



DOSB | Sport bewegt!

# DOSB | SPORT PRO GESUNDHEIT

10 Jahre Qualitätssiegel

Impressum

Titel: DOSB | SPORT PRO GESUNDHEIT – 10 Jahre Qualitätssiegel

Herausgeber: Deutscher Olympischer SportBund | Geschäftsbereich Sportentwicklung | Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement

Otto-Fleck-Schneise 12 | D-60528 Frankfurt am Main | Tel. +49 (0) 69/67 00 298 | Fax. +49 (0) 69/6 78 78 01

E-Mail: [office@dosb.de](mailto:office@dosb.de) | [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

Redaktion: Dr. Uta Engels, Meike Henning | 1. Auflage: 7.000 (Frankfurt/M., November 2010)

Texte: Christian Becker, Buchmenue | Grafik: von Zubinski | Titelillustration: Jörg Mühle, Labor | Fotos: Jörg Obernolte, alle Portraits: privat

## Grußwort von Dr. Thomas Bach

Präsident des DOSB



Dr. Thomas Bach

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist hinlänglich bekannt, dass mangelnde Bewegung ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung zahlreicher chronischer Krankheiten ist, einschließlich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in der westlichen Welt zu den Haupttodesursachen zählen. Regelmäßige körperliche Aktivität ist daher unerlässlich, wenn es darum geht, gesund zu werden, zu sein und zu bleiben. Eine aktive Lebensweise bringt zudem viele soziale und psychologische Vorteile mit sich: Menschen, die sich regelmäßig bewegen, verfügen neben einer besseren körperlichen Verfassung auch über eine höhere Lebensqualität. Auch vor dem Hintergrund der dramatischen Kostensteigerungen im Gesundheitswesen ist die Prävention von zivilisatorischen Krankheiten eines der Zukunftsthemen unserer Gesellschaft.

Der Deutsche Olympische Sportbund ist mit seinen Mitgliedsorganisationen und Sportvereinen seit vielen Jahren ein wichtiger Partner im Gesundheitssystem. Er nimmt seine Möglichkeiten, positiv auf den Gesundheitszustand der Gesellschaft einwirken zu können, als gesamtgesellschaftliche Aufgabe sehr ernst: Nicht zuletzt deshalb gibt es bereits seit zehn Jahren das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, mit dem qualitätsgesicherte Angebote in den Sportvereinen zertifiziert werden. Flächendeckend stehen mittlerweile 18.000 von diesen kostengünstigen und zugangsoffenen Angeboten zur Verfügung. Sie sprechen vor allem Menschen an, die noch nie oder schon lange nicht mehr sportlich aktiv waren.

Auf diese beeindruckende Infrastruktur dürfen wir zu Recht stolz sein. In Prävention und Gesundheitsförderung ist der organisierte Sport ein starker Partner und wird es auch in Zukunft bleiben.

## Grußwort von Dr. Philipp Rösler

Bundesminister für Gesundheit



Dr. Philipp Rösler

Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung, wenn es darum geht, unsere Lebensentwürfe umzusetzen und unsere Ziele zu verwirklichen. Eine gesundheitsbewusste Lebensweise gewinnt daher für die Menschen in unserem Land zunehmend an Bedeutung – und immer mehr setzen dabei auf sportliche Aktivitäten. Denn Sport hält uns fit und trägt erheblich dazu bei, auch gesund zu bleiben. Mehr noch: Er stärkt unser Selbstbewusstsein und lässt uns insgesamt ausgeglichener und fröhlicher durch den Alltag gehen. Unsere zunehmende Lust auf Prävention und Gesundheitsförderung lohnt sich sogar in doppelter Hinsicht. Wir fördern die eigene Gesundheit und leisten damit einen Beitrag zur langfristigen Finanzierbarkeit der sozialen Sicherungssysteme, da sich die krankheitsbedingten Kosten verringern. Mit Ihrem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT unterstützen Sie die Menschen auf ihrem Weg zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise. Indem Sie in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer seit mittlerweile 10 Jahren gesundheitsfördernde Sportprogramme auszeichnen, bieten Sie den interessierten Bürgerinnen und Bürgern eine Orientierungshilfe bei der Suche nach dem für sie passenden Gesundheitsangebot. Denn oftmals ist der erste Schritt zu mehr Bewegung im Alltag gleichzeitig auch der Schwerste. Aus zahlreichen Angeboten genau die auszuwählen, die der eigenen gesundheitlichen Situation entsprechen, stellt nicht immer eine leichte Aufgabe dar. Um mögliche Beschwerden zu lindern und Folgeerscheinungen vorzubeugen, muss das Training auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sein. Dass sich dabei wohnortnahe Angebote eher in den Alltag integrieren lassen und Bewegung nicht nur anstrengen, sondern vor allem auch Spaß machen sollte, kommt zur Suche noch erschwerend hinzu.

Zum Jubiläum des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT gratuliere ich Ihnen herzlich und freue mich, dass Sie auch weiterhin mit Ihren Auszeichnungen den qualifizierten Gesundheitssport stärken.

# Inhaltsverzeichnis



Vom Trimmy zu SPORT PRO GESUNDHEIT – der lange Weg zum Qualitätssiegel	8
Bio-, Öko-, TÜV-Siegel, noch ein Siegel? – Die Ziele von SPORT PRO GESUNDHEIT	10
Gesundheitssport Tischtennis – ein Selbstversuch beim TSV Rünigen	12
Heiße Beats und hohe Temperaturen – Wassergymnastik beim Verein zur Förderung des Schwimmsports	14
„Gesundes Ziehen – kein Schmerz“. Entspannungskurs „Stretch & Relax“ bei der TG Bornheim 1860	16
Die Vorreiterinnen: „Haltung und Bewegung auch auf dem Pferd“ beim Gesundheitssportverein „St. Georg“	18
„SPORT PRO GESUNDHEIT ist modellhaft für eine zukunftsweisende Gesundheitsförderung“ – Interview mit Dr. Wilfried Kunstmann (Bundesärztekammer)	20
„SPORT PRO GESUNDHEIT ermöglicht eine vielerorts erreichbare, kostengünstige und niedrigschwellige Versorgung“ – Interview mit Dr. Volker Wanek (GKV-Spitzenverband)	22
Hürde ja, Hindernis nein: Was Vereinsangebote für das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT erfüllen müssen	24
www.sportprogesundheit.de: Wer sucht, der findet – und zwar klüger als zuvor	25
SPORT PRO GESUNDHEIT ist viel, aber nicht alles – Gesundheitsmanagement im Sport	26

## Vom Trimmy zu SPORT PRO GESUNDHEIT – der lange Weg zum Qualitätssiegel

Als am 5. Juli 2000 der damalige DSB-Präsident Manfred von Richthofen das erste Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT an die FTG Frankfurt verlieh, war dies Ende und Beginn zugleich: Die erste Zertifizierung markierte den vorläufigen Abschluss auf dem Weg zu einem einheitlichen Siegel für den Gesundheitssport im Verein und zugleich der Beginn einer grandiosen Erfolgsgeschichte.

