



PRESSEGESPRÄCH:

FEDERLEICHT

Gesundheitssport wird flächendeckend auf ganz Oberösterreich ausgeweitet.

Mittwoch, 6. Februar 2019, um 10.30 Uhr
Oberösterreichischer Presseclub, Landstraße 31, 4020 Linz

Über Evaluierungsergebnisse, Hintergrundinformationen und Pläne informieren Sie:

Prof.in Dr.in Alexandra Kautzky-Willer, Medizinische Universität Wien und
Präsidentin Österreichische Diabetes Gesellschaft
Michael Pecherstorfer, Vorsitzender im Landesstellenausschuss der SVA OÖ
Albert Maringer, Obmann der OÖGKK
Franz Schiefermair, Präsident der Sportunion OÖ
Martin Petermüller, BA, Teilnehmer am Programm,
Polizeioffizier/Oberstleutnant

Moderation:
Dr. Christian Lackinger

Inhalt der Pressemappe:
Medieninformation
Statements der Sprecher
Fact Sheet
Hintergrundinformationen über Ihre Gesprächspartner
Medienkontakt

- PROJEKTRÄGER -



GEFÖRDERT
AUS MITTEL



MEDIENINFORMATION

Gesundheitssport-Programm FEDERLEICHT wird flächendeckend auf ganz Oberösterreich ausgeweitet.

Erfolgreiches Programm FEDERLEICHT für Adipositas-Grad-I-Betroffene – mit oder ohne Diabetes mellitus Typ 2 – wird weitergeführt. Bis Ende 2019 wird es an 18 Standorten in Oberösterreich angeboten.

Linz, am 6. Februar 2019: Bewegungsmangel ist eine der großen gesundheitspolitischen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Aktuelle Studien belegen längst: Zu wenig Bewegung macht krank. Schon mit 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche können Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes Typ 2 und Adipositas gegengesteuert und das kardiovaskuläre Risiko nachhaltig gesenkt werden.

Daher wurde das Gesundheitssport-Pilotprogramm FEDERLEICHT von der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA) in Kooperation mit allen Versicherungsträgern, den Sportdachverbänden und deren regionalen Sportvereinen sowie weiteren Partnern im Gesundheitsbereich ins Leben gerufen, um eine niederschwellige Teilnahme am Gesundheitssport in Oberösterreich zu ermöglichen: Bereits in der 14-monatigen Pilotphase von FEDERLEICHT zeigte sich, dass mit professioneller Bewegungsberatung und durch den Rückhalt der Gruppe langanhaltende Erfolge gewährleistet werden können. Die Teilnehmer steigern ihr Bewegungsausmaß um 60 Minuten pro Woche sowie ihre Muskelkraft und die Herz-Kreislaufleistungsfähigkeit signifikant. Rund die Hälfte aller Personen, die das Einstiegssemester absolviert haben, bleiben auch dauerhaft als Vereinsmitglieder im Programm. Deshalb wird FEDERLEICHT weitergeführt und mit Beginn 2019 flächendeckend auf alle oberösterreichischen Regionen ausgedehnt.

FEDERLEICHT findet zweimal wöchentlich statt, ist offen für Versicherte aller Kassen, inkludiert Herz-Kreislauf-, Kraft- und Motivationstraining und orientiert sich am Leistungsniveau von Sport-BeginnerInnen oder WiedereinsteigerInnen. Die zielgruppenspezifischen Rahmenbedingungen werden berücksichtigt, und eigens geschulte InstruktorInnen halten das Programm ab. Um den TeilnehmerInnen den Einstieg zu erleichtern, bezahlt die Sozialversicherung das erste Kurssemester. Danach kann jeder Teilnehmer selbst entscheiden, ob er das Programm dauerhaft besuchen möchte oder ob er selbständig das Gelernte weiterhin umsetzt. In ersterem Fall liegen die Kosten im Semester bei rund 60 bis 80 Euro für eine Einheit/Woche oder rund 120 bis 160 Euro bei zwei Einheiten/Woche.

Lebensstilumstellung fällt mit sozialer Unterstützung leichter

Neue Studiendaten belegen, dass eine Lebensstilumstellung den Erkrankten in Gruppen leichter fällt, mittels der sozialen Unterstützung werden diese langfristig an körperliche Aktivität gebunden. So können bewegungsarme Menschen langfristig zum Sporttreiben motiviert werden. Die Stärken dieses Projekts liegen zweifelsfrei in der Zusammenarbeit von Versicherungsträgern, den Sportdachverbänden und deren regionalen Sportvereinen: Die Versicherungsträger rekrutieren Betroffene und verweisen sie auf die regionalen Angebote.

