

# Das Angebot für Sportvereine auf einen Blick

**Gesunde Vereine. Starke Gemeinschaften. Nachhaltige Entwicklung.**

## Ausbildung von Gesundheitsbeauftragten

Die kostenlose zweistündige Online-Schulung richtet sich an engagierte Vereinsmitglieder, die Gesundheitsförderung aktiv im Verein mitgestalten möchten. Nach Abschluss der Ausbildung fungieren diese als Ansprechpersonen für Gesundheitsthemen und unterstützen die nachhaltige Verankerung gesundheitsfördernder Maßnahmen im Vereinsalltag.

## Rufseminare direkt im Verein (siehe Rückseite)

Die kostenlosen Rufseminare (Dauer ca. 2h) bieten Vereinsmitgliedern praxisnahes Wissen zu ausgewählten Gesundheitsthemen. Inhalte und Schwerpunkte werden an die Bedürfnisse des Vereins angepasst und verständlich sowie alltagsnah vermittelt.

## Prozessbegleitung „Verein in Form“ (derzeit nur für Fußballvereine)

Verein in Form ist eine einjährige Prozessbegleitung, die Vereine dabei unterstützt, Gesundheitsförderung nachhaltig im Vereinsalltag zu verankern. Gemeinsam mit erfahrenen Expert\*innen entwickelt ein vereinsinternes Projektteam individuelle Maßnahmen, die auf die Bedürfnisse des jeweiligen Fußballvereins abgestimmt sind. Im Fokus stehen die Bereiche persönliche Gesundheit, Ausstattung und Umgebung, interne Abläufe sowie die Zusammenarbeit im Verein. Ziel ist ein gesunder, wertschätzender und zukunftsfähiger Verein.

## Vereinscoaching der ÖGK

- **Kostenloses Angebot** für Sportvereine
- **Für alle im Verein**
  - Trainer\*innen
  - Funktionär\*innen
  - Sportler\*innen aller Altersgruppen
  - Eltern und Erziehungsberechtigte
  - Weitere Vereinsmitglieder
- **Gesundheit nachhaltig fördern**
  - Körperliche und psychische Gesundheit stärken
  - Gesundheitskompetenz erhöhen
  - Prävention im Vereinsalltag verankern
- **Vereinskultur stärken**
  - Wertschätzendes Miteinander fördern
  - Zusammenhalt und Gemeinschaft stärken
  - Ehrenamt unterstützen
- **Mehrwert für Vereine**
  - Attraktivere Vereinsangebote
  - Nachhaltige Vereinsentwicklung
  - Zukunftsfähige Vereinsstrukturen

## Unser Ansatz zusammengefasst

Vereinscoaching versteht **Gesundheit ganzheitlich**. Im Mittelpunkt stehen nicht nur Bewegung und Ernährung, sondern auch psychische Gesundheit, soziale Beziehungen, Teamkultur, Wertschätzung und Prävention. Denn ein gesunder Verein ist mehr als ein sportlich erfolgreicher Verein: Er schafft Rahmenbedingungen, in denen sich Menschen wohlfühlen, engagieren und langfristig Teil einer starken Gemeinschaft bleiben.

## Informationen & Kontakt

Rückfragen und allgemeine Anfragen zum Thema „Vereinscoaching“:

- [www.oegk.at/vereinscoaching](http://www.oegk.at/vereinscoaching)
- [vereinscoaching@oegk.at](mailto:vereinscoaching@oegk.at)
- **+43 5 0766-14103520**

## Unsere Rufseminare

|                          |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Suchtprävention          | Umgang mit Alkohol & Nikotin im Verein                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• für Trainer*innen, Funktionär*innen und Entscheidungsträger*innen</li><li>• Grundlagen der Suchtentstehung und jugendlichem Konsumverhalten</li><li>• präventive Handlungsmöglichkeiten für den Vereinsalltag</li></ul>        |
|                          | Umgang mit Alkohol & Nikotin im Jugendalter                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• für 14- bis 17-jährige Sportler*innen</li><li>• Informiert über Alkohol- und Nikotinkonsum (inkl. Snus)</li><li>• Risiken und gesunder Umgang mit „Rausch- und Risikobalancen“</li></ul>                                       |
|                          | Digitaler Medienkonsum                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• für Eltern, Großeltern, Trainer*innen und Vereinsangehörige</li><li>• über die Faszination und Risiken digitaler Medien</li><li>• Kriterien für bewussten und gesunden Medienkonsum</li></ul>                                  |
| Ernährung                | Ernährung & Trinkverhalten im Sport                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Für Trainer*innen, Funktionär*innen, Sportler*innen sowie Eltern</li><li>• sportgerechte Ernährung, optimale Verpflegung (Training und Match)</li><li>• Körperfunktionen und Ratschläge zur Regeneration</li></ul>             |
| Bewegung & Prävention    | Bewegung & Verletzungsprävention                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• für Trainer*innen und Sportler*innen</li><li>• Bewegungssteuerung, Technikoptimierung</li><li>• Verletzungsprävention und bessere Regeneration</li></ul>                                                                       |
| Psychosoziale Gesundheit | Mobbing- & Gewaltprävention                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• für Trainer*innen, Funktionär*innen, Sportler*innen und Eltern</li><li>• erkennen von Gewalt, Mobbing und Ausgrenzung im Sportverein</li><li>• präventive &amp; konkrete Maßnahmen für ein respektvolles Miteinander</li></ul> |
|                          | Interkulturelle Kompetenz                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• für Trainer*innen, Funktionär*innen, Sportler*innen und Eltern</li><li>• interkulturelle Kompetenz, Verständnis für Migration und Inklusion</li><li>• Abbau von Vorurteilen</li></ul>                                          |
|                          | Prävention sexualisierter Gewalt                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• für Trainer*innen, Funktionär*innen und Eltern</li><li>• sexualisierte Gewalt, achtsamer Umgang mit Nähe und Distanz</li><li>• konkrete Maßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen</li></ul>                            |
|                          | Generationendialog                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• für Spieler*innen, Trainer*innen, Funktionär*innen, Mitarbeitende, Eltern aller Altersgruppen</li><li>• Verständnis zwischen Generationen, Vorurteile abbauen</li></ul>                                                        |
|                          | Persönlichkeitsentwicklung (derzeit nur für Fußballvereine) | <ul style="list-style-type: none"><li>• für Nachwuchstrainer*innen</li><li>• Förderung von sozialen, emotionalen und mentalen Fähigkeiten durch fußballbasierte Übungen und Reflexion</li></ul>                                                                        |
| Prävention               | Sicheres Kopfballsport (nur für Fußballvereine)             | <ul style="list-style-type: none"><li>• für Trainer*innen und Funktionär*innen</li><li>• gesundheitliche Auswirkungen von Kopfbällen</li><li>• Maßnahmen für ein sicheres und richtiges Kopfballtraining</li></ul>                                                     |

### Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien, [www.oegk.at/impressum](http://www.oegk.at/impressum)  
Druck: ÖGK Hausdruckerei, Satz- und Druckfehler vorbehalten.