Seit seiner Gründung 1950 sah der Deutsche Sportbund (DSB), bis 2006 eine der Vorläuferorganisationen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), die Gesundheitsförderung der Bevölkerung als eine seiner zentralen Aufgaben an. In den ersten Jahrzehnten der jungen Bundesrepublik galt es jedoch erst einmal, ein entsprechendes Verständnis in Politik und Öffentlichkeit zu wecken. Zudem fehlte es in diesen Jahren an der erforderlichen Sportinfrastruktur. Mit der Realisierung des sogenannten „Goldenen Plans“, also der Errichtung von Sportstätten in Wohnortnähe, und der Etablierung des „Zweiten Weges“, mit dem Breiten- und Freizeitsport stärkere Beachtung geschenkt wurden, waren die strukturellen und mentalen Voraussetzungen für einen „Sport für Alle“ geschaffen.

Die 1970er- und 1980er-Jahre waren dann die Jahre der großen Kampagnen und Aktionen. Besonders die Trimm-Aktionen unter heute eher lustig anmutenden Slogans wie „Ein Schlauer trimmt die Ausdauer“ oder „Laufen ohne zu Schnaufen“ aktivierten Millionen Bundesbürgerinnen und -bürger zum Sporttreiben, erzeugten ein neues Bewegungsbewusstsein und

brachten den Turn- und Sportvereinen einen wahren Mitgliederboom. Mit der Kampagne „Trimming 130 – Bewegung ist die beste Medizin“ wurde 1983 vom DSB erstmals explizit ein gesundheitssportlicher Akzent gesetzt.

Parallel begannen im organisierten Sport Überlegungen, wie sich gesundheitssportliche Angebote auch außerhalb der großen Aktionen im regulären Vereinsbetrieb nachhaltig und qualitativ sichern ließen. Eine Vorreiterrolle spielten hier Landessportbünde sowie der Deutsche Turner-Bund und der Deutsche Schwimm-Verband. Sie entwickelten ab 1993 mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ und „Fit und Gesund im Wasser“ erste Qualitätssiegel für Gesundheitsangebote in den Vereinen.

Im Dezember 1995 verabschiedete der DSB in Bonn schließlich seine „gesundheitspolitische Konzeption“ – eine Art Grundsatz- und Verpflichtungserklärung zum Gesundheitssport. Hierin versprach der DSB, die Qualität der gesundheitsbezogenen Angebote und Ausbildungen zu sichern sowie die Sportvereine flächendeckend als qualifizierte Anbieter gesundheitsorientierter Programme zu entwickeln.

Die Verabschiedung von Richtlinien für die Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“ 1997 und eine wissenschaftliche Expertise aus dem Jahr 1998 zu den bereits existierenden Gesundheitssportprogrammen in den Vereinen waren weitere wichtige Meilensteine für die Entwicklung des Qualitätssiegels, an dem DSB, Deutscher Turner-Bund und Andere bereits fleißig bastelten. Vorreiter und Impulsgeber für eine qualitätsgesi-

cherte Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft war der LSB Berlin: Dieser entwickelte gemeinsam mit der Landesärztekammer 1997 das „Qualitätssiegel Gesundheitssport“ mit verpflichtenden Qualitätskriterien; ein Modell, das im Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT durch die Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer seine Entsprechung fand. Die erste Verleihung des Siegels SPORT PRO GESUNDHEIT an die FTG Frankfurt im Sommer 2000 war dann auch ein starkes Signal der Einigkeit des deutschen Sports: Der Deutsche Turner-Bund, der Deutsche Schwimm-Verband und der LSB Berlin erkannten das neue Qualitätssiegel als gemeinsame Dachmarke für den Gesundheitssport an.

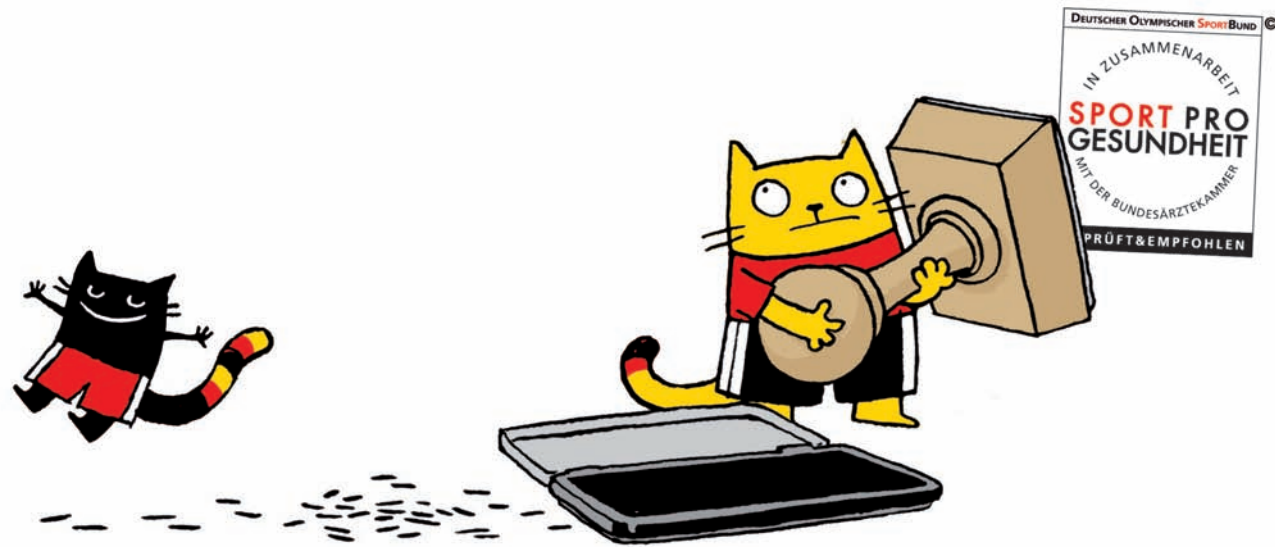
In seiner Festansprache formulierte der damalige DSB-Präsident seine Wünsche an den Gesundheitssport in Deutschland: „flächendeckend, qualitätsgeprüft und zu einem vernünftigen Preis“ möge er sein.

Zehn Jahre später sind ca. 18.000 Angebote in 8.000 Turn- und Sportvereinen mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert. Die Krankenkassen bezuschussen in vielen Fällen die Kursteilnahme als Maßnahme der Primärprävention. Über 35.000 Übungsleiterinnen und Übungsleiter besitzen eine Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“. Fast jeder dritte Verein bietet mittlerweile Kurse zur Gesundheitsförderung und Primärprävention an – Tendenz steigend.

Wenn das keine Erfolgsgeschichte ist!



## Bio-, Öko-, TÜV-Siegel, noch ein Siegel? – Die Ziele von SPORT PRO GESUNDHEIT



Wenn man heute durch die Supermärkte und Kaufhäuser streift, springen einem allerorten die verschiedensten Güte-, Prüf- und Qualitätssiegel ins Auge und es fallen eher die Produkte auf, die nicht entsprechend gekennzeichnet sind. Doch nicht immer wird klar, nach welchen Gesichtspunkten das jeweilige Zertifikat vergeben wurde, und häufig bleibt das ungute Gefühl, dass hier eher Marketing denn Qualitätskontrolle betrieben wird.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT steht hingegen für Transparenz. Es hat klar definierte Ziele und Kriterien und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen, mittlerweile auch von kommerziellen Einrichtungen angebotenen Gesundheitssportangeboten. Es hilft Interessenten, aber auch Ärztinnen und Ärzten und Krankenkassen bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitssportkurs und unterstützt die Turn- und Sportvereine bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Profils.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich ein großer Prozentsatz der Kosten im Gesundheitssektor durch Prävention vermeiden lässt. Zugleich ist unstrittig, dass Bewegung und Sport

zentrale Bestandteile einer erfolgreichen Prävention sind. Die SPORT PRO GESUNDHEITs-Angebote verfolgen Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren. Im Kern zielen die Bemühungen von SPORT PRO GESUNDHEIT auf eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz; auf eine Nachhaltigkeit also, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert.

