

Evidence-based Physical Activities in Sport and Health Tourism

<b>AntragstellerIn:</b>	Universität Innsbruck, Institut für Sportwissenschaft (UIBK) Dr. Martin Schnitzer	
<b>Projektpartner:</b>	Private Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik (UMIT)  Medizinische Universität Innsbruck (MUI)	
<b>Laufzeit des Projekts:</b>	Laufzeit von 1.3.2019 bis 28.2.2021	Laufzeit in Monaten: 24
<b>Kostendarstellung:</b>	Gesamtkosten [€]: ca. 650.000	Gesamtförderung [€]: ca. 500.000

Ziel dieses Qualifizierungsnetzwerkes ist es, ausgewählten Multiplikator/innen der beteiligten Unternehmenspartner im Tourismus ein primär evidenzbasiertes Wissen - beruhend auf relevanter und qualitativ hochwertiger Forschung - sowie praktische Kompetenzen in den Bereichen Bewegungs- und Gesundheitsverhalten sowie Digitalisierung zu vermitteln. Der Sport- und Gesundheitstourismus erlebt in den letzten Jahren ein stetiges Wachstum. Qualität ist in diesem Bereich besonders wichtig, da es sich um die Gesundheit des Menschen handelt. Um diese Qualität in den einzelnen (touristischen) Unternehmen zu gewährleisten und um auf die fortschreitende Digitalisierung wettbewerbsfähig agieren zu können, wird das Qualifizierungsnetzwerk E-PAST entwickelt. Die wissenschaftlichen Partner der UIBK, UMIT und MUI geben ihr Wissen in verschiedenen Modulen an ausgewählte Multiplikator/innen (insbesondere die Bereichsleiter der jeweiligen Gesundheits-, Bewegungs-, Spa- und Wellnessresorts inklusive ihrer Mitarbeiter) der Unternehmen weiter. Hierbei ist die Teilnahme an zwei sechstägigen Basismodulen verpflichtend geplant, zur Vertiefung und Spezialisierung können bis zu sechs zweitägige weitere Module besucht werden. Durch die theoretische und praktische Vermittlung von Expert/innen aus den jeweiligen Themengebieten, die sowohl fachlich als auch didaktisch eine hohe Kompetenz aufweisen, ist die Nachhaltigkeit der Wissensvermittlung gewährleistet. In den Modulen sollen Grundlagen und aktuelle Forschungserkenntnisse in den Bereichen Gesundheit und Digitalisierung vermittelt werden, praktische Leitfäden für die Arbeit mit den Gästen erarbeitet werden und digitale Applikationen zur Verfügung gestellt werden, mit denen nachhaltige Gesundheitseffekte über den Aufenthalt der Gäste hinaus erzielt werden können.

Neben dem direkten Einfluss des gewonnenen Wissens auf die Umsetzung und Vermittlung an die touristischen Gäste im eigenen Unternehmen, fördert das Qualifizierungsnetzwerk E-PAST die Kooperation aller beteiligten Partner und kann infolge dessen zu weiteren Forschungsprojekten insbesondere im Bereich Digitalisierung führen.

1. Basismodul – Grundlagen und aktuelle Forschungserkenntnisse zu Bewegung und Gesundheit mit praxisorientierter Anwendung (6 Tage, UIBK, MUI, Modulleitung: Burtscher/Faulhaber)
  - a. Einführung in den Gesundheitssport und Freizeitsport
  - b. Medizinische Grundlagen: Herzkreislaufsystem, Atmung, Stoffwechsel, Immunsystem
  - c. Grundlagen der Trainingswissenschaft: Trainingsprinzipien - Trainingsmethoden - Trainingsplanung - Trainingssteuerung
  - d. Leistungsdiagnostik im Gesundheitssport unter besonderer Berücksichtigung des Bewegungsapparates und des Herzkreislaufsystems
  - e. Aktuelle Forschung zu Bewegungsangeboten in unterschiedlichen Zielgruppen (Risikogruppen, Senioren, etc.)
  - f. Verletzungsprophylaxe/Risikominimierung - Erkenntnisse der aktuellen Forschung