FEDER- LEICHT

Das bezahlte erste Kurssemester gewährleistet eine niederschwellige Einstiegshilfe und ermöglicht somit die Voraussetzung, dass Adipositas-Grad-I-Betroffene – mit oder ohne Diabetes mellitus Typ 2 – einen ersten Schritt für ihre eigene Gesundheit setzen.

FEDERLEICHT startet an den folgenden Standorten wieder neu im Frühling 2019:

Linz, Pichling, Leonding, Gallneukirchen, Bad Leonfelden, Hagenberg, Altmünster, Bad Ischl, Gschwandt.

Neue Standorte ab Frühling 2019 sind:

Enns, Steyr, Ried im Innkreis, Windischgarsten und Attnang Puchheim. Bis Herbst werden weitere Standorte folgen.

Informationen und Anmeldung für Interessierte des Programms FEDERLEICHT bei:

Mag.a Uta Karl-Gräf, SVA (Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft), Tel.: 050 808 9406 , E-Mail: federleicht@svagw.at

Mehr Informationen unter:

www.federleicht.fit

STATEMENTS DER SPRECHER

**Prof.in Dr.in Alexandra Kautzky-Willer, Medizinische Universität
Wien/Präsidentin Österreichische Diabetes Gesellschaft**

Diabetes nimmt weltweit und so auch in Österreich stetig zu: Wir gehen davon aus, dass derzeit jede(r) elfte in Österreich betroffen ist! Der Großteil betrifft dabei den Typ 2 Diabetes, der mit dem Alter und dem Gewicht der Menschen stark ansteigt. In Österreich ist jeder dritte Bub und jedes vierte Mädchen übergewichtig bis adipös, bei den Erwachsenen ist jeder Zweite übergewichtig und ca. 15 % leiden bereits unter Adipositas. Insgesamt sind vor allem in jüngeren Jahren mehr Männer als Frauen betroffen. Zu den wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren gehören neben ungesunder hyperkalorischer, fett- und zuckerreicher Ernährung vor allem auch Bewegungsmangel: Kinder sollten täglich zumindest eine Stunde Bewegung machen, Erwachsene zumindest 150 Minuten pro Woche Ausdauertraining, kombiniert mit Kraft- und Balance-Übungen, um einen substantiellen gesundheitlichen Nutzen zu erreichen: Das erfüllen derzeit weniger als die Hälfte.

Studien zeigen, dass moderne Diabetes-Prävention und -Therapie ohne Bewegungsförderung nicht mehr vorstellbar sind, bis zu 80 % der Diabetesfälle könnten durch gesunden Lebensstil verhindert werden. Ebenso könnten viele Fälle von Adipositas, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und psychischen Erkrankungen durch ein ausreichendes Maß an Bewegung und sportlicher Aktivität vermindert werden. Damit ist die aktuelle Frage nicht „Wie viel Bewegung ist notwendig?“, sondern vielmehr „Welche Rahmenbedingungen und Interventionen muss es geben, dass Personen ausreichend aktiv sind?“. Diese Herausforderungen liegen größtenteils außerhalb der medizinischen Betreuung und gehören besonders zum Aufgabenbereich der Public Health. Diese Lösungsansätze müssen mit den betreuenden Ärzten abgestimmt werden, aber diese können lediglich eine Schnittstellenfunktion übernehmen und die Patienten über mögliche Optionen aufklären. „Bewegung auf Rezept“ wäre ideal, die Umsetzung soll durch Bewegungs-Coaches und zielgruppenspezifische Betreuungsangebote erfolgen!

Es gibt eine dringende Notwendigkeit standardisierte Bewegungsangebote niederschwellig zugänglich zu machen. Sportvereine eignen sich sehr gut Programme anzubieten, die nicht nur das geforderte Ausmaß an Bewegung enthalten, sondern auch auf die Bedürfnisse der jeweiligen Personengruppe einzugehen. Dies begünstigt die aktive Teilnahme der Menschen in den entsprechenden Bewegungsprogrammen.