In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Sie auf ihrem Weg vom „Nichtsportler“ zum „Gesundheitssportler“ zu begleiten, ist Anspruch und Ansporn zugleich.

Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, erfüllen sowohl die Kurse, die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden, wie auch deren Übungsleiterinnen und Übungsleiter, als auch die anbietenden Vereine bestimmte Kriterien. Die Kurse müssen auf die jeweilige Zielgruppe (Kinder/Jugendliche, Erwachsene, Ältere) zugeschnitten sein, unter qualifizierter Leitung (Übungsleiter-Lizenz „Sport in der Prävention“ der 2. Lizenzstufe) stehen und einheitliche Organisationsstrukturen (Gruppengröße, Dauer, Häufigkeit etc.) aufweisen. Die Übungsleiterin bzw. der Übungsleiter macht mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen präventiven Gesundheits-Check und die Vereine müssen sich als Gesundheitspartner in

ihren jeweiligen lokalen und regionalen Netzwerken verstehen. Am wichtigsten ist jedoch – und hierfür betreiben DOSB, Landessportbünde, Spitzenverbände, Sportverbände mit besonderen Aufgaben und Ärztekammer einen hohen Aufwand – die ständige Qualitätssicherung der zertifizierten Angebote. Erst dieses Qualitätsmanagement verschafft sowohl den Partnern des DOSB, sprich den Ärztinnen und Ärzten und Krankenkassen, als auch den interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Sicherheit, ihre zeitlichen und sonstigen Mittel in das richtige „Produkt“ zu investieren.

Der Erfolg des Siegels, der neben seiner breiten fachlichen Anerkennung auf die Sozialverträglichkeit, Wohnraumnähe und Zugangsoffenheit der Angebote zurückzuführen ist, lässt sich nicht nur an der reinen Zahl der zertifizierten Kurse messen, sondern viel eher an diejenigen Menschen, die erst über SPORT PRO GESUNDHEIT zur regelmäßigen Teilnahme am Vereinssport gefunden haben.

Bereits jetzt gibt es Anstrengungen, über Setting- und Lebensweltansätze noch stärker diejenigen Zielgruppen zu erreichen, die dem Gesundheitssport bislang indifferent bis ablehnend gegenüberstehen.

Vielleicht können die auf den folgenden Seiten vorgestellten Vereinsbeispiele, in denen die gelebte Vielfalt und das Qualitätsbewusstsein von SPORT PRO GESUNDHEIT zum Ausdruck kommen, Lust machen auf Gesundheitssport im Verein.



## Gesundheitssport Tischtennis – ein Selbstversuch beim TSV Rünigen



**Dienstag, 19:30 Uhr, Rünigen bei Braunschweig: „Ping, Pong, Ping, Pong“. Kein Zweifel – wir sind hier beim Tischtennis. Aber wo sind die Platten? Sind sie Opfer kommunaler Sparmaßnahmen geworden?**

Wir stehen in zwei Fünfergruppen und spielen uns im Kreis den Zelluloid-Ball zu, der einmal auf dem Hallenboden aufprallen darf. Nach und nach gibt die Kursleiterin Viola Ohse weitere Bälle in die beiden Kreise. Spätestens jetzt habe ich keine Zeit mehr, mir über das Rätsel der verschwundenen Tische Gedanken zu machen, welches wohl ohnehin nur mich beschäftigt.

Ah, endlich, wir dürfen nun sogar gleich drei Platten aus dem Geräteraum holen. So schlimm kann es also um den Verein und die Gemeinde doch nicht bestellt sein. Aber wieder gibt es Überraschungen: Die Tische werden mitnichten parallel zueinander aufgestellt und die Felder werden auch nicht fein säuberlich mit Umrandungen voneinander getrennt. Ein Tisch wird gar in zwei Hälften mit ca. einem halben Meter Abstand getrennt – „Grabentischtennis“ raunt man mir zu.

Wir nähern uns dem Kernstück des Kurses „Gesundheitssport Tischtennis“ – dem pulsgesteuerten Ausdauertraining. An den drei Platten wird jeweils eine Zuspielderin platziert. Wir anderen joggen, traben oder walken in verschiedenen Schleifen und Achten von Tisch zu Tisch und bemühen uns, die Bälle möglichst sauber wieder zurückzuspielen.

Während ich mich darauf konzentriere und gleichzeitig versuche, mir die Wege einzuprägen, um niemanden zu rammen, erklärt mir der Jugendwart Horst Pech beim Laufen zwischen den Ballwechseln das Konzept und die Geschichte des Gesundheitssports Tischtennis im TSV Rünigen. Angefangen hat alles damit, dass Doris Simon, die maßgeblich im Deutschen Tischtennis-Bund das Gesundheitssportkonzept mitentwickelt hat und Mitglied im TSV Rünigen ist, 2006 erstmals einen derartigen Kurs mit Erfolg in Rünigen angeboten hat. Seitdem kommen dienstagsabends bis zu 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von Mitte 30 bis Anfang 70 in die Rünin-

ger Halle. Ihre Motive und Zugänge sind unterschiedlich: Den einen wurde der Kurs von ihrem Arzt oder ihrer Krankenkasse empfohlen, die anderen möchten ihr Gewicht reduzieren oder einfach etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun. Unter ihnen sind Neu- und Wiedereinsteiger, aber auch welche, die ihr Leben lang Sport getrieben haben. Gemeinsam ist ihnen, dass sie etwas für die Stärkung ihres Herz-Kreislaufsystems tun möchten und ihnen Joggen und Walken zu monoton sind. Viola Ohse nennt Tischtennis daher das „Mittel zum Zweck“, aber angesichts des Spaßes, den alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben, ist dies wohl etwas zu norddeutsch nüchtern formuliert. Eine Teilnehmerin betont stellvertretend für die anderen, dass der Dienstag für sie der schönste Tag in der Woche sei.

Die gesundheitlichen Wirkungen des Kurskonzeptes, welches Ausdauer mit Koordination und Entspannung verbindet, sind im Übrigen wissenschaftlich gesichert. Kein Wunder, werden doch an einem Kursabend leicht über 2 km Wegstrecke zurückgelegt. Jeder kann dabei sein Tempo selbst bestimmen, eine Pause machen oder als Zuspielder fungieren. Seit 2004 wird daher entsprechenden Kursen auch das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT verliehen. Um die eigene Belastung stets im Blick und unter Kontrolle zu haben, messen wir im Laufe des Abends viermal unseren Puls.

Doch nicht nur die Aktiven profitieren von dem Programm, auch der TSV Rünigen kann nun dank des Kurses und des wachsen-

den Interesses an der Sportart wieder eine zusätzliche Hobbygruppe Tischtennis zusammenstellen und findet mittlerweile zahlreiche Nachahmer im Raum Braunschweig-Wolfenbüttel.

Das Training neigt sich langsam dem Ende zu. Wir liegen auf Matten. Viola entführt uns gedanklich zur Entspannung in warme, marmorne Bäder. Und ich habe bei geschlossenen Augen Zeit darüber nachzudenken, dass „Ping, Pong“ beim TSV Rünigen auch „Schwitz, Schwitz“ und „Poch, Poch“ meint.





