

jackpot .fit

Let's  
go!



IHR GUTSCHEIN

+

•



Dieser Info-Folder ist Ihr

# PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

Besuchen Sie ein Bewegungs-  
programm in Ihrer Wohnortnähe!

Bewegungsangebot: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_

(Unverbindliches Schnuppertraining ist möglich)

Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Kontakt: \_\_\_\_\_

JACKPOT -  
DER HAUPTGEWINN  
FÜR IHRE GESUNDHEIT





— PROJEKTRÄGER —

— PROJEKTPARTNER —

— GEFÖRDERT  
AUS MITTEL —

# GESUNDHEITLICHE EFFEKTE



# JACKPOT!

Das Bewegungsprogramm beeinflusst nachhaltig Ihre Gesundheit:

- Stoffwechsel wird angekurbelt
- Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Stärkung des aktiven und passiven Bewegungsapparats
- Steigerung der Lebensqualität
- Verbesserung der Schlafqualität
- Gewinn an gesunden Lebensjahren
- Normalisierung des Blutdrucks

Ausreichend Bewegung ist somit unerlässlich in der Prävention und Therapie sämtlicher Zivilisationserkrankungen wie:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2
- Krebserkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats

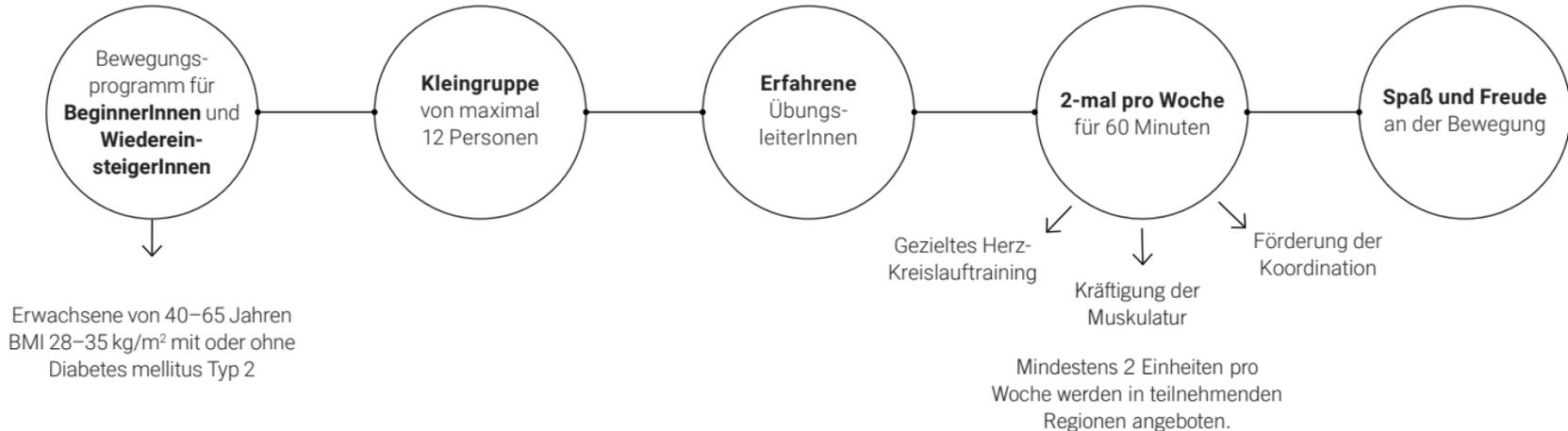
# WAS IST JACKPOT?

Wer rastet,  
der rostet!

+ .



# JACKPOT ist das neue, standardisierte Bewegungsprogramm in Oberösterreich speziell für Personen mit Übergewicht ab BMI 28 oder mit Adipositas Grad I - mit oder ohne Diabetes mellitus Typ 2 – zur Förderung der Gesundheit.



BMI



# DER BODY MASS INDEX

Der Body Mass Index ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

So berechnen Sie Ihren Body Mass Index:

$$\frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Meter})^2}$$

Beispiel:

Eine Person wiegt 100 kg und ist 1,75 m groß:

$$\frac{100 \text{ kg}}{(1,75 \text{ m})^2} = 32,65 \text{ kg/m}^2$$

WANN UND WO?



# KURSORTE

- |   |                |    |                       |
|---|----------------|----|-----------------------|
| 1 | Gschwandt      | 10 | Steyr                 |
| 2 | Bad Ischl      | 11 | Enns                  |
| 3 | Altmünster     | 12 | Windischgarsten       |
| 4 | Hagenberg      | 13 | Ried im Innkreis      |
| 5 | Pichling       | 14 | Attnang Puchheim      |
| 6 | Bad Leonfelden | 15 | Micheldorf            |
| 7 | Gallneukirchen | 16 | Kremsmünster          |
| 8 | Linz Stadt     | 17 | Neuhofen an der Krems |
| 9 | Leonding       |    |                       |



Die aktuellen Zeiten und Orte des JACKPOT-Bewegungsprogramms finden Sie online unter: [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)

# ANMELDUNG



Versicherte aller Kassen können kostenlos ein Einstiegssemester besuchen. Melden Sie sich jetzt bei der Koordinationsstelle für ein unverbindliches Schnuppertraining, aber auch für eine dauerhafte Teilnahme am Bewegungsprogramm an.