- g. Bewegungsangebote für das HerzKreislauftraining (z.B. Walking, Biking, Aerobic,etc.) - Evidenz und Transfer in die Praxis
  - h. Bewegungsangebote für das Krafttraining - Evidenz und Transfer in die Praxis
  - i. Bewegungsangebote zur Haltungsförderung (z.B. Pilates, div. Formen des Yoga) Faszientraining, etc.) - Evidenz und Transfer in die Praxis
  - j. Kombinierte Bewegungsangebote (z.B. Functional Fitness, Kraft- und Koordination etc.) - Evidenz und Transfer in die Praxis
  - k. (Neue) passive Behandlungsformen in verschiedenen Umgebungen (z.B. im Freien, im Wasser,..)
  - l. Trends im Gesundheits- und Freizeitsport (Motorikparks – Calisthenix, Freizeitparks, High-Intensity Training, Parkour-Freerunning,...)
2. Basismodul – Digitalisierung - inklusive Erarbeitung praktischer Leitfäden und Verwendung von Applikationen (6 Tage, UMIT, MUI, Modulleitung: Rumpold)
    - a. sicherer Umgang mit Daten
    - b. Vorabanamnese des Gastes durch digitale Applikationen
    - c. Bewegungsbezogene, digitale Applikationen – Relevanz und Anwendung
    - d. Gesundheitsbezogene, digitale Applikationen – Relevanz und Anwendung
    - e. Ernährungsbezogene, digitale Applikationen – Relevanz und Anwendung
    - f. Vorabtrainingsplan als Vorbereitung für sportspezifischen Aufenthalt
    - g. E-Trainingstagebuch nach Aufenthalt mit 3 monatiger Rückkopplung des Trainers
    - h. Intranet des Hotels mit wöchentlichen/monatlichen Übungen
  3. Vertiefungsmodul – Bewegung und psychophysiologische Effekte (2 Tage, UIBK, Modulleitung: Kopp)
    - a. Stresstheorien und Stressmanagement
    - b. Grundlagen und Forschungsstand achtsamkeitsbasierter Techniken
    - c. Psychoregulative Techniken / Meditation
    - d. Psychosomatik - psychische Störungen
    - e. Bewegung und Wohlbefinden - Einflussfaktoren und Mechanismen
    - f. Aktuelle Forschung und mögliche Implikationen
  4. Vertiefungsmodul – Bewegungsförderung durch gruppendynamische Prozesse (2 Tage UIBK, Modulleitung: Kirschner)
    - a. Konzepte des Teambuilding: Indoor und Outdoor
    - b. Generationenübergreifende und Familienspezifische Bewegungsangebote (z.B. Geocoaching – digitale Schatzsuche,..)
    - c. Erlebnispädagogik
    - d. Waldpädagogik - Naturpädagogik
  5. Vertiefungsmodul – Ernährung, Sport und Bewegung (2 Tage UIBK, UMIT, Modulleitung: evtl. Martina Baldauf BSc MSc Olympiazentrum)
    - a. Diätologische Grundlagen
    - b. Fasten, Heilfasten und Wirkungsformen
    - c. Aktuelle Forschung: Evidenz Ernährungstrends und Bewegung
  6. Vertiefungsmodul – Public Health, Prävention und Gesundheitsförderung (2 Tage UMIT, Modulleitung: Schobersberger/Blank)
    - a. Urlaub als gesundheitsfördernde Maßnahme
    - b. Urlaub als Lifestyle Änderung
    - c. Urlaub als gesundheitsbildende Maßnahme
    - d. Aktuelle Forschung – Auswirkungen von Urlaub auf die psycho-physiologische Gesundheit
  7. Vertiefungsmodul – Dienstleistungsmarketing (2 Tage UIBK, Modulleitung: Schnitzer)
    - a. Besonderheiten des Dienstleistungen im Sport- und Bewegungsangebot
    - b. Gästebindung durch Sport- und Bewegungsangebote
    - c. Marketing-Mix in Sport- und gesundheitsorientierten Tourismusbetrieben
    - d. Besonderheit Qualität im Sport- und Gesundheitstourismus