## Heiße Beats und hohe Temperaturen – Wassergymnastik beim Verein zur Förderung des Schwimmsports



Es ist warm; nein, ehrlich gesagt ist es sogar heiß. Während draußen der Hildesheimer Herbst sein Unwesen treibt, herrscht hier im Bewegungsbad ein Mikroklima zwischen tropischem Gewächshaus und finnischer Sauna. Und das ist gut so, denn schließlich sollen die zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Wassergymnastik-Kurses auf keinen Fall auskühlen.

Trotz der hohen Raumtemperatur und des ca. 30° C warmen Wassers beginnt die Einheit mit einem Aufwärmprogramm: Joggen und Walken durch das Becken, Hampelmann auf der Stelle im brust- bis schulertiefen Wasser sowie verschiedene klein- und großräumige Bewegungen dienen der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und der Erwärmung der Muskulatur.

Hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst noch miteinander im Wasser geschwätzt und die Neuigkeiten der letzten Woche ausgetauscht, folgen sie jetzt konzentriert den Anweisungen der Übungsleiterin Christiane Schmid. Christiane gibt an diesem Abend bereits ihre dritte Einheit nacheinander, strahlt aber dennoch eine Energie und Dynamik aus, als sei das schmucklose Funktionsbecken ein Jungbrunnen.

Kurz erläutert sie allen den Schwerpunkt der heutigen Stunde: Kräftigung mit kurzen und langen Hebeln. In den folgenden 30 Minuten wird dann so ungefähr jede Muskelpartie, die

bislang anatomisch belegt ist, angesprochen: Hände, Arme, Schultern, Nacken, Rücken, Brust, Bauch, Hüfte, Gesäß, Beine und Füße werden im Wechsel be- und entlastet. Um die Belastung nicht zu groß werden zu lassen, streut Christiane zwischendurch immer wieder Stabilisations- und Koordinationsübungen ein; Übungen, die zudem wichtig für den Alltag der sechzig- bis achtzigjährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind.

Christiane kennt ihre „Pappenheimer“. Sie weiß, wen sie eher stoppen und wen sie eher antreiben muss. Sie kennt ihre gesundheitliche und sportliche Vorgeschichte aus dem obligatorischen Fragebogen, den jeder vor der ersten Stunde ausfüllen muss, aber auch aus persönlichen Gesprächen. Aber natürlich ist dies hier kein Rehabilitationsprogramm, sondern ein Präventionskurs, wie Christiane betont, und Intensität wie Tempo der Übungen geben ihr Recht. Bestimmte Vorerkrankungen z.B. im Koronarbereich sind daher auch ein Ausschlusskriterium. Dennoch oder gerade deswegen wird jeder individuell behandelt und so schallt es durch den Raum „Günter, Du machst das ohne“, „Ingrid, mach langsamer“, „Edeltraud, kein falscher Ehrgeiz.“

Aus dem CD-Player bummert inzwischen laute, rhythmische Musik. Mit dem alt hergebrachten Bild von Wassergymnastik und Damen mit Badehäubchen, die alles vermeiden, was ihre Haarspitzen benässen könnte, hat dies nichts mehr zu tun. Um den Wasserwiderstand zu erhöhen, verteilt Christiane an alle sogenannten Sticks; etwa 30 cm lange Schaumstoffstäbe.

Besonderes Augenmerk legt sie jetzt auf die technisch saubere Ausführung der Übungen, da sonst Beschwerden z. B. im Schulterbereich drohen.

Wassergymnastik als Präventionssport hat im Verein zur Förderung des Schwimmsports eine lange Tradition. Christiane, die die entsprechende Lizenz des Deutschen Schwimm-Verbandes für „Prävention im Bewegungsraum Wasser“ besitzt, bietet diesen Kurs bereits im achten Jahr an und so mancher Teilnehmer hat noch keinen verpasst. Dank des Siegels SPORT PRO GESUNDHEIT ist der Zulauf enorm, sodass mehrere Kurse ganzjährig parallel laufen.

Andrea Bocelli läutet nun mit „It's time to say goodbye“ den Übergang zum Cool-Down sowie zur Dehnphase ein. Noch einmal achtet jeder auf die korrekte Bewegungsausführung, bevor zum Stundenausklang erleichtert geklatscht wird.

Nach dem Duschen können dann auch endlich die Gespräche aus der Aufwärmphase wieder aufgenommen werden. Die Geselligkeit, die mit gemeinsamen Grillabenden und Feiern gepflegt wird, ist ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens und trägt sicherlich nicht unerheblich zur Langlebigkeit der Gruppe und damit auch zum sportlichen Engagement bei. Ein Teilnehmer hat dann noch kurz Zeit, sich mir zu widmen, und raunt mir zu: „Wir sind ganz zufrieden mit unserer Christiane ...“.



## „Gesundes Ziehen – kein Schmerz“. Entspannungskurs „Stretch & Relax“ bei der TG Bornheim 1860



Von wegen Tradition belastet: Wenn man das Sportcenter der Turngemeinde Bornheim betritt, deutet wenig darauf, dass der mitgliederstärkste Turn- und Sportverein Hessens in diesem Jahr sein 150-jähriges Bestehen feiert. Im Eingangsbereich empfangen eine freundliche Damen am „Counter“ und die lichtdurchfluteten Hallen haben mit den üblichen Schul- und Vereinsturnhallen nichts mehr gemein. Teppiche an den Wänden schlucken etwaigen Lärm und wie um zu verdeutlichen, dass die TG mit der Zeit geht, hängt an der Fensterfront eine riesige Stofffahne, die die vier Jahnschen „F“s neu interpretiert: „fresh – fun – fit – free“.

Es ist Freitagvormittag, die TG Bornheim bietet den Dehn- und Entspannungskurs „Stretch & Relax“ an, und nur noch eines erinnert an einen Turnverein vergangener Jahrhunderte: Es gibt einen Vorturner! Er heißt Uwe Dunkel, ist Diplom-Sportwissenschaftler und umschmeichelt seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur mit leichter Entspannungsmusik, sondern auch mit einfühlsamen Hinweisen zur Bewegungsausführung.

Es ist eine bunte Gruppe, die sich an diesem Vormittag zusammengefunden hat: Hier reckt sich die 20-jährige Studentin neben dem 70-jährigen Rentner, und da entspannt die 50-jäh-

rige Hausfrau, die schnell noch etwas für sich tun möchte, bevor die Kinder aus der Schule kommen, neben der 40-jährigen Geschäftsfrau, die nach der perfekten Balance sucht. Ohne es zu wissen, ahnt man, dass wohl auch die Bewegungsvorerfahrungen sehr unterschiedlich sind.

Uwe mit seinem geschulten Auge weiß dies natürlich viel besser und fordert die Teilnehmerinnen und Teilnehmer deswegen wiederholt dazu auf, ihre eigenen Grenzen festzustellen und sich nicht an der Nachbarin und deren Dehnungsgrad zu orientieren. Überhaupt geht es ihm neben der ruhigen und korrekten Bewegungsausführung vor allem darum, dass die Anwesenden lernen, ihren Körper und ihre Muskulatur bewusster wahrzunehmen. Alle Übungen zielen darauf, den Muskeltonus willentlich erhöhen und herabsetzen zu können, um so eine ausgewogene Balance zwischen An- und Entspannung herstellen zu können. Besonderes Augenmerk legt er auf die Atmung: „Ihr steuert die Dehnung über die Atmung!“ Keinesfalls sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer falschen Ehrgeiz entwickeln: „Unser Zauberwort heißt: gesundes Ziehen, kein Schmerz!“.