Koordinationsstelle

**Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft  
Landesstelle Oberösterreich**

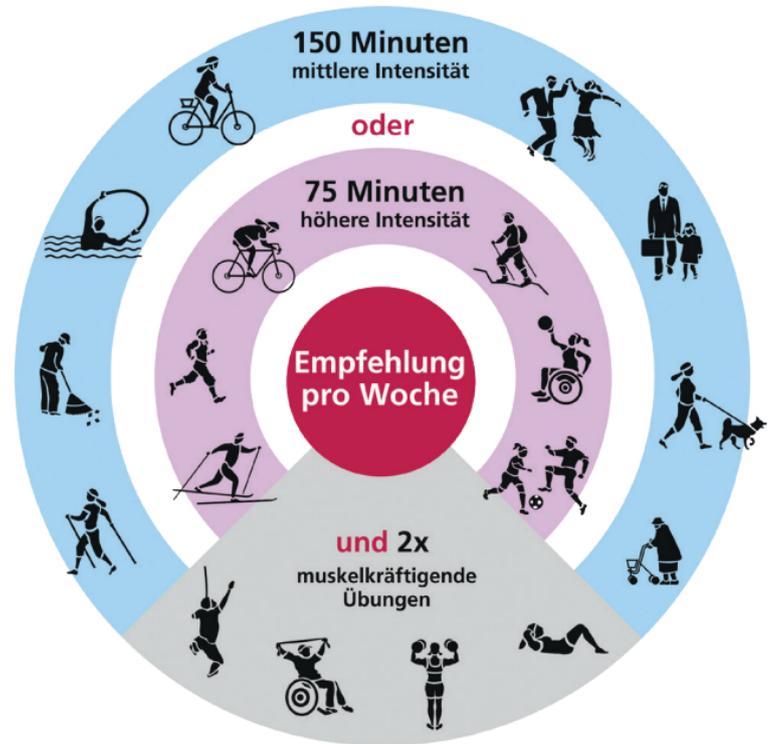
Fr. Mag.a Uta Karl-Gräf  
Mozartstraße 41  
4020 Linz

Tel.: +43 50808 – 9406  
Email: [jackpot.ooe@svagw.at](mailto:jackpot.ooe@svagw.at)

# BEWEGUNGS- EMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE



Um einen substantiellen gesundheitlichen Nutzen zu verwirklichen, sollten Erwachsene wöchentlich mindestens 150 Minuten aerobe körperliche Aktivität mit mittlerer Intensität erreichen und zusätzlich muskelkräftigende Bewegungen durchführen.



# INTENSITÄT



Der Energieverbrauch im ruhigen Sitzen beträgt in etwa 1 kcal je Stunde pro Kilogramm Normalgewicht. Man spricht dabei von einer Belastung von 1 Metabolischen Äquivalent (MET). Die Belastungen von unterschiedlichen Bewegungsformen werden in Aktivitäten mit leichter, mittlerer und hoher Intensität unterschieden:

Intensität	Aktivität	METs
leicht <3 METs	Hausarbeit mit leichter Anstrengung	2,5
	Zufußgehen (<3,0 km/h)	2,0
	Zufußgehen mit 3,2 km/h)	2,5
	Zufußgehen zur Arbeit oder zu einem öffentlichen Verkehrsmittel	2,5
	Jazzercise – langsame Tänze	2,5

Intensität	Aktivität	METs
mittel 3 – 5,9 METs	Mittleres Herz-Kreislauftraining im Sportverein	5,5
	Wassergymnastik	4,0
	Tanzen (zB. Polka)	4,5
	Tennis (Doppel)	5,0
	Rudern 50 Watt	3,5
	Gymnastik allgemein	4,0
	sehr schnelles Zufußgehen (5,6 km/h)	3,8
hoch ≥ 6 METs	Kräftigung im Sportverein	6,0 – 9,0
	Basketball (kein Wettkampf)	6,0
	Jogging	7,0
	Radfahren	8,0
	Laufen 10 km/h	10,0

+  
Let's  
go!



Weitere Informationen und die aktuellen Zeiten/Orte des  
JACKPOT-Bewegungsprogramms finden Sie unter: [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)

Medieninhaber:  
Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft  
Wiedner Hauptstraße 84-86  
1051 Wien