKTUMSETZUNG UND MASSNAHMEN

Aufwertung der touristischen Region und dessen Heilklima. Optimale Kombination aus Aktivität,

Erleben und Lernen. Der Unterschied liegt darin, dass man es nicht irgendwo liest, sondern die Tipps aktiv umsetzen/ausprobieren kann. Dadurch wird eine nachhaltige Kombination aus Theorie und Praxis erwirkt.



© Tourismusverband St.Veit/Schwarzach