„Stretch & Relax“ ist eines von über 180 verschiedenen Sportangeboten im Programm der TG Bornheim. Präventions- und Gesundheitskurse dominieren dabei. Aktuell besitzen alleine 60 Kurse das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT – eine Zahl, die wohl in Deutschland einmalig sein dürfte. Bis Mitte der 1990er-Jahre war die TG Bornheim ein konventioneller Mehr-

sparten-Turnverein, der hart gegen den Mitgliederschwund kämpfen musste. Dann entschloss sich der Vorstand, den Verein in einen modernen Gesundheitssportanbieter umzuwandeln. Seitdem explodieren die Mitgliederzahlen geradezu: Hatte die TG 1995 noch ca. 3.400 Mitglieder, so hat sich ihre Zahl im Jubiläumsjahr 2010 mit ca. 18.000 Mitgliedern mehr als verfünffacht. Eine wissenschaftliche Untersuchung hat jüngst eine große Zufriedenheit der Mitglieder mit ihrem Verein unterstrichen. Ausschlaggebend hierfür sind neben dem sich ständig wandelnden Angebot, die hohe Qualifizierung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die z. T. sogar hauptamtlich beim Verein beschäftigt sind.

Uwe hat sich mittlerweile vom Kopfscheitel bis zur Fußsohle der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hinunter gearbeitet und entlässt sie nach einer entspannenden Fantasiereise ins Wochenende. Wiederum nicht viel Fantasie gehört dazu sich vorzustellen, wie sich die meisten am nächsten Freitagmorgen beim Aufstehen nach einer anstrengenden Woche auf die bald folgende Stunde „Stretch & Relax“ freuen werden.

## Die Vorreiterinnen: „Haltung und Bewegung auch auf dem Pferd“ beim Gesundheitssportverein „St. Georg“



Fährt man die alte Bundesstraße 6 vom Leipziger Zentrum stadtauswärts Richtung Schkeuditz, springt einem rechterhand ein großes Schild „Gesundheitssport St. Georg“ ins Auge. Hinter einem alten Tor umfängt einen zwar keine klösterliche Ruhe, aber doch ein kleines abgeschlossenes Refugium. Begrüßt wird man von neugierigen Katzen und einem ländlichen Duft nach Heu und Stroh. Würde im Hintergrund nicht das moderne Bürogebäude der Leipziger Volkszeitung das Gehöft überragen, könnte man meinen, in einer Zeitreise auf einen alten sächsischen Hof gebeamt worden zu sein.

Dieses Gelände, welches zu DDR-Zeiten Teil einer LPG war, ist samt Stallungen, Koppel, Paddocks, Reithalle und Verwaltungsgebäuden die Heimat des Gesundheitssportvereins „St. Georg“. Geritten wird hier schon seit über 30 Jahren, doch erst seit 2005 mit einer ganz speziellen Ausrichtung.

Sigrid Neubert, Allgemeinmedizinerin und 1. Vorsitzende des Vereins, hat sich viel Zeit für uns genommen. „Wir machen hier kein Reiten im herkömmlichen Sinne, auch kein therapeutisches Reiten, sondern Bewegen auch auf dem Pferd“, betont sie schon kurz nach der Begrüßung, um ja keine falschen Vorstellungen aufkommen zu lassen. Reitvereine gibt es in und um Leipzig zahlreiche und so galt es, eine spezifische Nische zu finden. Gemeinsam mit der AOK und der Universität Leipzig entwickelten Frau Neubert und ihre Mitstreiterin Sandra Szklany Reiten als Gesundheitssport und waren damit Vorreite-

rinnen im wahrsten Sinne des Wortes, denn heute ist das Programm nicht nur von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung anerkannt und mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert, sondern wird auch von zahlreichen anderen Vereinen adoptiert.

Noch immer müssen sie allerdings gegen Vorurteile ankämpfen, dass Reiten doch wegen der Sturzgefahr eher riskant sei, und so sprechen beide lieber vom Bewegen auf dem Pferd und wünschen sich ein Lehrvideo, um die Bedenken durch eigene Anschauung ausräumen zu können.

Bevor wir allerdings leibhaftigen Anschauungsunterricht bekommen, müssen wir uns gedulden. Denn, zwar liegt das Glück dieser Erde bekanntlich auf dem Pferde, doch davor haben die Götter wiederum den Schweiß gesetzt. Für die fünf Teilnehmerinnen am heutigen Kurs heißt dies Aufwärmgymnastik und Walking, um physisch und mental anzukommen. Nach 30 Minuten geht's dann endlich auf die Pferde, die mittlerweile mit einem Voltigiergurt und einer Decke ausgestattet wurden. Jedes Pferd wird von einer Helferin oder einem Helfer im ruhigen Schritt geführt. Die Übungen, die die Teilnehmerinnen nun in verschiedenen Sitzstellungen absolvieren, erinnern nicht zufällig an Pilates. Die langsamen, fließenden Bewegungen sind dem Pilates entlehnt und zielen auf eine verbesserte Stabilität und Wahrnehmung des Körpers. Die dreidimensionalen Bewegungserfahrungen auf dem Pferd, das permanente Be-



wegt-Werden in der Verbindung mit dem Sich-Bewegen sind aber in dieser Form einzigartig. Besonders profitieren davon Wirbelsäule, Bauchmuskulatur, Beckenboden und die koordinativen Fähigkeiten. Der Kurs bedeutet für die Teilnehmerinnen, die zum Teil direkt von der Arbeit kommen, aber auch aktive Erholung im Einklang mit der Natur. Im Anschluss an die Reithalle folgt noch eine halbe Stunde Funktionsgymnastik, um die beanspruchte Muskulatur aktiv auszudehnen und zu entspannen.

Trotz ihrer Erfolge, sichtbar vor allem in der Zahl der neuen, aber auch der langjährigen Mitglieder, sind Sigrid Neubert und Sandra Szklany weiterhin umtriebig. Besonders liegt ihnen die Förderung von Kindern am Herzen. Und ein großer Traum bleibt ihnen noch: einen „Silbernen Stern des Sports“ verliehen zu bekommen, verbunden mit einer Reise nach Berlin. Den Bronzenen haben sie bereits gewonnen – verdient hätten sie den Goldenen allemal!



## „SPORT PRO GESUNDHEIT ist modellhaft für eine zukunftsweisende Gesundheitsförderung“



### Interview mit Dr. Wilfried Kunstmann

- ? Herr Dr. Kunstmann, das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT feiert in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen. Wie fällt die Bilanz der Bundesärztekammer zu diesem Jubiläum aus?
- : Sehr positiv! Inzwischen sind bundesweit etwa 18.000 Bewegungsangebote mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet. Und diese sind nicht nur „ausgezeichnet“, sondern vor allem auch qualitativ ausgezeichnet: So haben die Übungsleiterinnen und Übungsleiter speziell für ihr Gruppenange-

bot eine Zusatzausbildung erworben und nehmen an begleitenden Qualitätszirkeln teil. Die Angebote sind zielgruppenspezifisch ausgerichtet, und zu Beginn der Maßnahme wird der gesundheitliche Status eines jeden Teilnehmers abgeklärt. Die Maßnahmen werden am Ende systematisch ausgewertet und ihr Erfolg überprüft. Alle Gruppenangebote sind in ein begleitendes Qualitätsmanagement eingebunden, so dass jeder/jede Interessierte sich auf ihre Qualität verlassen kann.

