



JackpotFit Programm im Turnverein Seestadt – ein voller Erfolg trotz angepasster Verhältnisse

Das JackpotFit Programm aller Sozialversicherungsträger wird seit September durchgeführt. Ein österreichweit standardisiertes Programm richtet sich an Patienten mit Diabetes und BMI über 28 und wird in Kleingruppen von maximal 12 Personen organisiert. Die Teilnehmer werden von der Projektkoordination der SVS nominiert bzw. informiert und sind zwischen 35 und 65 Jahre alt, 2/3 davon sind Frauen.

Das Bewegungsprogramm, das 30 Minuten Ausdauer, 20 Minuten Kraft und 10 Minuten mentales Training beinhaltet, wurde zu Beginn des Semesters in gewohnter Form im Turnsaal abgehalten. Ab Oktober veränderte sich allesentsprechend der Lage der Nation:

September: 2 Kurse á 12 Personen

Oktober: Kürzung auf 10 Personen und Einzeltraining im Freien

November: Umstieg auf Online Einheiten direkt aus dem Wohnzimmer

Der Turnverein Seestadt hat es geschafft, ca. 70 Prozent der Teilnehmerinnen beim Umstieg auf das Online Angebot mitzunehmen. Seit November finden die JackpotFit Einheiten zwei Mal wöchentlich statt. Im Schnitt sind zwischen 7 und 14 Personen bei der Einheit aus bzw. im Wohnzimmer dabei.

Als besonderen Erfolg verzeichnet der Turnverein Seestadt, die prinzipiell nicht ganz so digital-affine Zielgruppe der 45-65 jährigen, abgeholt und trotz online Format zur Bewegung und Teilnahme motiviert zu haben.

Das Online Jackpot it Programm ist nicht nur gut besucht, sondern macht auch Riesenspaß. So schalten zum Beispiel 95 % der Teilnehmerinnen die Kamera ein, bewegen, trainieren und tanzen gemeinsam – sogar die männlichen Kollegen.

Und wo bitte gibt es sonst bereits um 8:00 Uhr morgens gemeinsamen Tanz bzw. Disco? In der Phantasie ist alles möglich, Beim Turnverein Seestadt auch.

