

Procap Grischun bewegt

Grundlage:

Anpassung/Adaptation des nationalen Projektes „Procap bewegt“, welches sich primär an Behinderte in Institutionen (stationärer Bereich) richtet, für den ambulanten Bereich im Kanton Graubünden.

Die Bedeutung der Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap

Prävention und Gesundheitsförderung sind für Menschen mit Behinderung genau so wichtig wie für Menschen «ohne» Handicap. Vielleicht ist die Bedeutung sogar noch grösser, weil die Gesundheit von Menschen mit Behinderung oft direkte Auswirkung hat auf die Situation, in der sie leben.

Ein Beispiel: Die Betreuungs- oder Pflegesituation wird sofort wesentlich schwieriger bei Übergewicht und Adipositas. Ein gesundes Körpergewicht fördert die Gesundheit aller Beteiligten: die Gesundheit der Menschen mit Behinderung und die Gesundheit der Personen, die Betreuungs- und Pflegeaufgaben übernehmen.

Gefragt sind also Angebote – Projekte, Produkte und Dienstleistungen – die gesunde Entscheidungen ermöglichen, erleichtern und fördern.

Was will das Projekt Procap Grischun bewegt?

Menschen mit Behinderung werden animiert, sich mehr zu bewegen. Procap Grischun bewegt schafft Zugang zu bestehenden gesundheitsfördernden Massnahmen. Das Projekt schliesst eine Lücke und fördert damit die Chancengleichheit.

Zielgruppen

- primäre Zielgruppe: Aktivmitglieder, Menschen mit Behinderung
- sekundäre Zielgruppen: Solidarmitglieder, nichtbehinderte Personen

Ziele

- Mehr Bewegungsaktivitäten – bessere Verhältnisse und Verhaltensänderungen
- Gesundheitsförderung

Das Projekt will alle Beteiligten **informieren, motivieren, aktivieren** und davon **überzeugen,**

- dass seine Gesundheit zu fördern, sich in jeder Hinsicht lohnt,
- dass das Thema Gesundheit dauernd auf jede Traktandenliste gehört
- dass Gesundheit bei jeder Entscheidung miteinbezogen werden muss.

Massnahmen:

- A) Partnerschaft von Procap Grischun mit Fitness- und Krafttrainingscentern**
- B) Kurse für Menschen mit Behinderungen**

A) Partnerschaft von Procap Grischun mit Fitness- und Krafttrainingscentern

Warum Fitness- und Krafttraining fördern?

Fitness und dabei ganz besonders die Muskelkraft lassen sich im Fitnesscenter sicher und unter Anleitung trainieren. Eine gut ausgebildete und kräftige Muskulatur ist für das Wohlbefinden des Menschen von zentraler Bedeutung. Denn wer regelmässig Krafttraining betreibt stärkt nicht nur die Muskeln, sondern gleichzeitig auch das Herz-Kreislauf-System. Mehr Muskulatur führt auch zu einem höheren Grundumsatz im Stoffwechsel und erleichtert damit die Gewichtskontrolle. Von Rücken- und Figurproblemen über Osteoporose und Zuckerkrankheit bis hin zur Pflegebedürftigkeit stehen viele Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit ungenügend trainierter Muskulatur.

Wie will Procap Grischun die Fitness ihrer Mitglieder fördern?

Im Rahmen einer Partnerschaft gewähren ausgewählte Fitness- und Krafttrainingscentern den Mitgliedern von Procap Grischun unter Vorweisung Ihres Procap-Ausweises einen attraktiven Rabatt auf ihre Angebote.

Ein Preisbeispiel:

Body Plaza Chur, Fitness- und Wellnesszentrum: Jahresabo Fitness all inklusiv (Fitness- und Krafttraining, Groupsport, individuelle Trainingsplanung, Fitness- und Gesundheitscheck, Nutzung des Wellnessbereiches), individuelle Betreuung durch Fachperson)

Normalpreis: CHF 1090.- (ohne individuelle Betreuung durch Fachperson, Aufpreis je nach Aufwand CHF 270 bis 540 CHF)

Procap-Mitglieder: CHF 926.- (inklusive individuelle Betreuung durch Fachperson)

Mit welchen Fitness- und Krafttrainingscentern wird eine Partnerschaft angestrebt?

Procap Grischun strebt eine Partnerschaft mit allen im Kanton Graubünden ansässigen Fitness- und Krafttrainingscentern an, welche von Qualitop zertifiziert sind. Qualitop ist ein Verband zur Qualitätssicherung bei gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten (Weitere Infos: www.qualitop.org.) QualiCert ist eine neutrale Zertifizierungsinstitution, welche bei Fitnesscentern und LeiterInnen gesundheitsfördernder Kurse die Einhaltung der Qualitop-Qualitätskriterien überprüft. Qualitop ist von verschiedenen Krankenversicherungen anerkannt. Mit Zusatzversicherung werden je nach Krankenkasse bis zu CHF 500.- der Abokosten zurückerstattet.

Zugänglichkeit und Benutzbarkeit für Personen im Rollstuhl

Bei sämtlichen Vertragspartnern wird die Zugänglichkeit und Benutzbarkeit des Fitness- und Krafttrainingszentrums mit dem Bauberater der Pro Infirmis Graubünden, Herr Roman Brazerol, überprüft.

Bestandteile der Vereinbarung:

Dauer: Die Vereinbarung wird für ein Jahr abgeschlossen, mit der Option der Verlängerung.

Vergünstigung: Es wird angestrebt, mit allen Vertragspartnern eine einheitliche Vergünstigung von 15% aus sämtliche Angebote zu vereinbaren. Falls nicht möglich werden unterschiedliche Vergünstigungen und Differenzierungen vereinbart.

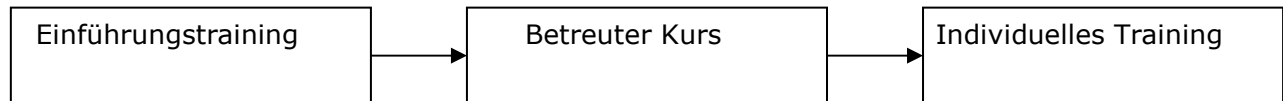
Zielgruppe: Die Vergünstigung gilt für alle Mitglieder (für Aktivmitglieder (= Menschen mit unterschiedlichsten Behinderungen) und für Solidarmitglieder (Menschen „ohne“ Behinderungen)

B) Kurse für Menschen mit Behinderungen

Auflagen für Kursanrechnung Procap Schweiz, besonders

- Sportleiter, Anerkennung, Qualifikationsbogen
- Mind. 6 mal, mind. 5 TN, Verhältniszahl (1:4)

Konzept



Individuelles Einführungstraining

Individuelle Beratung und Einführung ins Krafttraining, Evaluation der persönlichen Möglichkeiten, Festlegung der gemeinsamen Zielvorstellungen und Ausarbeitung eines individuellen Trainingsplanes mit Instruktion.

Datum: Einzel, Nach Vereinbarung

Ort: Body Plaza Chur, Fitness- und Wellnesszentrum

Kursleitung: Metzler Kerstin, Bewegungs- und Sportwissenschaftler ETH, Master of Science and Movements ETH i.A , Dipl. Masseur

Kosten: CHF 95.- / Person (1 Training mit Begleitung, kostenlose Nutzung des Wellnessbereiches)

Betreutes Krafttraining nach individuellen Möglichkeiten

Datum, Zeit: Dienstag, Donnerstag, 10.45 – 11.45, insgesamt 10 mal

Ort: Body Plaza Chur

Kursleitung: Kerstin Metzler, Bewegungs- und Sportwissenschaftler ETH, Master of Science and Movements ETH i.A , Dipl. Masseur

Kosten: CHF 190 .- / Person (10 mal inklusive Betreuung und Nutzung des Wellnessbereiches, Normalpreis: 290 CHF)

Individuelles Training

Im Rahmen der Partnerschaft profitieren Procap Mitglieder (vgl. A Partnerschaft von Procap Grischun mit Fitness- und Krafttrainingscentern) von einer gener

Frage an Procap Schweiz:

Krafttraining erfolgt im Normalfall nicht in Gruppen, sondern einzeln. Nach dem Besuch des Einstiegskurses wird also angestrebt, den Frage: Gibt es eine Möglichkeit, das individuelle Training zu vergünstigen?

Budget (A/B/C)

A) Partnerschaft von Procap Grischun mit Fitness- und Krafttrainingscentern

Interne Aufwände
Keine Erträge

B) Kurse für Menschen mit Behinderungen

Aufwand

	Personen	Kosten/Person	
Einführungstraining (1 Einheit)	10	95.00	950.00
Krafttraining (9 Einheiten)	10	190.00	1900.00
Total Aufwand			2850.00

Ertrag

	Person	Beitrag/Person	
Selbstbehalte Teilnehmer	10	60.00	600.00
Anteil Procap an Honorarkosten (75% von 11 x 40.--)			330.00
Anteil Procap an Leistungseinheiten (11 x 10 Pers. à 2.50)			275.00
Total Ertrag			1205.00

Defizit zu Lasten Procap Grischun **-1645.00**

C) Individual-Training

Frage an Procap Schweiz, Kann das Individualtraining von Procap Schweiz angerechnet werden?

Evt. Vergünstigung auf Gesuch hin.