- ? Die Bundesärztekammer hat ab 1996 gemeinsam mit dem DSB das Siegel entwickelt und steht seit dem Jahr 2000 mit seinem Namen für die Qualität des Siegels ein. Was waren die Beweggründe der Ärztekammer, sich bis heute derart für das Siegel zu engagieren, und worin sehen Sie die spezifischen Akzente, die die Ärztekammer im Laufe der Jahre gesetzt hat?
- : Die meisten Erkrankungen, die heute unser Krankheitsgeschehen prägen, sind in hohem Maße durch unseren Lebensstil bedingt. Bislang hat es dem Arzt weitgehend an Möglichkeiten gefehlt, auf die damit verbundenen Risikofaktoren positiven Einfluss zu nehmen, sodass ihm oftmals nur der Griff zum Rezeptblock blieb. Hierzu wollten wir – wo möglich und sinnvoll – eine Alternative schaffen. Hinzu kam ein für den Bürger oftmals unübersehbares Angebot an Gesundheitskursen im Rahmen des §20 SGB V, deren Sinnhaftigkeit und Qualität nicht immer nachvollziehbar ist. Bei den mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausge-

zeichneten Kursen weiß er nun, dass er dort von qualifizierten Fachkräften angeleitet und betreut wird, die sich selber ständig weiterbilden.

- ? Wie können Sie eigentlich gewährleisten, dass die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte ausreichend über die zertifizierten Sportprogramme vor Ort informiert sind und diese Informationen auch an ihre Patientinnen und Patienten weitergeben?
- : Wir haben in Deutschland 17 Landesärztekammern, die sich teilweise sehr intensiv um die Förderung und Verbreitung des Siegels SPORT PRO GESUNDHEIT kümmern. Diese kommen regelmäßig in Landesarbeitsgemeinschaften mit den regionalen Organisationen des Sportbundes zusammen, um die Qualität der Angebote sicherzustellen und ggf. weiterzuentwickeln und für ihre Verbreitung zu sorgen. Als Bundesärztekammer tun wir auf der Bundesebene gleiches mit dem DOSB und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP). Für die Ärzte halten wir Informationen zum Siegel bereit, und der DOSB unterhält eine hervorragende Web-Seite, die es dem Arzt sehr leicht macht, das für seinen Patienten geeignete Angebot in seiner Nähe zu finden.
- ? Noch ist das „Rezept für Bewegung“, welches Ärztinnen und Ärzte auf entsprechenden Formularen ausstellen können, mehr Mahnung als Verpflichtung und kann natürlich auch nicht zur Erstattung vorgelegt werden. Haben Sie die Hoffnung und ist es überhaupt Ihr Ziel, dass „Rezepte für Bewegung“ eines Tages gleichberechtigt zu Medikamenten- und Krankengymnastik-Rezepten behandelt werden?

: Mittlerweile gibt es in verschiedenen Bundesländern sog. „Rezepte für Bewegung“, auf denen der Arzt für seinen Patienten eine Bewegungsempfehlung ausstellt, verbunden mit dem Hinweis auf ein konkretes Angebot, das mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet ist. Damit wird eine Brücke zwischen ärztlicher Beratung und qualitätsgesichertem Bewegungsangebot geschlagen, die es so vorher nicht gab. Diese Rezepte werden in der Regel gemeinsam von Ärztekammern und Sportbünden entwickelt und getragen. Auf Bundesebene bemühen wir uns derzeit um ihre weitere Verbreitung und Angleichung. Sicherlich wäre es hilfreich, wenn der Arzt für seine qualifizierte Gesundheitsberatung zukünftig auch eine Honorierung erhalten würde. Die Politik hat inzwischen erkannt, dass der Arzt in der Prävention eine zentrale Rolle innehat. Das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT in Verbindung mit dem „Rezept für Bewegung“ kann als modellhaft für eine zukunftsweisende Gesundheitsförderung angesehen werden, die in der Arztpraxis beginnt. Wir werden dies auch in unseren Gesprächen mit dem Gesundheitsministerium herausstellen, in der Hoffnung, dass dieses Konzept zukünftig auch strukturell Eingang in unser Gesundheitswesen findet.

Dr. Wilfried Kunstmann ist Bereichsleiter für Gesundheitsförderung und Prävention im Dezernat 1 der Bundesärztekammer.

# „SPORT PRO GESUNDHEIT ermöglicht eine vielerorts erreichbare, kostengünstige und niedrigschwellige Versorgung“

## Interview mit Dr. Volker Wanek

**?** Herr Dr. Wanek, das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT feiert in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen. Wie fällt die Bilanz der Krankenkassen zu diesem Jubiläum aus?

**:** Wir begrüßen, dass es für die gesundheitssportlichen Angebote der Vereine mit SPORT PRO GESUNDHEIT ein übergreifendes Qualitätssicherungssystem gibt. Die Sportvereine können ihren Mitgliedern und weiteren Interessenten damit qualitativ hochwertige und nach einheitlichen Kriterien gestaltete Angebote zur Verfügung stellen. Das Siegel schafft damit auch Transparenz für die Bürgerinnen und Bürger, indem es spezifisch auf die Gesundheitsförderung ausgerichtete Angebote klar hervorhebt.

**?** Die Spitzenverbände der Krankenkassen haben 2001 das Siegel anerkannt. Seitdem können sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer an SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen einen Teil ihrer Gebühren unter Umständen von den Krankenkassen erstatten lassen. Welche Überlegungen seitens der Kassen waren hierfür ausschlaggebend?

**:** In der Primärprävention setzen die Krankenkassen in allen Handlungsfeldern üblicherweise auf Kursleiterinnen und Kursleiter mit einer staatlich anerkannten Berufsausbildung im jeweiligen Fachgebiet mit einer spezifischen Zusatzqualifikation. Von diesem Grundsatz machen wir nur eine einzige Ausnahme – zugunsten von SPORT PRO GESUNDHEIT. Diese Kurse werden in der Regel von ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleitern mit der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ durchgeführt. Die hochwertige

und nach einheitlichen Kriterien gestaltete Ausbildung dieser Übungsleiter hat es uns ermöglicht, die Maßnahmen unter dem Qualitätssiegel für eine Krankenkassen-Förderung zu berücksichtigen, sofern sie von Inhalt, Zielen und Methodik dem GKV-Leitfaden Prävention entsprechen. Dies stärkt auch den ehrenamtlichen Sektor der Gesellschaft. Die flächendeckende Präsenz der Sportvereine mit ihren SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten ermöglicht eine vielerorts erreichbare und kostengünstige, niedrigschwellige Versorgung. Im Idealfall bleiben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Abschluss des Kurses im Verein weiterhin aktiv. Dies sichert die Nachhaltigkeit. Allerdings kann nicht jedes Angebot unter SPORT PRO GESUNDHEIT automatisch mit einer Krankenkassenförderung rechnen – wir fördern z. B. keine Maßnahmen zum Erlernen einer Sportart und keine Dauerangebote, sondern nur den Einstieg oder Wiedereinstieg in die Bewegung.

**?** Warum fördern die Krankenkassen eigentlich „nur“ den Neu- bzw. Wiedereinstieg in die sportliche Betätigung und belohnen nicht die kontinuierliche Teilnahme an Sportkursen, die als gesundheitsförderlich anerkannt sind?