In den ÖDG-Leitlinien werden im Update 2019 standardisierte, regionale Bewegungsangebote explizit genannt, wobei Sportvereinen eine besondere Rolle zukommt. Standardisierte, strukturierte, angeleitete Sportvereinsprogramme können bewiesenermaßen die gewünschten Effekte hervorrufen, sind sicher und werden auch von den Zielgruppen gut in Anspruch genommen.

Michael Pecherstorfer, Vorsitzender im Landesstellenausschuss der SVA OÖ

60 % der Oberösterreicher erfüllen die Bewegungsempfehlungen betreffend Herz-Kreislauf-fördernder Aktivität von 150 Minuten in mittlerer Intensität pro Woche nicht. Bei den muskelkräftigenden Bewegungsempfehlungen von 2-mal pro Woche sieht es noch schlechter aus: Nur etwa jeder fünfte erfüllt diese. Unsere Public-Health-Initiative FEDERLEICHT unterstützt eine Zielgruppe, die im Gesundheitssystem gut erfasst ist, diese Bewegungsempfehlungen zu erreichen und damit einen gesünderen Lebensstil zu führen.

Rahmenbedingungen für Public-Health Maßnahmen

1. Politischer Wille muss gegeben sein, damit Innovation Platz hat sich zu entfalten.
2. Maßnahmen müssen systemübergreifend implementiert werden, da ein Sektor alleine diese komplexen Herausforderungen nicht bewältigen kann. Beim Projekt FEDERLEICHT sind die folgenden Sektoren beteiligt:
 - Sozialversicherungen
 - Der medizinische Bereich und das Gesundheitssystem (Hausärzte und Ambulanzen)
 - Sportdachverbände SPORTUNION und ASVÖ
 - Die regionalen Sportvereine mit qualifizierten ÜbungsleiterInnen, Fortbildungseinrichtungen, Organisation der Bewegungsprogramme und Räumlichkeiten
 - Gemeinden und die „Gesunde Gemeinde“ als Partner in der Bewerbung und in der Organisation der Räumlichkeiten
 - Die Wissenschaft belegt mittels Daten die Wirksamkeit der Maßnahmen.
 - Die Medien verbessern die gesellschaftliche Grundstimmung
3. Die Umsetzung der angestrebten Maßnahmen richtet sich nach dem Umfang des Projektes.

Projektkennzahlen der Pilotphase (Stand November 2018):

- Knapp 200 Personen haben seit Oktober 2017 mit dem Programm begonnen
- 104 Personen nehmen derzeit am Programm teil
- Etwa die Hälfte der Teilnehmer bleiben dauerhaft im Programm
- 32 ausgebildete FEDERLEICHT-InstruktorInnen
- 41 Ärzte, 5 Stoffwechsellambulanzen und 5 Apotheken haben ihre Unterstützung zugesagt

Ausblick:

- FEDERLEICHT soll jährlich um 9 Standorte wachsen. Ziel ist die Flächendeckung in OÖ

Albert Maringer, Obmann der OÖGKK

„Das Geheimnis erfolgreicher Bewegungsprogramme ist der Fokus auf eine bestimmte Zielgruppe. FEDERLEICHT zielt auf Erwachsene mit Diabetes mellitus Typ 2 und/oder Adipositas Grad 1: Zwei chronische Erkrankungen, die durch Bewegung besonders positiv beeinflusst werden können. Für die Betroffenen ist FEDERLEICHT daher nicht nur ein Sportprogramm, sondern der Schlüssel zu mehr Jahren in Gesundheit! Gesundheitsförderung soll nicht bloß eine Erkrankung in Schach zu halten. Es geht um das Zurückerobern der alten Lebensqualität. Möge dieser Gedanke alle Teilnehmer zum Erfolg führen“, so Maringer.

Die **Strukturanalyse** erbrachte folgende Ergebnisse:

- In gesamt Oberösterreich (OÖ) haben 13,2 % der 40- bis 65-Jährigen einen BMI von 30 bis 35 kg/m² (Adipositas Grad I), 4,5 % leiden unter Diabetes mellitus, und 1,4 % sind von beidem (Adipositas Grad I sowie auch Diabetes mellitus) betroffen.
- Insgesamt (alle Altersgruppen) haben 14,4 % der OberösterreicherInnen einen BMI von 30 bis 35 kg/m², 3,9 % Diabetes mellitus und 1,4 % beides (Adipositas Grad I und Diabetes mellitus).
- In OÖ erfüllen 93.358 Personen (37.133 Frauen und 56.225 Männer) die Einschlusskriterien für FEDERLEICHT (Alter 40 bis 65 Jahre und Adipositas Grad I oder Diabetes mellitus). Das sind 7,8 % der OberösterreicherInnen. Im Vergleich dazu würden in ganz Österreich 497.428 Personen oder 6,9 % die Einschlusskriterien für FEDERLEICHT erfüllen.
- In OÖ erreichen von jenen Personen, die die Einschlusskriterien für FEDERLEICHT erfüllen, 66,2 % nicht die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung im Bereich Ausdauer und 77,6 % nicht die Empfehlungen im Bereich muskelkräftigende Übungen. Im Vergleich dazu sind es in Gesamtösterreich 66,1 % bzw. 76,0 %.
- Von den OberösterreicherInnen, die die Einschlusskriterien für FEDERLEICHT erfüllen, waren 77,7 % im Jahr vor der Befragung mindestens einmal beim praktischen Arzt/bei der praktischen Ärztin. Der entsprechende Anteil in Gesamtösterreich war 82,0 %.

Franz Schiefermair, Präsident Sportunion OÖ

Etwa ein Drittel der über 700 SPORTUNION Vereine oberösterreichweit sind bereits im Segment „Fitness- und Gesundheitssport“ aktiv. Aktive Vereine in diesem Bereich bieten im Schnitt vier Angebote pro Woche an. Dadurch werden 11.000 Personen wöchentlich im Fitness- und Gesundheitsbereich bewegt. Allerdings sind diese vorrangig im Fitness-Bereich und für eher sportliche. Bis jetzt werden Personen mit Übergewicht und Diabetes dadurch nicht erreicht.

Durch die Flächendeckung der regionalen Sportvereine kommt ihnen eine besonders wichtige Rolle im Projekt FEDERLEICHT zu. Diese bieten mit qualifizierten Übungsleitern, Fortbildungseinrichtungen, Organisation der Bewegungsprogramme und Räumlichkeiten den essentiellen Teil für das Gelingen des Projektes an. Hier geht es nicht nur um den finanziellen Anteil, sondern darum, dass der Verein auch auf ehrenamtlicher Ebene den Gesundheitssport vorantreibt und nachhaltig im Verein verankert.

Das FEDERLEICHT Modell ist jenes, das aus Sicht der Vereine in der Zukunft umgesetzt werden soll. 50 % der Vereine – somit auch jene, die noch gar nicht im Segment Fit-und-Gesund aktiv sind – sind an diesem Modell interessiert. Insbesondere die Zusammenarbeit mit Sozialversicherungen und dem Gesundheitsbereich hat viel Potential. Die Angaben stammen aus einer aktuellen repräsentativen Umfrage bei unseren Mitgliedsvereinen.

Martin Petermüller, BA, Polizeioffizier/Oberstleutnant und Teilnehmer am Programm

Die Aktion FEDERLEICHT bietet Anstoß und Gelegenheit zu körperlicher Betätigung, die durch die vorgegebenen Termine auch die Überwindung des sogenannten „Inneren Schweinehundes“ erleichtern. Das Trainingsprogramm wird stets abwechslungsreich und körperlich fordernd, jedoch nicht überfordernd gestaltet. Eine qualifizierte Trainerin geht auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein und motiviert am Ball zu bleiben. Der soziale Aspekt einer Gruppe, in der alle das gleiche Ziel haben, nämlich nachhaltig durch körperliche Bewegung ihre Gesundheit zu verbessern, ist besonders wertvoll. Dass das FEDERLEICHT Einstiegssemester kostenlos angeboten wird, erleichtert für viele den ersten Schritt in ein bewegtes Leben.

FACT SHEET

Eckdaten des Programms:

- FEDERLEICHT ist ein zweimal wöchentlich angebotenes standardisiertes Bewegungsprogramm in Wohnortsnähe und soll erwachsenen Personen, die von Adipositas Grad I – mit oder ohne Diabetes mellitus Typ 2 – betroffen sind und sich zu wenig bewegen, Freude an der Bewegung vermitteln und sie langfristig an körperliche Aktivität binden.
- Die standardisierten FEDERLEICHT Bewegungsprogramme bestehen aus Herzkreislauf-, Kraft- und Motivationstraining und orientieren sich am Leistungsniveau von Sport-BeginnerInnen oder WiedereinsteigerInnen.
- FEDERLEICHT wurde von der SVA (Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft) in Kooperation mit allen Sozialversicherungsträgern, den Sportdachverbänden und lokalen Sportvereinen geschaffen um eine niederschwellige Teilnahme am Gesundheitssport in Oberösterreich zu ermöglichen.
- Dieses Bewegungsprogramm wurde für diese Zielgruppe konzipiert und wird von eigens geschulten InstruktorInnen abgehalten.
- Um den TeilnehmerInnen den Einstieg zu erleichtern, wird das erste Kurssemester von der Sozialversicherung bezahlt.

Standorte und Termine Sommersemester 2019:

Union Sportiv Linz:

Start: 25.02.2019 / Mo: 18.00-19.00 und/oder Fr: 18.00-19.00

Ort: Diesterwegschule Linz / Khevenhüllerstraße 3 / 4020 Linz

SV Gallneukirchen:

Start: 25.02.2019 / Mo und/oder Do 19.00-20.00

Ort: SV Gallneukirchen / Badweg 3A / 4210 Gallneukirchen

Hagenberg:

Start: 25.02.2019 / Mo: 19.00-20.00 und/oder Mi: 18.30-19.30

Ort: Volksschulturnsaal / Hauptstraße 88 / 4232 Hagenberg

ÖTB Pichling:

Start: 27.02.2019 / Mi: 17.30-18.30 und/oder Fr: 16.00-17.00 (nach Vereinbarung)

Ort: BRG solarCity / Dreifach Turnhalle Heliosallee 140-142 / 4030 Linz

SPORTUNION Bad Leonfelden:

Start: 27.02.2019 / Mi: 18.30-19.30 und/oder Mo 18.40-19.40 (nach Vereinbarung)

Ort: Mi: Volksschulturnsaal Adalbert-Stifter-Str. 25 / 4190 Bad Leonfelden

Mo: Tourismusschule Bad Leonfelden/ Hagauerstr. 17 / 4190 Bad Leonfelden

SPORTUNION Leonding:

Start: 27.02.2019 / Mi: 18.30-19.30 und/oder Fr: 18.00-19.00

Ort: DI Ferdinand Karl-Weg 4 / Sportunionanlage Aerobicraum / 4060 Leonding

SPORTUNION Attnang Puchheim:

Start: 6.03.2019 / Mi: 16.45-17.45 und/oder Fr: 16.45-17.45

Ort: Volksschule Attnang-Puchheim (Gymnastiksaal) / Römerstr. 27 / 4800 Attnang-Puchheim

ASVÖ / ÖTB Enns:

Start: 27.02. 2019 / Mi: 18.30-19.30

Ort: Neue Mittelschule Lauriacum, Hanuschstrasse 25, 4470 Enns

ASVÖ / Shaolin Tempel Steyr:

Start: 25.02.2019 / Mo:18.30 -19.30 und/oder Mi: 18.00-19.00

Ort: Shaolin Tempel Steyr, Damberggasse 2 / 4400 Steyr

SPORTUNION Ried im Innkreis:

Start: 26.02.2019 /Di: 20.00 -21.00 und/oder Fr: 16.00-17.00

Ort: Stifterschule, Josef-Kränzl-Straße 31/ 4910 Ried im Innkreis

SPORTUNION Bad Ischl:

Start: 25. Februar 2019 / Montag 18.45-19.45

Ort: Johann-Nestroy-Schule, Kaiser Franz-Joseph-Straße 6, 4820 Bad Ischl

FEDERLEICHT AQUA (Bewegungstraining im Wasser)

Start: 28.02.2019 / Donnerstag 18.00 - 19.00

Ort: Hallenbad Herz-Rehazentrum Bad Ischl, Gartenstraße 9, 4820 Bad Ischl

Altmünster:

Start: 25.02.2019 / Mo: 18.30-19.30 und/oder Mi: 18.30-19.30

Ort: Agrarbildungszentrum, Pichlhofstraße 62, 4813 Altmünster

SPORTUNION Windischgarsten:

Start: 12.03.2019 / Di 18.00-19.00 und/oder Do 18.00-19.00

Ort: Di: Turnsaal NMS, Schulstraße 18, 4580 Windischgarsten

Do: Clubheim SPORTUNION, Museumsstraße 1, 4580 Windischgarsten

Information und Anmeldung:

Mag.^a Uta Karl-Gräf, Tel.: 050808 9406, E-Mail: federleicht@svagw.at,

Alle Informationen auch unter www.federleicht.fit

FACT SHEET

Strukturanalyse der oberösterreichischen Bevölkerung:

- Rund 60 % der Oberösterreicher erfüllen nicht die Bewegungsempfehlungen von 150 Minuten in mittlerer Intensität pro Woche. Die muskelkräftigenden Bewegungsempfehlungen von 2-mal pro Woche erfüllen rund 80 % nicht.
- In gesamt Oberösterreich (OÖ) haben 13,2 % der 40-65-Jährigen einen BMI von 30 bis 35 kg/m² (Adipositas Grad I), 4,5 % leiden unter Diabetes mellitus, und 1,4 % sind von beidem (Adipositas Grad I sowie auch Diabetes mellitus) betroffen.
- Insgesamt (alle Altersgruppen) haben 14,4 % der OberösterreicherInnen einen BMI von 30 bis 35 kg/m², 3,9 % Diabetes mellitus und 1,4 % beides (Adipositas Grad I und Diabetes mellitus).
- In OÖ erfüllen 93.358 Personen (37.133 Frauen und 56.225 Männer) die Einschlusskriterien für FEDERLEICHT (Alter 40-65 Jahre und Adipositas Grad I oder Diabetes mellitus). Das sind 7,8 % der OberösterreicherInnen. Im Vergleich dazu würden in ganz Österreich 497.428 Personen oder 6,9 % die Einschlusskriterien für FEDERLEICHT erfüllen.
- In OÖ erreichen von jenen Personen, die die Einschlusskriterien für FEDERLEICHT erfüllen, 66,2 % nicht die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung im Bereich Ausdauer und 77,6 % nicht die Empfehlungen im Bereich muskelkräftigende Übungen. Im Vergleich dazu sind es in Gesamtösterreich 66,1 % bzw. 76,0 %.
- Von den OberösterreicherInnen, die die Einschlusskriterien für FEDERLEICHT erfüllen, waren 77,7 % im Jahr vor der Befragung mindestens einmal beim praktischen Arzt/bei der praktischen Ärztin. Der entsprechende Anteil in Gesamtösterreich war 82,0 %.

Ergebnisse Pilotphase/Pre-Studies

- Dauer in OÖ: 10/2017 – 01/2019
- Von den OberösterreicherInnen, die die Einschlusskriterien für FEDERLEICHT erfüllen, waren 77,7 % im Jahr vor der Befragung mindestens einmal beim praktischen Arzt/bei der praktischen Ärztin. Der entsprechende Anteil in Gesamtösterreich war 82,0 %.
- Knapp 200 TeilnehmerInnen, von denen lediglich 15 % die Mindestkriterien der Bewegungsempfehlungen erreicht haben.
- Fast 50 % aller Personen, die das Einstiegssemester absolviert haben bleiben auch dauerhaft als Vereinsmitglieder im Programm.
- Steigerung des Bewegungsausmaßes um 60 Minuten pro Woche (aerobe Aktivität mit mittlerer Intensität)
- Standorte beweisen Ausdauer: Im Schnitt braucht es drei Semester, bis ein neues Bewegungsangebot mit neuen Zielgruppen optimal in den Verein integriert wird. Nach kurzer Zeit finanziert sich ein Programm dann selbst aus Mitgliedsbeiträgen.

FEDER- LEICHT

- Steigerung der Muskelkraft binnen zwei Wochen um bis zu 20 % (je nach Muskelgruppe).
- Signifikante Steigerung der Herz-Kreislaufleistungsfähigkeit ($p < 0,001$)
- Pre-Studies auch in Wien und Steiermark mit mehr als 2.000 TeilnehmerInnen

HINTERGRUNDINFORMATIONEN ÜBER IHRE GESPRÄCHSPARTNER



Copyright © MedUni Wien/Matern

Prof.in Dr.in Alexandra Kautzky-Willer

Interimistische Leiterin der Universitätsklinik für Innere Medizin III und der klinischen Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel der Medizinischen Universität Wien. Präsidentin der Österr. Diabetesgesellschaft, der Österreichischen Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin und der International Society of Gender Medicine.

Berufliche Schwerpunkte:

Als Professorin für Gender Medicine, Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologin, Leiterin der Gender Medicine Unit und des Universitätslehrgangs Gender Medicine liegen Alexandra Kautzky-Willers Forschungsinteressen bei Gender-

Aspekten fetaler Programmierung, Übergewicht und Adipositas, Stoffwechselerkrankungen allgemein und Diabetes mellitus im speziellen, Entzündungsreaktionen, Adipokine und Endotheliale Dysfunktion, hormonellen Störungen sowie Männer- und Frauengesundheit. Sie ist Mitglied des Obersten Sanitätsrates, im Editorial Board verschiedener Fachzeitschriften und als Gutachterin verschiedener nationaler und internationaler Fonds tätig.



Michael Pecherstorfer

Vorsitzender im SVA Landesstellenausschuss OÖ

Berufliche Schwerpunkte:

Michael Pecherstorfer ist seit Juni 2018 Obmann der Sparte „Gewerbe und Handwerk“ in der Wirtschaftskammer Oberösterreich. Seit 2016 ist er zusätzlich als Vertreter der Selbständigen Vorsitzender im SVA Landesstellenausschuss OÖ. Seine vorrangigen Themenbereiche in der WK OÖ sind die Digitalisierung, die Entlastung und der Bürokratieabbau sowie der Fachkräftemangel. Ein weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit ist es, Lehrlingen zu einer qualifizierten Ausbildung zu verhelfen und

gleichzeitig Arbeitsplätze für qualifizierte Fachkräfte zu schaffen. Ein großes Anliegen ist ihm, das Image der Lehre in der Öffentlichkeit zu verbessern.

Michael Pecherstorfer absolvierte die Lehre zum Bau- und Möbeltischler und kehrte 1996 nach Abschluss der Meisterschule in Hallstadt, in den elterlichen Betrieb nach Haibach zurück. Er übernahm 1998 den elterlichen Betrieb mit drei Mitarbeitern und führt ihn nun in dritter Generation mit Firmensitz in Puppung. 2018 erfolgte die Übernahme der Tischlerei Arnreiter in Arnreit. Damit stieg die Zahl der Mitarbeiter von 20 auf 44. Derzeit werden sechs Lehrlinge im Unternehmen ausgebildet.



Albert Maringer
Obmann der OÖGKK

Berufliche Schwerpunkte:

Seit 1990 arbeitet der gelernte Stahlbauschlossler bei der voestalpine Stahl Linz, wo er seit 2004 dem Arbeiterbetriebsrat angehört. Als Vertreter der Arbeitnehmer ist Maringer seit 2008 im Vorstand der OÖGKK. Albert Maringer (44) ist seit 2012 Obmann der OÖGKK und seit 2013 zudem Vorsitzender des Ausschusses für Krankenversicherung und Prävention im Hauptverband.



Franz Schiefermair
Präsident SPORTUNION Oberösterreich

Berufliche Schwerpunkte:

Franz Schiefermair war Funktionär der SPORTUNION Neuhofen/Krems und ist seit 1996 Mitglied der Landesleitung der SPORTUNION Oberösterreich.

Im Jahre 2008 wurde er zum Vize-Präsidenten und anschließend im Jahr 2011 von den SPORTUNION Mitgliedsvereinen zum Präsidenten der SPORTUNION Oberösterreich gewählt.



Obstlt. Martin Petermüller, BA
Kriminaldienst-Referent Bezirkspolizeikommando Freistadt

Berufliche Schwerpunkte:

Seine Kernaufgabe ist die Leitung und Koordinierung des Kriminaldienstes im Bezirk, wie auch die bezirksweite Streifenplanung sowie Ausübung der Dienstaufsicht. Seine Tätigkeit umfasst sowohl Dienst im Büro, als auch exekutiven Außendienst. Er verrichtet Tag- und Nachtdienst, den Nachtdienst vorwiegend im Rahmen bezirksweiter Streifen und Schwerpunktaktionen.

MEDIENKONTAKT

Für Foto- oder Interviewanfragen bzw. Medien-Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Fischill PR +
Dr. Britta Fischill
Tel. +43 676 303 96
Kochgasse 4, 1080 Wien
britta@fischill.at
office@fischill.at
www.fischill.at

Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA)
Mag. (FH) Karin Nakhai
Tel. +43 676 8798 3234
karin.nakhai@svagw.at
www.svagw.at
www.federleicht.fit