8. Vertiefungsmodul Digitalisierung/Vernetzung (2 Tage UIBK, Modulleitung: Rumpold ???  
Schobersberger/Blank)
- Digitale Applikationen (z.B. Gäste können durch gespeicherte Trainingspläne in verschiedenen Hotels Aufenthalte buchen und am Trainingsstatus anknüpfen)
  - gemeinsames Intranet mit verschiedenen gesundheitsbezogenen Services, z.B. Rezept des Monats, Übung des Monats
  - Erarbeitung eines praktischen Leitfadens zur Erstellung von Übungen etc. für das Intranet

**Potentielle Partner:**

- Best Alpine Wellness Hotels (Österreich)
- Sport Alpen Hotels (Österreich)
- Vivea Hotels (Österreich)
- Vamed – Thermen (Österreich)
- Wellness Hotels Tirol
- Ausgewählte Kur- und Gesundheitshotels in Österreich
- Gesundheitsressort/Wanderhotels

**Förderquote:** wissenschaftliche Partner und Subunternehmer 100%, Kleinunternehmen (KU) 70%; mittlere Unternehmen (MU) 60%, Großunternehmen (GU) und Betriebe außerhalb Österreichs 50%.

**Zielgruppe:** Dieses digitaltechnologisch orientierte Qualifizierungsnetzwerk bietet Weiterbildung für Multiplikator/innen insbesondere Trainer/innen, Trainingstherapeut/innen, Physiotherapeut/innen, Ernährungs- und Sportwissenschaftler/innen, sowie Spa-Mitarbeiter/innen von Thermen, Wellness- und Gesundheitshotels.

**Ort:** Die einzelnen Module werden überwiegend an der UIBK angeboten.

**Aufbau:** Das Projekt ist auf 2 Jahre ausgelegt und beinhaltet insgesamt 24 Ausbildungstage. Dabei ist die Teilnahme an den zwei Basismodulen zu je **6 Tagen** obligatorisch; Vertiefungsmodul mit einer Dauer von je **2 Tagen** können fakultativ besucht werden. Jedes Modul bietet in sich **zwei verschiedene Kompetenzniveaus** an. Jedes Unternehmen kann entscheiden, welcher Teilnehmer/welche Teilnehmerin in welchem Modul bei welchem Kompetenzniveau einsteigt bzw. teilnimmt. Empfohlen wird jedoch, dass alle Teilnehmer/innen mit den Grundlagen beginnen, und in der Vertiefung zusätzliche Erkenntnisse erwerben. Für alle Unternehmen wird es die Möglichkeit geben, das Wissen in Form von **begleiteten Transferprojekten** ins Unternehmen zu übertragen. Bei den Transferprojekten wird insbesondere auf eine gemeinsame Umsetzung mehrerer Unternehmen Wert gelegt. Das didaktische Konzept wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst, wobei jedoch 50 % der Lehre in Form von Fallbeispielen und praktischen Übungen durchgeführt werden.

**Zeitplan**

Aufgaben	Deadline
Erstellen eines Weiterbildungsprogramms mit allen wissenschaftlichen Partnern	15. April 2018
Telefonate mit potentiellen Hotels	15. April bis 15. Juni
Rückmeldungen bezüglich Interessensbekundung und Vorschläge	15. Juni 2018
Aussendung des e-Calls und Bestätigung durch die Partner	20. Juni 2018
Erstellung eines Draft-Antrags durch den Projektleiter inkl. Finanzplan	30. Juni 2018
Laufender Kontakt mit den Firmen in Bezug auf Zahlen und e-Call durch den Projektleiter	15. Mai – 30. Juni 2018
Ausarbeitung des Förderantrags (detaillierter Vorentwurf finalisiert)	30. Juni 2018
Feedbackrunde durch die Firmen, PSB, wissenschaftliche Partner	1. bis 5. Juli 2018
Korrektur, Verfeinerung und Ausarbeitung des endgültigen Antrags	5. bis 10. Juni 2018
Einreichung	10. Juli 2018