**:** Die Bewegungskurse stoßen bei unseren Versicherten auf großes Interesse: Drei von vier Kursteilnehmern nehmen an einem Kurs zur Bewegungsförderung teil. Das restliche Viertel verteilt sich auf die Handlungsfelder Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung sowie Suchtprävention. Die Kursteilnahme soll den Versicherten den Einstieg in eine regelmäßige Bewegung erleichtern bzw. helfen, negative

Verhaltensweisen abzulegen. In Anbetracht der knappen Mittel nach dem Ausgabenrichtwert aus dem Sozialgesetzbuch V (§ 20) von 2,86 Euro je Versicherten und Jahr für die Primärprävention/Gesundheitsförderung können die Krankenkassen jedoch keine dauerhafte Inanspruchnahme von Kursangeboten finanzieren. Allerdings fördern viele Krankenkassen die Prävention stärker als gesetzlich vorgesehen und unterstützen auch die dauerhafte gesundheitssportliche Betätigung – wie z. B. Sportabzeichen und regelmäßiges Training – im Rahmen ihrer Bonus-Programme.

**?** Krankenkassen, Ärztekammer, Wissenschaft und der organisierte Sport sind sich einig, dass lebenslanges Bewegen ein wichtiger Bestandteil der Primärprävention ist. Was muss aus Sicht der GKV passieren, um diesen Gedanken noch breiter in der Bevölkerung zu etablieren?

**:** Bewegungsmangel und seine negativen gesundheitlichen Folgen – z. B. Übergewicht und damit zusammenhängende Krankheiten – können nur durch eine gesamtgesellschaftliche Kraftanstrengung zurückgedrängt werden. Eine positive Einstellung zum eigenen Körper sowie speziell zu Sport und Bewegung, muss von frühester Kindheit, durch die Eltern, die Kindergärten, die Schulen, die Freizeiteinrichtungen und nicht zuletzt die Medien vermittelt werden. Deshalb unterstützen die Krankenkassen in der Gesundheitsförderung auch die sogenannten Setting- bzw. Lebenswelt-Ansätze in Kindergärten und Schulen. Im Alltag der Kinder und Jugendlichen, aber auch der Erwachsenen, müssen attraktive Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch bewegungsan-

gende Schulhofgestaltung, Radwegnetze, Sportstätten und Grünanlagen, geschaffen werden. Hier stehen die Länder und Kommunen in der Verantwortung. Notwendig ist also eine koordinierte „Mehrebenenstrategie“ unter Einschluss der Medien, der Vereine, der staatlichen Stellen und der Zivilgesellschaft, wie sie im Prinzip dem Nationalen Aktionsplan IN FORM zugrunde liegt. Wir werden unsere Versicherten auch weiterhin für mehr Sport und Bewegung zu begeistern versuchen und sie hierbei nach Kräften unterstützen!



Dr. Volker Wanek ist Fachreferent für Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung im GKV-Spitzenverband.



## Hürde ja, Hindernis nein: Was Vereinsangebote für das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT erfüllen müssen

„Qualität kommt von Qual“, hat ein bekannter Fußballtrainer einmal gesagt; beim Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ergibt sich die Qualität allerdings aus der Einhaltung von bestimmten Kriterien. So besteht der Weg zur Zertifizierung zwar zunächst einmal nur aus einem achtseitigen Antrag. Dahinter stehen allerdings sechs klar definierte Voraussetzungen und Bedingungen, die der Kurs, die Übungsleiterin/der Übungsleiter und der Verein erfüllen müssen:

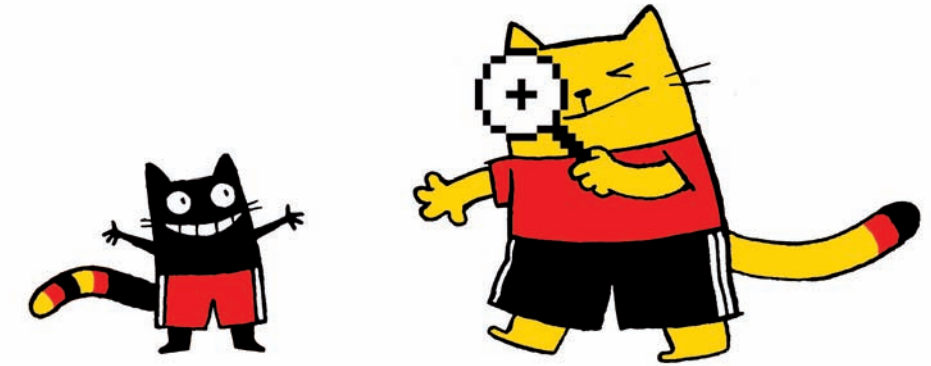
1. **Zielgruppengerechtes Angebot:** Die Ziele und Inhalte müssen dokumentiert sein. Welches Belastungs- und Anspruchsprofil hat der Kurs (Herz-Kreislauf, Muskel-Skelettsystem, Entspannung/Stressbewältigung oder Allgemeiner Präventionssport) und an wen richtet er sich (Kinder und Jugendliche, Erwachsene oder Ältere)?
2. **Qualifizierte Leitung:** Die Leiterin bzw. der Leiter des Gesundheitssportangebots muss die Ausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe nachweisen. Regelmäßige Fortbildungen sorgen dafür, dass die Kenntnisse und Fähigkeiten stets auf dem aktuellen Stand sind. Alternativ zur Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe kann die Leiterin/der Leiter auch über eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung verfügen.

3. **Einheitliche Organisationsstrukturen:** Die Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmer je Angebot begrenzt, der Kurs wird regelmäßig angeboten und dauert zwischen 10 und 15 Unterrichtsstunden.
4. **Präventiver Gesundheits-Check:** Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten vor Kursbeginn einen „Eingangsbogen für Sporttreibende“. Über 35-Jährigen wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung empfohlen.
5. **Begleitendes Qualitätsmanagement:** Die Übungsleiterin/der Übungsleiter erklärt seine Bereitschaft zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und anderen Maßnahmen, mit deren Hilfe die Qualität der Angebote stets gewährleistet wird.
6. **Der Verein als Gesundheitspartner:** Der Verein begreift sich als Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ und kooperiert zu diesem Zweck mit anderen Partnern vor Ort wie Ärzten, Krankenkassen, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen usw.

Die genannten Kriterien gewährleisten, dass die Kernziele des Gesundheitssports mit seinen physischen, psychischen und sozialen Aspekten in den zertifizierten Kursen erfolgreich angestrebt werden können.

**So lässt sich für den Lauf zum Siegel zusammenfassen: Hohe Hürden ja – unüberwindliche Hindernisse nein.**

## www.sportprogesundheit.de: Wer sucht, der findet – und zwar klüger als zuvor



**Herzstück des Internetauftritts [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) ist eine riesige Datenbank. Hier können sich sportlich Interessierte, aber natürlich auch Ärztinnen und Ärzte sowie die Krankenkassen über zertifizierte Bewegungsangebote vor Ort informieren.**

Eine gezielte Suche ist sowohl über den Ortsnamen als auch über die Postleitzahl möglich. Am Ende der Recherche steht dann ein Verein samt Kontaktperson, Telefonnummer und E-Mail-Adresse. Die erste Kursstunde ist nun quasi nur noch ein Telefonat bzw. eine Mail entfernt. Hier wie beim gesamten Konzept SPORT PRO GESUNDHEIT gilt die Maxime, dass der Einstieg so leicht wie irgend möglich sein soll.

Doch [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) ist mehr als eine Datenbank. Im Laufe der Jahre ist der Internet-Auftritt des Siegels zu einer Plattform rund um das Thema „Gesundheit durch Bewe-

gung und Sport“ ausgebaut worden. Bereits auf der Einstiegsseite unterrichten aktuelle Meldungen über Prävention, Fitness, Gesundheit und Sportmedizin. Unter „Tipps, Themen, Hintergründe“ finden Besucherinnen und Besucher der Website Hinweise zu möglichen Beschwerdebildern und konkrete Tipps, wie sie gesund den Alltag meistern können und welcher Sport ihnen dabei hilft.

Ein weiterer wichtiger Navigationspunkt ist das sogenannte „Fitness-Lexikon von A–Z“. Lexikalische Einträge informieren zu Fachbegriffen, die über Links vertieft werden können. Über eine weitere Datenbank können all diejenigen, die vor dem Neu- oder Wiedereinstieg in die sportliche Betätigung die empfohlene sportmedizinische Untersuchung in Anspruch nehmen wollen, Sportärztinnen und -ärzte ausfindig machen. Informationen zum Siegel selbst, seinen Zielen und Kriterien sowie Downloadmöglichkeiten runden den Internet-Auftritt [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) ab.

# SPORT PRO GESUNDHEIT ist viel, aber nicht alles – Gesundheitsmanagement im organisierten Sport

Der DOSB hat in den letzten zehn bis zwanzig Jahren erhebliche Ressourcen in den Gesundheitssport investiert und damit auch vielfältige qualitative wie quantitative Erfolge erzielt, die das Angebot seiner Vereine nachhaltig erweitert und verändert haben.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ist mit seinen ca. 18.000 zertifizierten Angeboten natürlich das Aushängeschild und zugleich der nach wie vor zentrale Baustein in diesem Bereich, aber es ist beileibe nicht das einzige Instrument zur Gesundheitsförderung. Auch die Kampagnen „richtig fit“ sowie „richtig fit ab 50“ mit ihren Internetauftritten „www.richtigfit.de“ und „richtigfitab50.de“ haben sich längst als vielgenutzte Medien etabliert. Richtig verstandenes Gesundheitsmanagement im Sport meint aber mehr als nur die Verwaltung des Bestehenden. Und so begreift der DOSB angesichts der sich im ständigen Wandel befindlichen Rahmenbedingungen – dazu zählen z. B. die öffentliche Gesundheitspolitik, Budgetierungen von Krankenkassen, demografische Entwicklungen, aber natürlich auch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse – unter einem aktiven Gesundheitsmanagement die systematische Entwicklung, Planung, Durchführung, Steuerung und Evaluation von Gesundheitssport. Zu diesem Zweck hat der DOSB eine Projektgruppe mit Landessportbünden, Spitzenverbänden sowie Sportverbänden mit besonderen Aufgaben gegründet, die die Strategien für die Weiterentwicklung von „Sport und Gesundheit“ für die nächsten Jahre erarbeitet.

Diese Projektgruppe beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Themen:

**SPORT PRO GESUNDHEIT:** Das Qualitätssiegel hat sich in der Vergangenheit als Ankerpunkt für gesundheitssportliche Aktivitäten erwiesen. Hier gilt es in den kommenden Jahren, die Besuchsmöglichkeiten gemeinsam mit den Krankenkassen transparenter zu gestalten. Aber auch die internen Abläufe und Kriterien bei der Zertifizierung sollen noch stärker vereinheitlicht und vereinfacht werden.

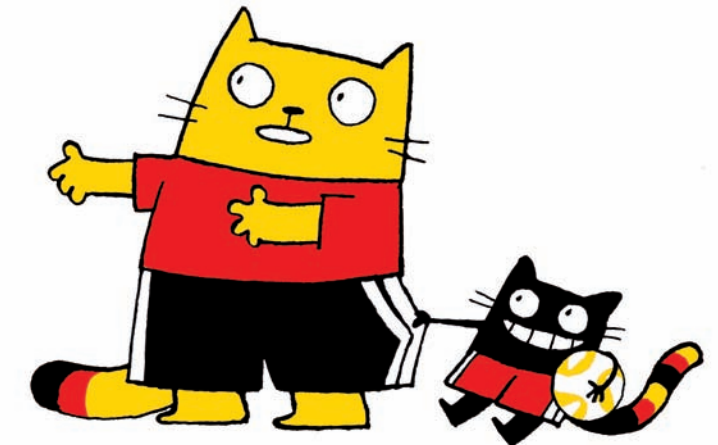
**„Rezept für Bewegung“:** Bereits seit mehreren Jahren arbeiten einzelne Landessportbünde mit dem sogenannten „Rezept für Bewegung“. Diese werden von Ärztinnen und Ärzten gemeinsam mit den Landessportbünden an Patientinnen und Patienten ausgestellt, um sie zu mehr Bewegung zu animieren. Dieses Modell gilt es auf der Grundlage einheitlicher Qualitätskriterien und in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer (BÄK) und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) bundesweit zu etablieren, um noch mehr Medizinerinnen und Mediziner als Multiplikatoren zu gewinnen und über diese die Zielgruppe zu erreichen.

**Sportvereine als Lebensorte der Gesundheitsförderung:** In der Gesundheitspolitik spielen sogenannte Settingansätze eine immer größere Rolle. Hierbei geht es darum, die Menschen dort „abzuholen“, wo sie ohnehin einen großen Teil ihrer Lebenszeit verbringen. Das können Kindergärten, Schulen,

Betriebe, aber natürlich auch Sportvereine sein. Sportvereine haben aufgrund ihrer Langzeitbindung und ihres inhaltlichen Angebots ein besonders hohes Potenzial, der Ort zu sein, an dem Menschen einen gesunden Lebensstil annehmen und verstetigen können. Dieses gilt es auszubauen.

**SPORT PRO FITNESS:** Im Gegensatz zu SPORT PRO GESUNDHEIT ist SPORT PRO FITNESS ein relativ junges Qualitätssiegel. Es wird seit Herbst 2008 an vereinseigene Gesundheits- und Fitnessstudios vergeben, die bestimmte Kriterien hinsichtlich der Qualifikation ihres Personals, der Betreuung, der Geräteausstattung, der räumlichen Bedingungen und des Service erfüllen. Mittlerweile konnten bereits über 60 Studios mit dem Siegel, welches den Nutzern Sicherheit gibt und den Vereinen einen Wettbewerbsvorteil verschafft, zertifiziert werden. Ziel ist es natürlich, nicht nur die Zahl der Vereine und Landessportbünde zu erweitern, die mit dem Siegel arbeiten, sondern dieses auch qualitativ ständig weiterzuentwickeln.

Alle Aktivitäten des DOSB im Bereich des Gesundheitsmanagements zielen zum einen auf eine bessere Vernetzung aller Beteiligten und zwar sowohl intern im organisierten Sport, als auch extern mit den Partnern aus Politik, Ärzteschaft, Krankenkassen und den jeweiligen Settings. Zum anderen strebt der DOSB auf allen Feldern seines Gesundheitsmanagements einheitliche, transparente und evaluierte Qualitätskriterien an. Die Erfolge von SPORT PRO GESUNDHEIT können auf diesem Weg Pate und Vorbild zugleich sein.



Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:

