



GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN

EIN PRAXISLEITFADEN FÜR DIE ARBEIT IM SPORTVEREIN

Impressum

Herausgeber

Württembergischer Landessportbund e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
www.wlsb.de

Druck

flyeralarm
Alfred-Nobel-Str. 18
97080 Würzburg
www.flyeralarm.de

Erscheinung: Dezember 2018

Layout

BRAINWARP Werbeagentur
www.brainwarp.info

Fotos

Titel: Kzenon/fotolia
S. 6: sabine hürdler/fotolia
S. 10/11: believeinme33/123RF
S. 13: Pavel Kudryavtsev/123RF
S. 17: rido/123RF
S. 20: dolgachov/123RF
S. 22: udra/123RF
S. 25: Wavebreak Media Ltd./123RF
S. 29: Kurhan/123RF
S. 35: Galina Peshkova/123RF
S. 38: Kzenon/123RF
S. 41: Alexander Raths/123RF
S. 44: ginasanders/123RF
S. 49: fabio formaggio/123RF

GESUNDHEIT – EIN WICHTIGES ANLIEGEN DER SPORTVEREINE

Gesundheit geht uns alle an. Die demographische Entwicklung, begrenzte Ressourcen im Gesundheitssystem und der zunehmende Bewegungsmangel der Bevölkerung haben das Thema längst in den Fokus von Politik und Öffentlichkeit gerückt. Parallel dazu ist auch das Bewusstsein der Bevölkerung, dass regelmäßige Bewegung sowohl Körper als auch Geist positiv beeinflusst, in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Mit dieser Erkenntnis übernehmen immer mehr Menschen Eigenverantwortung für ihre Zukunft.

Sport und Bewegung als Grundlage für Gesundheit über die gesamte Lebensspanne zu begreifen – dazu bedarf es geeigneter Bewegungsangebote, wie sie rund 5700 Sportvereine in Württemberg bereits seit vielen Jahren durchführen. Gut ein Drittel der Sportvereine in Baden-Württemberg bietet gesundheitsorientierte Sportprogramme an. Doch Gesundheit ist noch viel mehr als ein regelmäßiges Sportprogramm. Es geht darum, das Thema in der alltäglichen Lebenswelt der Menschen zu platzieren. Galt früher der Rehabilitationssport im Bereich der „Älteren“ als das Nonplusultra, legt man seit der Jahrhundertwende auch immer stärker den Fokus auf die Gesundheitsvorbeugung (Prävention). Mittlerweile hat sich das Gesundheitsangebot von der älteren Generation über das Erwachsenenalter bis hin zum Kinderbereich ausgebreitet und findet positive Resonanz.

Um unsere starken Vereine in Württemberg bei der Planung, Gestaltung und Umsetzung von Bewegungsangeboten im Gesundheitssport bestmöglich zu unterstützen, bietet der WLSB ein vielseitiges Aus- und Fortbildungsprogramm sowie verschiedene Beratungsdienstleistungen an. Als weiterer Baustein dient diese Broschüre, die praktische Hilfestellung und Leitfaden sein soll, um das Thema Gesundheit in den Vereinen weiter zu stärken. Neben der Klärung von Begrifflichkeiten werden Beispiele aufgezeigt, wie sich der Verein als gesundheitsorientierter Player positionieren kann. Denn neben den bekannten Kursen gibt es viele weitere Möglichkeiten sich um das Thema Gesundheit zu kümmern und dies auch nach außen darzustellen.



Christine Vollmer,
WLSB-Vizepräsidentin Sportentwicklung



Andreas Felchle
WLSB-Präsident

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3	
Einleitung	6	
1	Gesundheit: Eine Einführung	8
1.1	Bedeutung von Gesundheit	8
1.2	Der Sportverein als Gesundheitspartner	10
1.3	Politische Rahmenbedingungen: Das Präventionsgesetz	11
2	Gesund im Verein	12
2.1	Zielgruppen im Gesundheitssport	12
2.2	Sportangebote im Gesundheitsbereich: Gesundheitssport und Breitensport	14
2.3	Gesundheitssport und Prävention	14
2.4	Kernziele von Gesundheitssport im Verein	15
3	Ausgangslage analysieren	16
3.1	Planung und Organisation von Gesundheitssportangeboten	16
3.2	Angebotsform	22
3.3	Wissenswertes zu Steuern und Versicherung	23
3.4	GEMA-Gebühren	24
4	Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT	26
4.1	Das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT	26
4.2	Qualitätskriterien des Siegels	27
4.3	Die Service-Plattform SPORT PRO GESUNDHEIT	30
4.4	Die Gesundheitsprogramme im Überblick	33
5	Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)	36
5.1	Aufgabe der Zentralen Prüfstelle Prävention	36
5.2	Gesetzliche Rahmenbedingungen: Der Leitfaden Prävention	36
6	Netzwerke und Kooperationen	39
6.1	Kooperationen von Sportvereinen und Ärzten: Das Rezept für Bewegung	39
6.2	Sportvereine und Unternehmen: Betriebliche Gesundheitsförderung	42
6.3	Sportvereine und Kommune: Offene Bewegungsangebote	45
6.4	Weitere Kooperationsmöglichkeiten	48
Literaturverzeichnis	50	

EINLEITUNG

Älter, weniger, bunter – dieser Dreiklang beschrieb vor einigen Jahren noch die Bevölkerungsentwicklung in Baden-Württemberg. Doch aus diesem Trio ist fürs Erste ein Duo geworden. Denn der Südwesten wird zwar älter und bunter, aber für die kommenden Jahre nicht weniger. Die steigende Lebenserwartung gepaart mit dem Wunsch nach einem gesunden und selbstständigen Leben lassen dabei den Gesundheitsmarkt seit einigen Jahren boomen. Der Anteil der Menschen, bei denen Sport und Bewegung das Gesundheitsmotiv Nr.1 ist, dürfte künftig noch weiterwachsen.

Vor allem im sogenannten „zweiten Gesundheitsmarkt“, zu dem alle privat finanzierten Produkte und Dienstleistungen rund um die Gesundheit wie zum Beispiel freiverkäufliche Arznei, individuelle Gesundheitsleistungen, Wellness und Gesundheitstourismus gezählt werden, wurden 2017 Schätzungen zufolge etwa 85 Milliarden Euro umgesetzt. Das ist knapp die Hälfte der Gesamtausgaben aller gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Die Bevölkerung in Deutschland lässt sich es einiges kosten, gesund zu bleiben oder wieder zu gesund zu werden.

Aktives Älterwerden soll gefördert werden

Das Gesundheitsmotiv steht also hoch im Kurs bei den Menschen. Vor allem bei den älteren Menschen ist der Wunsch groß, gesund und fit alt zu werden. Gleichzeitig ist es auch aus gesellschaftspolitischer Sicht erforderlich, den altersbedingten körperlichen Einschränkungen und Krankheiten entgegenzuwirken

– und dies nicht nur mit medizinischer Behandlung. Es ist vor allem notwendig, den Menschen ein körperlich, geistig und sozial aktives Altwerden zu ermöglichen – und am besten schon zu einem Zeitpunkt anzusetzen, an dem Frau oder Mann sich noch gar nicht alt oder auch krank fühlt.

Bewegung ist auch psychischer Ausgleich

Denn Sport und Bewegung sind die Grundlage für Gesundheit über die gesamte Lebensspanne. In der Kindheit ermöglichen sie die Entwicklung grundlegender motorischer und kognitiver Fähigkeiten, fördern die Lernbereitschaft und das psychosoziale Wohlbefinden. Für Erwachsene ist sportliche Aktivität ein wichtiger körperlicher und psychischer Ausgleich zu den vorwiegend sitzenden oder stehenden Arbeitstätigkeiten und oft einseitigen Bewegungsabläufen. Im Alter dient sie der Erhaltung grundlegender Funktionen und persönlicher Unabhängigkeit.

Der Stellenwert von Bewegung und Sport und ganz speziell das Thema Gesundheit gewinnt auch bei Politik und Öffentlichkeit immer mehr an Bedeutung. Eine alternde Bevölkerung und begrenzte Ressourcen im Gesundheitssystem erfordern ein Umdenken. Maßnahmen, die mit relativ einfachen Mitteln den Gesundheitszustand von Menschen verbessern können, werden immer wichtiger. Sport und regelmäßige körperliche Aktivität sind innerhalb eines ganzheitlichen Gesundheits-Ansatzes dabei ein sehr bedeutsamer Baustein.



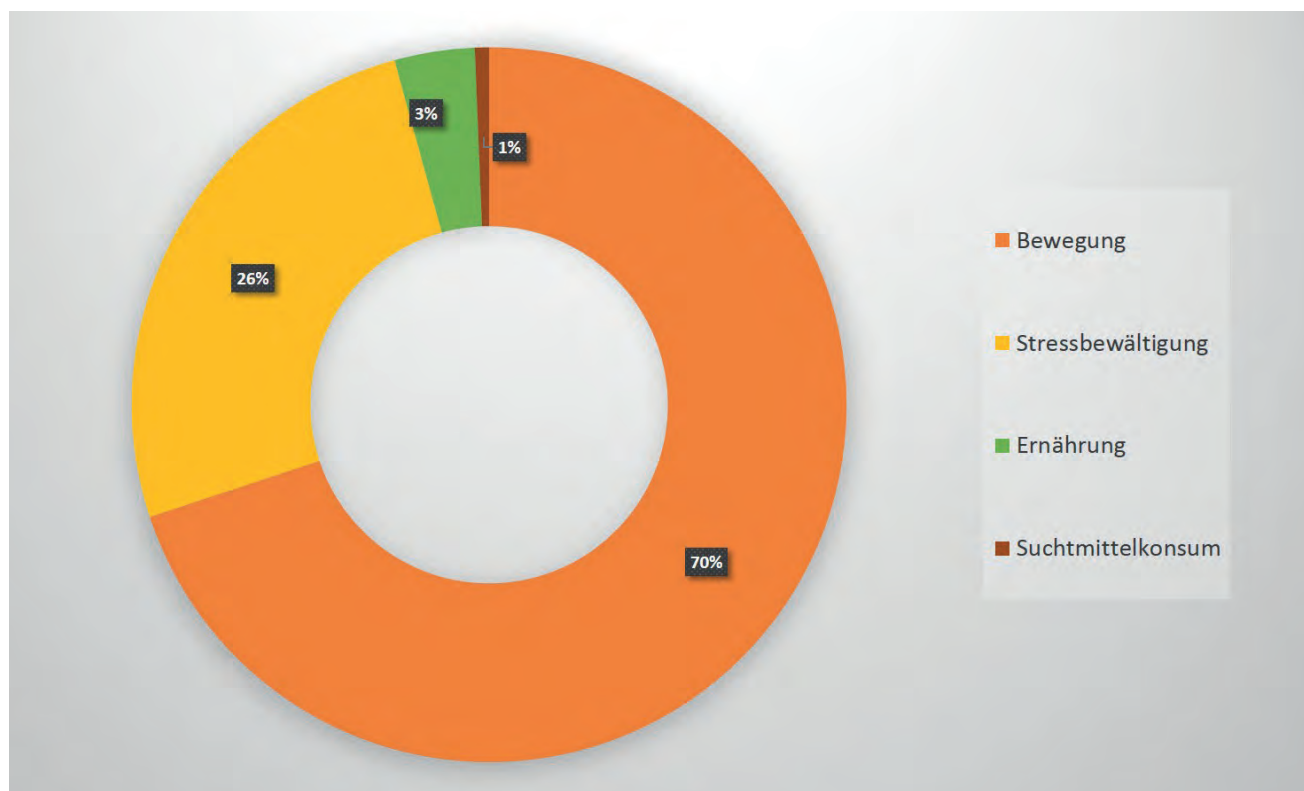


Abb. 1: Kursteilnahmen in den jeweiligen Handlungsfeldern 2017 (eigene Darstellung)

Vereine haben bereits vielfältige Angebote

Der Vereinssport bietet hierbei die besten Voraussetzungen. Mit seinen vielfältigen Bewegungsangeboten im Gesundheitssport leisten die Sportvereine in Baden-Württemberg bereits einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Bevölkerung.

Der DOSB-Sportentwicklungsbericht zeichnet dabei folgendes Bild für Baden-Württemberg:

- Etwa jeder Vierte der knapp 11 400 Sportvereine im Land bietet Programme mit den Zielsetzungen der Gesundheitsförderung und Prävention an
- Zertifizierte Gesundheitssportkurse mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT werden von 7,5 Prozent der Sportvereine angeboten
- Der Anteil der Angebote mit Zielsetzungen der Gesundheitsförderung und Prävention am gesamten Sportangebot der Vereine liegt bei 7,3 Prozent.

Die individuellen Präventionsangebote finden in Gruppen statt und haben das Ziel, die Teilnehmer für eine gesunde Lebensführung in ihrem Alltag zu motivieren und zu befähigen. Zum Großteil werden Bewegungsangebote von Versicherten nachgefragt. Rund 70 Prozent konzentrieren sich auf Bewegungskurse, 26 Prozent auf Stressbewältigung. Ein geringerer Anteil der Kursteilnahmen findet zu Ernährung und Suchtmittelkonsum statt (siehe Abb. 1). Die Anteile von Männern und Frauen unterscheiden sich dabei deutlich.

Individuelle verhaltensbezogene Präventionsangebote werden überwiegend von Frauen nachgefragt. Etwa 80 % der Kursteilnehmenden war im Jahr 2017 weiblich. In der betrieblichen Gesundheitsförderung werden hingegen mit 63 % mehr Männer erreicht. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass Krankenkassen insbesondere gesundheitsfördernde Angebote im verarbeitenden Gewerbe unterstützen, in dem der Anteil männlicher Beschäftigter höher ist.

Der Württembergischen Landessportbund möchte noch mehr Vereine dazu motivieren, sich mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen, Gesundheitsangebote in ihr Portfolio aufzunehmen und mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT die Qualität im Sportverein herauszustellen.

Leitfaden für die Vereinspraxis

Der vorliegende Beratungsleitfaden gibt einen umfassenden Überblick über die Struktur des Gesundheitssports und soll den Sportvereinen als Unterstützung auf dem Weg zur Bildung eines gesundheitsorientierten Profils dienen.

Neben Hintergrundinformationen zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT werden wertvolle Hinweise zu Inhalt, Organisation und Umsetzung von Gesundheitssportangeboten im Verein vermittelt sowie die Chancen einer Zusammenarbeit mit externen Partnern aufgezeigt.

1. GESUNDHEIT: EINE EINFÜHRUNG

1.1 BEDEUTUNG VON GESUNDHEIT

„Die Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut“ sagt man im Allgemeinen, ohne dabei eine genaue Definition von Gesundheit zu haben. Verhaltensregeln, gesunde Ernährung, Gesundheitstipps – all diese Faktoren spielen sicher eine große Rolle in unserem Gesundheitsbewusstsein und können dafür verantwortlich sein, dass manche sich gesund fühlen, aus medizinischer Sicht aber gar nicht sind. Andere fühlen

sich krank, ohne es körperlich zu sein. Es ist offensichtlich ein Zusammenspiel vieler Faktoren, die dafür sorgen, dass der Mensch sich wohlfühlt. Die Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht über das körperliche Wohlbefinden hinaus. Diesem Verständnis von Gesundheit folgen die Sportverbände in Deutschland und damit auch der WLSB:

„ *Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.*

Dass dieser von der WHO definierte Zustand nicht dauerhaft auf einem gleich hohen Niveau gehalten werden kann, dürfte außer Frage stehen. Daher ist es wichtig, Schutzfaktoren wie Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung aufzubauen und Risikofaktoren wie Stress, Übergewicht oder Bewegungsmangel abzubauen – damit sich ein dynamisches Gleichgewicht einstellt (siehe Abbildung 2). Auf den ersten Blick mag der Vereinssport vor allem auf das „körperliche Wohlergehen“ einen direkten und spürbaren Einfluss haben. Aber auch geistiges und vor allem soziales Wohlergehen stärkt er. Denn

Sportvereine bieten eine soziale Heimat, den Raum für Begegnungen und Kontakte und die ehrenamtliche Mitarbeit erzeugt gesellschaftliche Anerkennung – alles sind wichtige Faktoren für das soziale Wohlergehen.

Demographische Entwicklungen verändern die Zusammensetzung der Bevölkerung und auch die Nachfrage im Sport. Glaubt man den Vorhersagen in wissenschaftlichen Studien, wird der Bedarf der Bevölkerung an gesundheitsorientierten, präventiven und rehabilitativen Bewegungsangeboten steigen.



Abb. 2: Schutzfaktoren (grün) und Risikofaktoren (rot) für die Gesundheit (eigene Darstellung).

Das liegt zum einen an der Zunahme vieler (Zivilisations-) Krankheiten und entsprechender Risikofaktoren, denen mit regelmäßiger Bewegung entgegenwirken werden kann. Denn Sport und Bewegung können Folgen der häufigsten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel oder Fettstoffwechselstörungen entgegenwirken und sind somit ein wichtiger Schutzfaktor vor Krankheiten wie:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. Schlaganfall
- Muskel-Skelett-Erkrankungen, z.B. Osteoporose
- Stoffwechselerkrankungen, z.B. Diabetes mellitus
- Krebserkrankungen, z.B. Darmkrebserkrankung

Zum anderen wächst das Bewusstsein bei den Menschen, dass regelmäßige Bewegung Körper und Geist bis ins hohe Alter fit halten kann und sich damit Erkrankungen eindämmen oder gar verhindern lassen. Denn wer möchte nicht gesund alt werden – vor allem nach einem langen und anstrengenden Berufsleben.

Subjektive Gesundheit

Der subjektive Gesundheitszustand - also wie Menschen Ihre Gesundheit individuell erleben, wahrnehmen und bewerten - und der objektive Gesundheitszustand, der vorrangig über medizinische Parameter bestimmt wird, können sich deutlich voneinander unterscheiden. Kurz gesagt: Sich gesund zu fühlen und medizinisch als gesund zu gelten, sind manchmal zwei Paar Schuhe.

Am offensichtlichsten wird das, wenn man die Ergebnisse von Umfragen den Zahlen aus offiziellen

Gesundheitsberichten gegenüberstellt. Auf der einen Seite wird über ein Viertel der Deutschen als übergewichtig oder fettleibig eingestuft. Und hat wegen Rückenschmerzen schon mal einen Arzt aufgesucht.

Laut dem Gesundheitsbericht des Robert-Koch-Instituts von 2015 bewerten drei von vier Deutschen ihren Gesundheitszustand als gut oder gar sehr gut. Dabei gibt es natürlich erhebliche Unterschiede in Abhängigkeit vom Lebensalter. Während sich bei den 18- bis 39-Jährigen zwischen 80 und 90 Prozent gesund oder sehr gesund fühlen, sinken die Werte mit jeder weiteren Lebensdekade um jeweils fast zehn Prozent. Bei den 70- bis 79-Jährigen sind es gerade mal – oder immerhin noch – etwas mehr als die Hälfte, die sich als gesund oder sehr gesund einschätzen, wie der Gesundheitsbericht zeigt.

Wenig überraschend ist, dass sich Menschen mit zunehmendem Alter tendenziell weniger gesund einschätzen als jüngere. Doch leiden viele Menschen in den Dreißigern dafür unter psychischem Stress. Sie fühlen sich zerrissen zwischen den verschiedenen Anforderungen aus Beruf, Familie und Freizeit. Was dann als erstes gestrichen wird, ist offensichtlich: das Freizeitprogramm, oftmals der Sport.

Doch genau das Gegenteil rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Wer im Stress ist, sollte sich mehr bewegen, nicht weniger. Denn wer sich mehr bewegt, fühlt sich auch gesünder, bekämpft Symptome von Depressionen und Angststörungen und steigert außerdem sein Selbstbewusstsein.

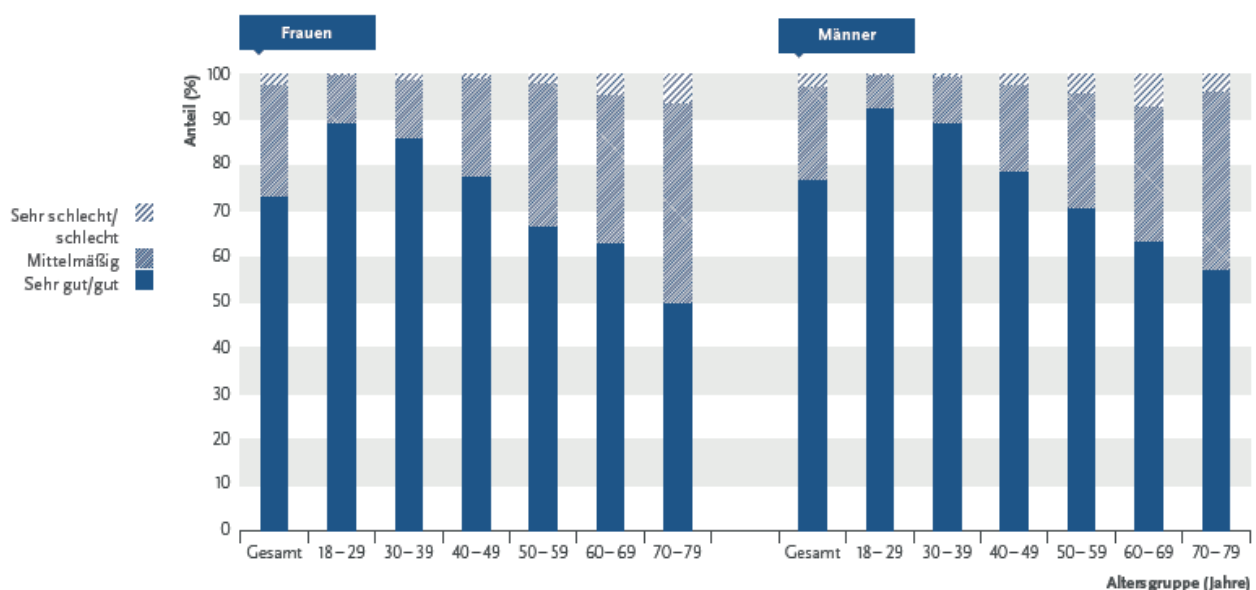


Abb. 3: Selbsteinschätzung der Gesundheit bei 18- bis 79-Jährigen (Robert-Koch-Institut, 2015).

1.2 DER SPORTVEREIN ALS GESUNDHEITSPARTNER

Ob Gesundheitssportangebot oder Reha-Training, Freizeit-Volleyball oder Wettkampf-Leichtathletik – Sport ist in jeder seiner zahlreichen Facetten gesund. Trotzdem sprechen besonders Angebote mit dem Etikett „gesundheitsfördernd“ die Menschen an. Das sollten sich noch mehr Sportvereine als bislang zu Nutze machen. Attraktive, zeitgemäße Angebote mit einem piffigen Titel und insbesondere Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT lassen sich gut in der Öffentlichkeit kommunizieren und finden große Beachtung und Anerkennung bei potentiellen Neumitgliedern. Auch Sportvereinszentren, die Raum für Gesundheitskurse und das gesundheitsorientierte Training an Geräten schaffen, können eine Antwort auf gesellschaftliche Veränderungen sein. Mit ihnen lassen sich wiederum andere Zielgruppen – etwa Berufstätige – ansprechen, die mehr zeitliche Flexibilität für ihren Sport benötigen und den Fokus auf ein gerätegestütztes Training legen.

Da Vereine Non-Profit-Organisationen sind, können sie eine Mitgliedschaft zu erschwinglichen Beiträgen anbieten. Die zusätzlichen Finanzmittel durch neue Mitglieder oder durch zusätzliche Beiträge, die mit speziellen Kursen eingenommen werden, eröffnen die Möglichkeit, andere Bereiche zu unterstützen – ganz im Sinne einer Solidargemeinschaft. So können möglicherweise Angebote für Kinder und Jugendliche geschaffen werden, Sportstätten neu erschlossen oder erneuert und mehr qualifiziertes Personal beschäftigt werden.

Allgemein gesundheitsfördernde und präventive Kurs- bzw. Dauerangebote bieten den Vereinen vielfältige Zugewinne und Vorteile. Durch die Erweiterung der Palette um Sport und Bewegung mit Gesundheitsbezug werden mehr Menschen als bisher angesprochen. So bindet der Verein nicht nur „alte“ Mitglieder, sondern insbesondere auch jene, die nach der Zeit als Wettkämpfer oder Mannschaftssportler oft zum passiven Mitglied werden oder gar auf andere Anbieter

ausgewichen sind. Er spricht damit auch neue Zielgruppen an, deren Interesse darin besteht, durch Bewegung und Sport ihre Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Sportvereine bringen hierfür von Haus aus schon zwei große Stärken mit:

- **Non-Profit-Organisation:** Sie können die Teilnahme zu erschwinglichen Beiträgen ermöglichen und sind somit für jedermann nutzbar.
- **Flächendeckung:** Sie sind beinahe in allen Kommunen vertreten und können so auch für Angebote in den ländlichen Regionen sorgen. Bei den Sportangeboten allein muss aber noch nicht Schluss sein.

Ein Verein kann sich auch auf den Weg machen, Gesundheitsförderung zu einer Leitidee der Vereinskultur zu machen – und etwa mit einem Gesundheitstag Interessenten werben, Vorträge zu Gesundheitsthemen für die Mitglieder organisieren oder die Speisekarte in der Vereinsgaststätte entsprechend ausrichten.

Vorteile und Perspektiven durch ein Engagement im Gesundheitssport:

- Angebotserweiterung und so Attraktivitätssteigerung
- Gewinnung und Bindung neuer Mitglieder
- Aktivierung passiver Mitglieder
- Zukunftssicherung des Vereins durch Erschließung eines neuen Angebotsfeldes
- Profilbildung in einem gesellschaftlich relevanten Bereich
- Potenzial zur Vernetzung und Gewinnung neuer Kooperationspartner
- Förderung des Vereinszweckes durch mehr finanzielle Möglichkeiten



Eigene Stärken herausstellen und kommunizieren: Sportvereine...

- fördern das soziale Miteinander
- ermöglichen Sporttreiben in der Gemeinschaft und schaffen Raum für Begegnung
- sorgen für sozialen Zusammenhalt und Integration
- leisten mit ihren Angeboten einen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlergehen der Allgemeinheit

- orientieren sich als gemeinnützige Organisationen an den Interessen der Mitglieder und nicht an wirtschaftlichen Zielen
- bieten Angebote zu sozial verträglichen Beiträgen an, die jedermann und -frau die Teilnahme an den Angeboten ermöglicht

1.3 POLITISCHE RAHMENBEDINGUNGEN: DAS PRÄVENTIONSGESETZ

Nach langem Vorlauf ist im Juli 2015 das neue „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention“ (kurz: Präventionsgesetz) in Kraft getreten. Darin wird der organisierte Sport als wichtiger Partner im Gesundheitssystem genannt. Zudem werden darin einzelne Maßnahmen wie das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ oder das „Rezept für Bewegung“ ausdrücklich erwähnt.

Neben der besonderen Würdigung des organisierten Sports enthält das Präventionsgesetz auch einige handfeste Neuerungen, von denen Sportvereine profitieren können – auch wenn die zusätzlichen finanziellen Mittel nicht direkt bei den Sportvereinen ankommen. So sind die Leistungen der Krankenkassen zur Prävention und Gesundheitsförderung deutlich angehoben worden. Fast 500 Mio. Euro gaben sie 2016 insgesamt für die Gesundheitsförderung in Lebenswelten, die betriebliche Gesundheitsförderung sowie für individuelle Präventionskurse aus und erreichten damit ca. 6,4 Mio. gesetzlich Versicherte.

Das Gesetz stellt darüber hinaus sicher, dass Krankenkassen ihren Versicherten Boni für die Teilnahme an praxisbewährten, gesundheitsförderlichen Angeboten wie etwa dem Ablegen des Deutschen Sportabzeichens oder qualitätsgesicherten Bewegungsangeboten in vereinseigenen Fitnessstudios leisten können.

Denn diese Angebote sind meist nicht zertifizierungsfähig nach SGB V § 20 Absatz 5. Nach dem Präventionsgesetz sollen die Ausgaben der Krankenkassen insbesondere für die lebensweltbezogenen Präventionsangebote (z. B. in Kitas, Schulen und Betrieben) ausgeweitet werden. Seit Beginn des Jahres 2016 gilt für die Krankenkassen ein Ausgabenrichtwert von 7 Euro je Versicherten für primärpräventive und gesundheitsfördernde Leistungen, wovon mindestens jeweils 2 Euro für Maßnahmen in Lebenswelten wie Kitas und Schulen sowie die betriebliche Gesundheitsförderung entfallen.

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels liegt ein besonderes Augenmerk auf dem Thema Gesundheitsförderung im Betrieb, vor allem im Hinblick auf die Unterstützung von mittleren und kleinen Unternehmen (KMU). Denn gerade KMU sollen über ausgeweitete Leistungen der Krankenkassen ermuntert werden, mehr für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun. Diese Unternehmen sind auch für Sportvereine interessant und stehen daher im Mittelpunkt des WLSB-Programms „G.U.T. im Beruf“ (s. auch Kapitel 6.2).

Somit ist das Präventionsgesetz ein Anfang, um die Prävention und Gesundheitsförderung zu stärken. Noch ist die Prävention keine eigene, selbständige Säule im Gesundheitswesen, die Politik hat aber erkannt, dass eine verstärkte Investition in diesem Bereich wichtig ist.

2. GESUND IM VEREIN

Es steht außer Frage: Sport im Verein ist gesund. Dennoch haftet Sportvereinen nicht selten noch das Image eines veralteten, nicht mehr modernen Bewegungsanbieters an. Durch die Aufnahme speziell auf Gesundheit ausgerichteter Angebote zeigen Vereine nicht nur ihre Kompetenz bei aktuellen Themen, sondern unterstreichen auch ihre Bereitschaft, sich für neue Zielgruppen zu öffnen und dafür auch an ihren eigenen Strukturen zu arbeiten.

Das muss nicht immer im großen Stil sein oder alles auf einmal passieren. Schon einige kleine Änderungen, die nach und nach umgesetzt werden, können einen Imagewandel in Gang setzen.

Doch Veränderungen sind mit Arbeit verbunden. Es gilt, die Mitglieder zu überzeugen, Konzepte für neue Strukturen zu erarbeiten und schließlich die Umsetzung der Angebote zu organisieren. Häufig geht eine solche Neuorientierung, vor allem bei Einspartenver-

einen, mit Änderungen der Vereinsphilosophie und des Selbstverständnisses des Vereins einher. Einen solchen Prozess anzustoßen, braucht oftmals einen langen Atem.

Hinweis:

Hilfe bei der Aufstellung des Vereins bietet der WLSB mit seinen Zukunftswerkstätten, bei denen sich der Verein in 1,5 Tagen ganz intensiv damit beschäftigt, gemeinsam die Zukunft des Sportvereins zu gestalten. Die Entwicklung neuer Ziele, Ideen und Projekte wird dabei von einem Moderator und einem WLSB-Berater begleitet und orientiert sich immer an den jeweiligen Ressourcen des Vereins.

Weitere Informationen

www.wlsb.de/zukunftswerkstatt



2.1 ZIELGRUPPEN IM GESUNDHEITSSPORT

Wie gelingt es nun, Menschen für die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen zu gewinnen? Vergleichsweise einfach dürfte eine zielgruppengerechte Ansprache fallen, wenn ein Gesundheitssportangebot Linderung bei erheblichen körperlichen Beeinträchtigungen erkennen lässt, wie das etwa bei einer Gruppe „Sport bei Diabetes“ oder einer Herzsportgruppe der Fall ist. Ebenso klar umrissen sind Gesundheitssportangebote, die gezielt für eines der beiden Geschlechter gestaltet sind oder die junge Generation bzw. sehr alte Generation aktivieren sollen – wie etwa Gymnastik für Hochaltrige.

In den Altersgruppen dazwischen spielen für die Bestimmung der Zielgruppen von Gesundheitssportangeboten jedoch weniger tatsächliches Alter und Geschlecht eine Rolle, sondern gefühltes Alter und subjektiver Gesundheitszustand sowie die ganz persönliche Motivation zu Bewegung und Sport. Nicht der objektive Bedarf, sondern das subjektive Bedürfnis muss deshalb in den Mittelpunkt der Angebotsgestaltung gerückt werden – natürlich immer im Rahmen der in einem Verein vorhandenen Ressourcen und Möglichkeiten.

Für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder kann Gesundheit und Prävention ein primäres Motiv sein, um Gesundheitsangebote des Sportvereins zu besuchen, wie bspw. qualitätsgesicherte Angebote mit dem Siegel SPG oder anerkannte Rehabilitationsangebote. Gesundheit kann aber auch ein begleitender

Effekt sein, z.B. für Mitglieder, die Ihre Sportart breitensportlich betreiben und gesundheitliche Aspekte berücksichtigen. Ein weiteres Motiv mit wachsender Bedeutung für das Vereinsleben ist das soziale Wohlbefinden. Der gesellige Austausch und der persönliche Kontakt kann eine wirksame Gesundheitsressource darstellen.

Ein Sportverein, der langjährige Mitglieder binden und neue hinzugewinnen will, muss sich also mit deren Sportmotiven auseinandersetzen. Sie erwarten, dass der Sportverein auf ihre Wünsche und Bedürfnisse eingeht und passende Angebote vorhält. Es stellt sich also die Frage, was die Zielgruppe mit dem Begriff Gesundheit verbindet, welches Sportmotiv sie haben und wie man diesem gerecht werden kann. Da die Gesundheitsbedürfnisse sehr unterschiedlich sein können, gilt es offen und sensibel auf Alter, Geschlecht, soziale und kulturelle Zugehörigkeit und Lebensphase einzugehen und passende gesundheitsfördernde Programme zu entwickeln. Dabei geht es weniger um die Menge an Maßnahmen, sondern vielmehr um deren Passgenauigkeit.

Gesundheitsangebote werden überwiegend von Frauen mittleren Alters oder von Älteren im Ruhestand beider Geschlechter wahrgenommen. Warum ist das so? Frauen haben per se einen anderen Zugang zu Gesundheit als Männer. Sie gehen regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen und nehmen Ratschläge bezüglich ihres Gesundheitsverhaltens eher an als Männer.

Aber nicht nur das Geschlecht, auch der Umstand, dass sich das Berufsleben stetig ändert, führt dazu, dass Menschen im erwerbsfähigen Alter weniger die „klassischen“ Angebote der Vereine nutzen. Flexibilität ist hierbei ein Schlüsselfaktor. Die Vereine müssen heutzutage flexibel auf Ansprüche reagieren und die Zielgruppe in ihrem direkten Umfeld abholen, wo sie sich die meiste Zeit befindet, zum Beispiel im Betrieb (s.a. Kapitel 6.2).

Gesundheitssport – für jeden Vereinstyp von Bedeutung

Sportverein ist nicht gleich Sportverein. Es gibt große Mehrspartenvereine und kleine Einspartenvereine, es gibt Vereine, bei denen der Wettkampf- und Leistungssport im Mittelpunkt steht und Vereine, die auf den Breiten- und Freizeitsport setzen. In der Stadt werden Vereine eher als Dienstleister verstanden, in ländlichen Regionen sehen die Menschen im Verein eine starke Solidargemeinschaft. Und zwischen diesen Polen gibt es noch einige weitere Vereinstypen als Mischformen, in denen die einzelnen Teile unterschiedlich stark ausgeprägt sind.

Doch ganz gleich, welchem Typus ein Verein zugeordnet werden kann: Das große Interesse der Menschen an Gesundheitssport sollte als Chance verstanden und die Möglichkeiten ausgelotet werden, in diesem Bereich aktiv zu werden. Oder, wenn der Verein schon

mit dem Thema befasst ist, das Angebot auszuweiten. Warum aber sollte sich etwa ein bislang wettkampforientierter Einspartenverein mit Gesundheitssport befassen? Die Argumente liegen auf der Hand:

- **Bindung der Vereinsmitglieder:** Mitglieder, die aus dem Wettkampfbetrieb ausscheiden, bleiben dem Verein eher erhalten. Idealerweise spielt die Hauptsportart des Vereins bei den gesundheitsorientierten Angeboten eine wichtige Rolle (Bsp. Tennis als Gesundheitssport). Diese Angebote können auch über Kooperationen erfolgen.
- **Mitgliedergewinnung:** Der Verein kann damit auch die Partnerin oder den Partner des „Wettkämpfers“ bzw. der „Wettkämpferin“ ansprechen. Das erzeugt zusätzliche Bindung.
- **Erweiterung des Vereinsangebotes:** Ein breites Angebotsspektrum erhöht die Chancen, jene zu erreichen, die sich bislang nicht für das Vereinsangebot interessiert haben.
- **Finanzieller Spielraum:** Sofern Teilnahmegebühren erhoben werden, verbreitert der Verein seine finanzielle Grundlage und wird damit unabhängiger von Sponsoren.
- **Imageverbesserung:** Der Verein zeigt damit, dass er nicht nur bei leistungsorientiertem Sport stark ist, sondern auch für die Gesundheit der Bevölkerung Verantwortung trägt.



2.2 SPORTANGEBOTE IM GESUNDHEITSBEREICH: GESUNDHEITSSPORT UND BREITENSSPORT

Sportvereine sollten beim Auf- oder Ausbau von Gesundheitssport die für ihren Verein und ihr Umfeld geeigneten Angebote in den Blick nehmen. Das ist nicht immer ganz einfach, da gerade im Gesundheitsbereich viele Maßnahmen in einen Topf geworfen werden. Zuerst gilt es dabei die Grenzen zwischen Breitensport- und Gesundheitssportangeboten deutlich zu machen.

Was zeichnet „Breitensportler“ aus?

Teilnehmer eines Breitensportangebots haben andere Motive und damit Erwartungen als jene, die sich für den Gesundheitssport anmelden. Das sollte bei der Angebotsgestaltung und der Ansprache berücksichtigt werden. Teilnehmer im Breitensport...

- möchten sich mit anderen sportlich messen. Die Teilnahme an Turnieren und Wettbewerben spielt aber eine untergeordnete Rolle..
- wollen sich regelmäßig bewegen und etwas für Gesundheit und Fitness zu tun. Deshalb darf es gerne auch mal anstrengend werden.
- möchten vor allem, dass Spaß und Gemeinschaftsgefühl nicht zu kurz kommen. Diese Motive sind ihnen wichtiger als die sportliche Leistung.
- sind meist bereits Vereinsmitglied und wünschen sich ganzjährige, regelmäßige Sportmöglichkeiten.

Breitensportangebote helfen dabei, aktive Mitglieder an den Verein zu binden. Sie finden teilweise in Form von Kursen, häufiger jedoch in dauerhaften Angeboten statt, bei denen der Einstieg jederzeit möglich ist. Darüber hinaus gibt es so gut wie keine Beschränkungen bei der Teilnehmerzahl – abgesehen von der Verfügbarkeit und der Größe der Sporthalle oder des Sportplatzes.

2.3 GESUNDHEITSSPORT UND PRÄVENTION

Die Gesundheitssportprogramme im Verein verfolgen primärpräventive und teils sekundärpräventive Ziele und richten sich an zwei Hauptgruppen:

- Mitglieder mit Bewegungsmangel sowie Bewegungseinsteiger- und Wiedereinsteiger
- Mitglieder mit speziellen Risiken im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems, des Muskel-Skelettsystems, des Stoffwechsels oder der Psychosomatik.

Viele Krankheiten sind nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens erworben. Vielen dieser sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ und deren Folgeerscheinungen könnte dabei vorgebeugt werden. Der Begriff Prävention bedeutet die Verhütung von Krankheiten.

Was zeichnet „Gesundheitssportler“ aus?

Teilnehmer von Gesundheitssportangeboten wollen nicht „animiert“ werden. Bei ihnen steht der Erwerb von Wissen über Gesundheit und das eigene Gesundheitsverhalten im Vordergrund, um zu einem gesunden Lebensstil zu kommen. Durch ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis werden nicht nur die physischen Ressourcen durch Bewegung gefördert, sondern auch psychosoziale Ressourcen wie etwa die Selbstwahrnehmung oder das Handlungs- und Effektwissen.

Gesundheitssportangebote sind überwiegend in Kursform mit festgelegtem Start- und Endtermin aufgebaut. Idealerweise steigen die Teilnehmer über einen Schnupper- oder Basiskurs ein und werden über einen anschließenden Aufbaukurs an das regelmäßige - und idealerweise lebenslange - Sport treiben im Verein herangeführt. Um Inhalte vermitteln und eine ausreichende Betreuung eines jeden Teilnehmers gewährleisten zu können, sind Gesundheitssportangebote meist auf einen Kreis von maximal 15 Personen beschränkt.

Natürlich sind auch Dauerangebote denkbar, wenn sich etwa herausstellt, dass eine ausreichende Zahl an Teilnehmern dauerhaft und langfristig dabeibleiben möchte. Gesundheitssportangebote sind nicht auf ein Themenfeld beschränkt. Daher kann im Laufe der Zeit und bei ausreichendem Interesse eine Ausdifferenzierung angebracht sein. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, mit dem Gesundheitssportangebote von Sportvereinen ausgezeichnet werden können, unterstützt die Bewerbung und das Erreichen neuer Zielgruppen (siehe auch Kapitel 4).

Maßnahmen werden in primäre, sekundäre oder tertiäre Prävention eingeteilt, je nachdem in welcher Phase einer drohenden Erkrankung die Prävention ansetzt.

Die **primäre Prävention** zielt darauf ab, die Entstehung von Krankheiten zu verhindern. Gerade Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt), aber auch einige psychische Störungen (z. B. Depression) können in vielen Fällen durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise – unterstützt von gesundheitsfördernden Lebensbedingungen – vermieden, verzögert oder in ihrem Verlauf günstig beeinflusst werden. Zu den begünstigenden Faktoren zählen u. a. eine gesunde Ernährung, sportliche Aktivitäten oder eine gute Stressbewältigung.

Die **sekundäre Prävention** ist auf die Früherkennung von Krankheiten gerichtet. Erkrankungen sollen zu einem möglichst frühen Zeitpunkt erkannt werden, um so eine frühzeitige Therapie einleiten zu können. Eine eindeutige Abgrenzung von primärer und sekundärer Prävention ist nicht immer möglich.

Ein Beispiel macht das deutlich: Die Früherkennung von Darmkrebs und Gebärmutterhalskrebs sind Maßnahmen der primären Prävention (Krankheitsvermeidung), falls eine Vorstufe der Krebserkrankung erkannt

und beseitigt wurde. Wird hingegen eine bereits eingetretene Krebserkrankung im Frühstadium entdeckt, handelt es sich um eine Maßnahme der sekundären Prävention im Sinne der Krankheitsfrüherkennung.

Die **tertiäre Prävention** hat das Ziel, Krankheitsfolgen zu mildern, einen Rückfall bei schon entstandenen Krankheiten zu vermeiden und die Verschlimmerung der Erkrankung zu verhindern. Die tertiäre Prävention ist Teil der medizinischen Rehabilitation.

2.4 KERNZIELE VON GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN

Die Gesundheitsangebote des organisierten Sports verfolgen eine ganzheitliche Zielsetzung. Ihr Anliegen betrifft nicht nur die Prävention, sondern konzentriert sich darüber hinaus auf die Ausbildung und Stärkung einer dauerhaften und individuellen Gesundheitskompetenz im Sinne physischer, psychischer und sozialer Gesundheitsressourcen.

Zur Herausbildung eines gesunden Lebensstils finden in Gesundheitssportprogrammen, die auf einem modernen Verständnis von Gesundheitsförderung basieren, sechs Kernziele Berücksichtigung. Sie bilden auch den Ausgangspunkt der Anforderungen, die für den Erhalt des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT erfüllt werden müssen.

1. Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen

Ziel ist es, insbesondere die körperlichen Eigenschaften zu stärken, die zur Gesunderhaltung beitragen. Beispielsweise hat ein regelmäßiges Ausdauertraining deutliche gesundheitswirksame Effekte hinsichtlich des Auftretens von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Verbesserung von Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination beugt dem Auftreten von Rückenschmerzen vor.

2. Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen

Sportliche Aktivität kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Angestrebt wird der Aufbau eines positiven Körperkonzepts sowie die Vermittlung von Wissen über die vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen körperlicher Aktivitäten.

3. Verminderung von Risikofaktoren

Gesundheitssportliche Maßnahmen wirken über das körperliche Training direkt auf Fettstoffwechsel, Blutzucker, Übergewicht oder das Immunsystem. Dies gilt auch für muskuläre Dysbalancen. Körperliche Aktivität wirkt sich dadurch vorbeugend auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Krebserkrankungen etc. aus.

4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Gesundheitssportliche Aktivitäten können zum Beispiel über die Verbesserung der Muskelkraft dabei helfen, bestimmte gesundheitliche Probleme wie z. B. Rückenschmerzen zu bewältigen. Die Stimmungsverbesserung bei und nach entsprechend gestalteter sportlicher Aktivität kann zudem zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und zu einer positiveren Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes führen.

5. Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Bindung bedeutet die regelmäßige Teilnahme am Gesundheitssport. Darüber hinaus führt regelmäßige sportliche Aktivität zu vielfältigen direkten gesundheitswirksamen Anpassungen des gesamten Lebensstils (Ernährung, Entspannung, Freizeitaktivitäten, etc.). Langfristiges Dabeibleiben ist deshalb eine zentrale Zielsetzung gesundheitssportlicher Aktivitäten im Sinne der Herausbildung eines gesunden Lebensstils.

6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Eine bewegungsbezogene Gesundheitsförderung muss auch die Lebensverhältnisse, insbesondere die Bewegungsmöglichkeiten der Bevölkerung, berücksichtigen. Profilierte Gesundheitssportangebote, qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, adäquate Räumlichkeiten und Geräte, kommunale Vernetzungen und Kooperationen sowie eine Qualitätssicherung in Bezug auf die Maßnahmen sind hier zielführend.

3. AUSGANGSLAGE ANALYSIEREN

3.1 PLANUNG UND ORGANISATION VON GESUNDHEITSSPORTANGEBOTEN

Damit der Start mit Gesundheitssportangeboten gelingt, ist vorab eine ausführliche Analyse der Gegebenheiten und vorhandenen Möglichkeiten im Verein empfehlenswert. Diese ist natürlich auch hilfreich, wenn ein Verein sein Gesundheitssportangebot Schritt für Schritt erweitern möchte.

Besonders wichtig sind:

- Eine klare und aussagekräftige Formulierung des Angebotstitels, damit sich das Zielpublikum direkt angesprochen fühlt.
- Die Kursdauer soll befristet und überschaubar sein.
- Eine Preisstaffelung bei speziellen Kursangeboten ist empfehlenswert (bspw. Teilnahme von Nicht-Mitgliedern).
- Bei der Bewerbung sollten Ansprechpartner zusammen mit den jeweiligen Kontaktdaten bekannt geben werden.
- Kooperationen mit Partnern suchen, z.B. Senioreneinrichtung, Schule, Betrieb, Krankenkassen.

Die folgenden Punkte sollten bei der Entscheidung und der anschließenden konkreten Planung beleuchtet werden:

Angebotsinhalte und Angebotsstruktur

Sportvereine bieten unterschiedliche Bedingungen und Voraussetzungen zum Einrichten gesundheitsorientierter Angebote. Dabei gibt es vor der Planung von Angeboten einiges zu beachten.

Wenn ein Verein ein neues Gesundheitssportangebot anbieten möchte, sollte er im ersten Schritt die Angebotsinhalte und deren Struktur klären. Dazu gehört eine Analyse der Zielgruppen, die er mit dem neuen Programm erreichen möchte (z.B. Männer, Frauen, Mitglieder, Nicht-Mitglieder, usw.), und der Interessen, die diese Zielgruppen verfolgen. Ein erster Blick in die Mitgliederstatistik zeigt, ob das neue Angebot überhaupt in die Vereinsstruktur passt. Zudem kann ein einfacher Fragebogen, den man zum Beispiel bei der Mitgliederversammlung austeilen kann, Aufschluss über die Wünsche und Bedürfnisse der Mitglieder geben.

Beides zusammen liefert bereits eine erste Antwort auf die Frage, ob die Nachfrage nach gesundheits- oder sportorientierten Übungsstunden überhaupt vorhanden ist – und ob es sich lohnt, solche Angebote auf- oder auch auszubauen. Liegen diese Informationen vor, kann der Verein sein Kurssystem anhand verschiedener Kriterien wie bspw. unterschiedlicher

Anforderungslevel strukturieren (z.B. Grundkurs, Kurs für Fortgeschrittene. usw.), um den an ihn herangetragenen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Um Doppelstrukturen oder Wettbewerbssituationen zu vermeiden, ist es auch sinnvoll, sich einen Überblick über bereits vorhandene Angebote in der Gemeinde, Stadt oder Region zu verschaffen.

Bei der Analyse sollte auch die Lage der Sportstätte, in der der Kurs stattfinden soll, mitbedacht werden. Sie sollte verkehrstechnisch gut angebunden sein, damit sie für mögliche Teilnehmer leicht zu erreichen ist. Gerade für die Zielgruppe der älteren Menschen kann die schlechte Erreichbarkeit ein Hindernis sein, welches der Verein durch gute Planung vermeiden bzw. möglichst gering halten kann.

Personelle Voraussetzungen

Die personellen Ressourcen sind bei der Planung neuer Angebote das A und O – denn die Kurse stehen und fallen mit der Verfügbarkeit wie auch der Qualität der Trainer und Übungsleiter.

Um ein Angebot planen zu können, muss der Verein daher über die aktuelle Personalsituation Bescheid wissen. Wie viele Übungsleiter gibt es, auf die der Verein zurückgreifen kann? Müssen weitere Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ ausgebildet werden? Verfügen alle aktiven Übungsleiter über gültige Lizenzen und sind diese ausreichend für gesundheitsorientierte Angebote qualifiziert? Wenn nicht, kann es weiterhelfen, einfach mal unter den Mitgliedern nachzufragen, ob Interesse an einer Lizenz-Ausbildung besteht. Der ein oder andere wartet vielleicht nur darauf, angesprochen und aus der Reserve gelockt zu werden. Um vorhandene Übungsleiter langfristig an den Verein zu binden, lohnt es sich, über die Entwicklung eines Anreizsystems nachzudenken.

Das kann verschiedene Bestandteile haben, wie z.B. das Angebot, an Aus- und Fortbildungen der Verbände teilnehmen zu können, eine finanzielle Gegenleistung für das Engagement oder Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung. Neben der Bindung von bereits aktiven Übungsleitern ist es unabdingbar, sich über die Gewinnung neuer Übungsleiter Gedanken zu machen – und das muss nicht allein Aufgabe des Vorstandes sein. Gezielte Ansprache, am besten persönlich, und eine gute Öffentlichkeitsarbeit sind dabei wichtige Faktoren.

Materiell-technische Voraussetzungen

Für die reibungslose Durchführung eines Angebotes im Gesundheitssport sind die materiellen und technischen Bedingungen ein weiterer wichtiger Punkt. Der Verein sollte sich einen Überblick darüber verschaffen, welche Materialien und technischen Geräte vorhanden sind und welche noch benötigt werden. Die Überprüfung der vorhandenen Sportstätten (Sporträume, Bäder, ..) und des Gerätepools geben Aufschluss über den aktuellen Stand. Durch die Erstellung eines Angebotskataloges kann der Verein beispielsweise den genauen Bedarf an Materialien übersichtlich erfassen und weiß, was er für das Angebot noch alles benötigt. Bevor der genaue Termin und der Ort des neuen Angebots festgelegt werden, muss natürlich die Verfügbarkeit von Sporträumen zu den angedachten Zeiten überprüft werden. Gegebenenfalls muss die Anmietung neuer Räume in Erwägung gezogen werden.

Erst wenn die Raumfrage geklärt ist, können Beginn, Ende und Dauer des Kursangebotes abschließend festgelegt werden. Kooperationen, etwa mit der Kirche oder der Kommune, sind eine weitere Möglichkeit, um an zusätzlich benötigte Räume zu kommen.

Finanzielle Voraussetzungen

Für die Kalkulation der Kosten, die bei Planung und Umsetzung eines neuen Angebots auf den Verein zukommen, sollte ein Budgetplan erstellt werden. Wieviel Geld steht zur Verfügung und welche anderen Finanzierungsquellen lassen sich erschließen? Wie hoch muss die Kursgebühr mindestens sein, damit der Verein nicht draufzahlt? Anfallende Kosten sind bspw. Raummiete, Übungsleiter-Honorare, Geräte, Werbung, Verwaltung und Versicherung. Einnahmen setzen sich z.B. aus Kursgebühren, Zuschüssen und möglichen Sponsorenleistungen zusammen (siehe auch Abbildung 4).

Anhand der Kalkulation kann der Verein prüfen, ob seine Ausgaben in Relation zu den Einnahmen stehen und so schließlich die Teilnehmergebühren festsetzen. Bei der Festlegung der Höhe der Kursgebühr sind weitere Kriterien zu beachten. So hat Qualität durchaus ihren Preis und das darf sich auch in den Teilnahmegebühren widerspiegeln.

Dazu kann man sich am regionalen Preisniveau orientieren und auch die Preise von Volkshochschulen oder Krankenkassen recherchieren. Für Nichtmitglieder sollten diese deutlich höher liegen als für Mitglieder. Für die Erschließung zusätzlicher Finanzierungsmittel ist die Gewinnung von Sponsoren ein geeignetes Mittel. Und das gelingt auch leichter, wenn der Verein über seine aktuelle Finanzlage Bescheid weiß.

Kooperationspartner

Durch die Einbindung von Kooperationspartnern kann der Verein seine Reichweite noch erhöhen und sein Angebot ergänzen. Bei der Auswahl von neuen Partnern ist es wichtig, die Inhalte, Kompetenzen und Ziele der Partner mit den eigenen abzugleichen. Der Verein sollte sich also überlegen: Wer passt zu uns? Welche Möglichkeiten eröffnen sich durch diese Kooperation? Um das Thema „Kooperationen“ langfristig auf stabile Füße zu stellen, sollte es idealerweise in das Gesamtkonzept des Vereins eingebunden werden (s. auch Kapitel 6).



Finanzplan

Ausgaben	Betrag
Übungsleiterhonorar	
Reise-/Fahrtkosten	
Hallenmiete	
Sportgeräte	
Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Plakate, etc.)	
Verwaltungskosten (Porto, Telefon, Kopien, etc.)	
Teilnehmerunterlagen (Handouts, Bestätigung, etc.)	
Versicherung (Unfall, Haftpflicht, Nichtmitglieder)	
Verpflegung	
Sonstiges	
Summe	
Einnahmen	Betrag
Teilnahmegebühr	
Zuschuss für Übungsleiter	
Sponsoren	
Sonstiges	
Summe	

Abb. 4: Finanzplan mit Übersicht über Einnahmen und Ausgaben (mod. nach Vogt & Töpfer, 2011, S. 256)

Bewerbung des Angebots

Um die gewünschten Zielgruppen zu erreichen, ist eine passgenaue, zielgruppengerechte Bewerbung des Angebotes wichtig. Das bedeutet, die Werbung je nach Publikum entsprechend zu gestalten und zu platzieren. Dabei gibt es verschiedene Kanäle, die der Verein bedienen kann.

Sie reichen von Printmedien wie z.B. Lokale Zeitung, Vereinszeitschrift, Aushänge am schwarzen Brett oder Flyer, mit denen man eher die ältere Generation erreicht, bis hin zu den sozialen Medien (Homepage, Facebook, usw.), die eher von den Jüngeren genutzt werden. Dabei gilt es zu prüfen, welche Kommunikationswege der Verein bereits bedient und welche weiteren Wege sinnvoll wären. Vielleicht sind im Verein bereits Personen vorhanden, die sich mit einzelnen Medien gut auskennen und ihre Erfahrung und ihr Wissen gerne einbringen. Hier lohnt es sich, die Situation im Verein in Erfahrung zu bringen.

Damit die Öffentlichkeitsarbeit zielgerichtet umgesetzt wird, sollte sich der Verein eine grundlegende Strategie überlegen, wo, wann und vor allem wie er das

Angebot bewerben will. Welche Ziele sollen mit der Öffentlichkeitsarbeit erreicht werden? Möchte der Verein seinen Bekanntheitsgrad steigern oder auf spezielle Angebote aufmerksam machen? Bis wann soll die Werbung platziert sein? Welche Medien eignen sich dabei besonders? Auch persönliche Besuche bei Ärzten, Krankenkassen und Firmen in der Umgebung können für die Bewerbung eines Kursangebotes von Vorteil sein.

Für den Beginn des Kurses sollte der Verein einen passenden Zeitpunkt wählen. Ein günstiger Starttermin ist z.B. der Frühling, wenn die Teilnehmer ihre guten Vorsätze für das neue Jahr umsetzen möchten (z.B. Aktion „Fit in den Frühling“). Außerdem eignen sich neue Kurse nach den Oster-, Sommer- oder Herbstferien, um nach dem Urlaub wieder aktiv zu werden. Das Kursangebot kann in einer „Staffelung“ über das Jahr hinweg erfolgen, bspw. Start im Januar mit einem Schnupperkurs, den Aufbaukurs im Frühjahr stattfinden lassen und im Herbst dann den Übergang in das Dauerangebot ermöglichen.

Ein Beispiel für eine Ausschreibung könnte so aussehen:

Mit dem Sportverein Musterstadt aktiv in das neue Jahr starten – Jetzt zum Schnuppern anmelden.

Neu im Programm:
„Fit in den Frühling: Funktionelles Fitness-Training“

Für diejenigen, die etwas für ihre Gesundheit tun und aktiv ins neue Jahr starten wollen, bietet der Sportverein Musterstadt ab dieser Woche ein neues Kursangebot an. Im Rahmen der Schnupperwoche einfach unverbindlich reinschauen und testen.

Titel des Angebots:	Fit in den Frühling: Funktionelles Fitness-Training
Angebotsprofil:	Haltung und Bewegung
Alters-/ Zielgruppe:	gemischte Gruppe, Erwachsene
Bewegungsbiographie:	Neu- und Wiedereinsteiger
Angebotsform:	Kurssystem, 10 Einheiten à 60 min
Gesundheitsziele:	Förderung der Kraftfähigkeit, Rückenbeschwerden vermeiden mittels Handlungs- und Effektwissen, Alltagsbezug herstellen
Kosten:	Mitglieder: X Euro / Nichtmitglieder: X Euro

>> Start des neuen Kurses: **12. Januar** <<

Abb. 5: Beispiel für die Bewerbung eines Kursangebotes



Zeitplan und Checkliste zur Organisation von Gesundheitssportangeboten

Checkliste der Aufgaben	Woche vor bzw. nach Kursbeginn
1. Idee fixieren: Festlegung der Inhalte und Zielgruppen	15
2. Terminfestlegung (Schulferien berücksichtigen)	12
3. Ort (Turnhalle, Schwimmhalle, etc.)	12
4. Finanzplanung	10 - 8
5. Kursprogramm	10 - 8
6. Suche nach Partnern	10 - 0
7. Start der Bewerbung (Flyer, Internet, etc.) und erste Information an lokale Medien und im Amtsblatt	8
8. Honorarvertrag und Abstimmung mit Referent/Übungsleiter	6
9. Versicherungsfrage klären, wenn Nichtmitglieder teilnehmen werden	6
10. Zweite Bewerbungsphase (Flyer, Plakate, Internet) und Information an lokale Medien und im Amtsblatt	6 - 3
11. Schriftliche Vorbereitung (Teilnehmeransreiben, Teilnehmerunterlagen, Eingangs- und Anamnesefragebogen, Quittungen)	2
12. Letzte Absprachen und Ankündigung Kursbeginn in den lokalen Medien	1
KURSBEGINN	0
13. Bericht über Kursstart an die lokalen Medien geben	+ 1
14. Auswertung (Teilnehmerfragebogen, Teilnahmebestätigung, Vermittlung in Dauerangebote, ...)	+ 12

Abb. 6: Zeitplan und Checkliste zur Organisation Präventiver Kursangebote (mod. nach Vogt & Töpfer, 2011, S. 253)

3.2 ANGEBOTSFORM

Neben den Dauerangeboten haben sich v.a. im Gesundheitssport bei vielen Vereinen Kursangebote etabliert. Das Kurssystem erfreut sich zunehmender Beliebtheit und kann Vereinen zur Gewinnung neuer Mitglieder dienen. Dabei sollte nicht die Frage im Vordergrund stehen, ob ein zeitlich befristetes Kursangebot **oder** ein Dauerangebot sinnvoller ist, sondern welche Vorteile eine Kombination aus beidem mit sich bringt.

Ein Kursangebot kann vorhandene Vereinsstrukturen sinnvoll ergänzen, die Wettbewerbsfähigkeit des Vereins stärken, Sport- (Wieder-)Einsteiger motivieren und Nichtmitgliedern den Vereinssport nahebringen.

Zudem eröffnet es die Möglichkeit, den bestehenden Mitgliedern ein weiteres attraktives Angebot vorzuhalten und damit deren Bindung an den Verein zu festigen.

Hierzu sollte jeder Verein im Vorfeld seine individuellen Möglichkeiten und den Bedarf überprüfen.

Was zeichnet ein Kursangebot im Verein aus?

- Es ist ein zusätzliches und ergänzendes Angebot zum laufenden Sportbetrieb
- Es ist zeitlich begrenzt und damit überschaubar (z. B. 8 bis 12 Unterrichtseinheiten)
- Es werden spezielle Inhalte (meist gesundheits-sportorientiert) für eine spezielle Zielgruppe angeboten (z.B. junge Mütter oder Männer, nicht sportlich aktive Mitglieder, etc.)
- Es werden zusätzliche Kursgebühren erhoben
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
- Das Angebot ist auch für Nicht-Mitglieder geöffnet
- Mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT kann mit der Gesundheitskompetenz des Vereins geworben werden



3.3 WISSENSWERTES ZU STEUERN UND VERSICHERUNG

Die Besteuerung von Kursangeboten

Die Gesundheitssportkurse eines als gemeinnützig anerkannten Sportvereins werden wie die anderen Sportangebote des Vereins im Sinne des Steuerrechts als „sportliche Veranstaltung“ gewertet. Diese „sportliche Veranstaltung“ ist dabei eine organisatorische Maßnahme, die es aktiven Sportlern, und damit nicht nur Mitgliedern des Vereins, ermöglicht, Sport zu treiben. Eine bestimmte Organisationsform oder -struktur ist für die Veranstaltung nicht notwendig.

Ist für die Teilnahme an diesen Gesundheitssportkursen eine Gebühr zu bezahlen, wechselt der Verein aus steuerlicher Sicht vom ideellen Bereich in den Zweckbetrieb. Umsatzsteuer ist dennoch nicht auf die Teilnehmergebühren zu bezahlen, da sie durch § 4 Nr. 22 Ziff. b des Umsatzsteuergesetzes steuerbefreit sind, sofern der Großteil der Einnahmen zur Deckung der Kosten dient.

Allerdings gilt es als Verein, die Zweckbetriebsgrenze von derzeit 45 000 Euro im Jahr (Stand 2017) zu beachten. Denn übersteigen die Vereinseinnahmen aus dem Zweckbetrieb einschließlich Umsatzsteuer (sofern die Leistung nicht steuerbefreit ist) diese Grenze, werden die Einnahmen im Zweckbetrieb als wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb eingeordnet. Die Folge: Es gilt Ertragssteuerpflicht für die Überschüsse und der volle Umsatzsteuersatz von derzeit 19 Prozent muss entrichtet werden.

Der Gesetzgeber gewährt Vereinen aber noch einigen steuerlichen Gestaltungsspielraum. Daher sollte man als Verein einen Steuerexperten zu Rate ziehen.

Was ist ein Zweckbetrieb?

Zweckbetriebe sind solche,

- die zur Verwirklichung der gemeinnützigen, mildtätigen oder kirchlichen Zwecke unentbehrlich sind,
- unmittelbar diese Zwecke verwirklichen und
- mit denen der Verein nicht in größerem Umfang in Wettbewerb zu steuerpflichtigen Betrieben derselben oder ähnlicher Art tritt, als unbedingt notwendig ist.

Gesundheitssport-Kurse und Versicherungsschutz

Grundsätzlich sind alle Vereinsmitglieder bei der Teilnahme an den Sportangeboten ihres Vereins über den Sportversicherungsvertrag zwischen dem WLSB und der ARAG versichert. Anders sieht es aus mit dem Schutz für Nicht-Mitglieder, die an Sportangeboten eines WLSB-Mitgliedsvereins teilnehmen. Wenn die

Leistungen des Sportversicherungsvertrags auch für Nicht-Mitglieder in Sportkursen gelten sollen – unabhängig davon, ob diese eine Teilnehmergebühr entrichten müssen oder nicht – muss der Verein eine entsprechende Zusatzversicherung mit der ARAG abschließen. Der Abschluss dieser Nicht-Mitgliederversicherung ist schnell und unkompliziert zu erledigen. Der Beitrag richtet sich dabei nicht nach der Zahl der Kursteilnehmer, sondern nach der Vereinsgröße.

Der WLSB empfiehlt seinen Vereinen den Abschluss einer Nicht-Mitgliederversicherung, um mögliche Regressansprüche zu vermeiden.

Der Versicherungsschutz gilt für die aktive Teilnahme am Sportangebot sowie den Rückweg nach Hause und umfasst gemäß aktuellem Sportversicherungsvertrag (Stand Januar 2017):

- Unfallversicherung mit Invaliditätsleistung, Todesfallleistung und Unfall-Zusatzleistungen wie z.B. ein Reha-Management
- Haftpflichtversicherung mit Schutz bei Personen- und Sachschäden sowie bei Mietsachschäden
- Rechtsschutzversicherung bei Schadenersatzforderungen der Nicht-Mitglieder sowie in Strafverfahren gegen Nicht-Mitglieder
- Krankenversicherung mit Kostenersatz bei Sportunfällen, etwa bei Zahnschäden oder beschädigten Brillen

Weitere Informationen

ARAG-Versicherungsbüro beim WSLB
Tel.: 0711/28077-800
E-Mail: vsbstuttgart@ARAG-Sport.de
www.arag.de

3.4 GEMA-GEBÜHREN

Die Gesellschaft für musikalische Aufführungs- und mechanische Vervielfältigungsrechte (GEMA) hat für die Musiknutzung in Kursen von Sportvereinen im Jahr 2015 die Vergütungssätze und -regelungen geändert. Bis auf Weiteres gelten die folgenden Vorgaben:

- Alle Kurse im vereinsinternen Trainingsbereich, an denen ausschließlich Vereinsmitglieder teilnehmen und bei denen keine zusätzliche Kursgebühr erhoben wird, sind über eine Vereinbarung zwischen der GEMA und dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) abgegolten.
- Alle Kurse, an denen Nichtmitglieder teilnehmen und/oder eine Kursgebühr erhoben wird, sind bei der GEMA anzumelden und zu lizenzieren. Das gilt auch, wenn Personen teilnehmen, die nur um den Kurs zu besuchen, eine Mitgliedschaft im Verein eingegangen sind (z.B. befristete Kurzmitgliedschaften bis zu 6 Monaten Dauer).
- Die genaue Berechnung der GEMA-Gebühren hängt davon ab, ob es sich um einen Kurs mit festem Anfangs- und Enddatum handelt oder um einen dauerhaften Kurs, bei dem die Teilnehmer für jede Kursteilnahme bezahlen, z. B. über eine Zehner-Karte.
- Eine einzelne Kursstunde darf dabei maximal 90 Minuten lang sein. Ist die Kursstunde kürzer (z. B. 60 Minuten), reduziert sich die Vergütung nicht.
- Die Anmeldung von Kursen mit festem Anfangs- und Enddatum bei der GEMA muss vor Kursbeginn erfolgen. Nach dessen Ende müssen der GEMA die Höhe der Kurseinnahmen (inkl. Umsatzsteuer) und die Anzahl der Teilnehmer gemeldet werden.
- Für die Lizenzierung von dauerhaften Kursen kann der Verein einen Pauschalvertrag mit der GEMA abschließen. Er erhält dann einen Nachlass in Höhe von 8,33 Prozent bei vierteljährlicher bzw. 16,67 Prozent bei jährlicher Vorauszahlung (Stand: Januar 2017). Maßgeblich zur Berechnung der GEMA-Vergütung ist die Anzahl der Kursstunden. Die Höhe der Vergütung je Kursstunde berechnet sich nach der Anzahl der Teilnehmer je Kursstunde sowie dem zu entrichtenden Teilnehmerbeitrag.

Vergütungsbeispiel – Kurs mit festem Anfangs- und Enddatum

An einem Ganzkörperkräftigungskurs nehmen zehn Vereinsmitglieder und fünf Nichtmitglieder teil. Die Kursgebühr für Mitglieder beträgt 70 Euro, für Nichtmitglieder 100 Euro. Der Kurs findet an zehn Abenden jeweils 90 Minuten lang statt:

Kurseinnahmen von Nichtmitgliedern	5 x 100 Euro	500 Euro
Kurseinnahmen von Mitgliedern	10 x 70 Euro	700 Euro
Zwischensumme		1200 Euro
davon 3,75 %		45 Euro
GVL-Zuschlag für Tonträgernutzung		9 Euro
Zwischensumme		54 Euro
abzügl. 20 % Gesamtvertragsnachlass:		- 10,80 Euro
Gesamtvergütung netto		43,20 Euro

Sportvereine können komplizierte Verfahren der GEMA umgehen, indem sie lizenzfreie bzw. GEMA-freie Musik einsetzen. Hierfür gibt es verschiedene Portale im Internet, die eine Auswahl GEMA-freier Musik anbieten. Übungsleiter sollten daher für sich prüfen, ob diese für ihre Angebote nutzbar und sinnvoll sind.

Beispiele für Anbieter GEMA-freier Musik sind

- jamendo
- Free music archive (FMA)
- ccMixter
- opsound
- Soundcloud



Persönliche Auskunft erhalten Sie beim Ansprechpartner für WLSB-Mitgliedsvereine:

GEMA KundenCenter, 11506 Berlin
 Tel.: 030/58858999
 Fax: 030/21292795
 E-Mail: kontakt@gema.de

Weitere Informationen gibt es in der WLSB-Infothek unter www.wlsb.de/infothek unter dem Reiter „Verbandsmanagement“ in der Rubrik „Steuern“.

GEZ und Musikgeräte

Neben den Gebühren für die GEMA sollte in Vereinen auch die Frage der GEZ-Gebühr geklärt sein. Seit der Einführung des von der Zahl der Geräte unabhän-

gigen Rundfunkbeitrags im Jahr 2012 ist hier vieles einfacher. Doch wie verhält es sich mit Geräten mit Radio-Empfang, die bei Bewegungs- und Gesundheitskursen eingesetzt werden?

Wenn der Verein an verschiedenen, voneinander getrennten Orten Geräte aufgestellt hat – z.B. ein Radio in der Turnhalle, fallen nur Gebühren an, wenn die Geräte ständig vorhanden sind. Werden sie nur zum Training/Sportkurs mitgebracht und danach wieder mitgenommen, wird keine Gebühr fällig. Es gilt dann die sogenannte „Zweitgerätefreiheit“.

Ebenfalls keine Gebühren fallen an, wenn Übungsleiter ihr eigenes Gerät im Kurs verwenden – weder für den Verein noch für den Übungsleiter, der ja schon privat den Rundfunkbeitrag bezahlt hat.





4. DAS QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT

4.1 DAS SIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT

SPORT PRO GESUNDHEIT ist ein Qualitätssiegel, das für hochwertige, wirkungsvolle und vor allem für flächendeckende Gesundheitssportangebote steht. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat es in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer entwickelt. Damit verpflichtet sich der organisierte Sport, die hohe Qualität seiner Gesundheitssportangebote vor Ort in den Vereinen nach gemeinsamen verbindlichen Grundsätzen sicherzustellen.

Seit vielen Jahren können Sportvereine, genauer gesagt WLSB-Mitgliedsvereine, dieses Qualitätssiegel für ihre gesundheitsorientierten Sportangebote erwerben. Mit diesen sollen vor allem Zielgruppen erreicht werden, die normalerweise nicht für Bewegungsprogramme zu begeistern sind.

SPORT PRO GESUNDHEIT hat klar definierte Ziele und Kriterien und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen, mittlerweile auch von kommerziellen Einrichtungen angebotenen Programmen des Gesundheitssports. Es wird für die Dauer von drei Jahren verliehen. Danach muss es erneut beantragt werden.

SPORT PRO GESUNDHEIT hilft Interessenten, aber auch Ärzten und Krankenkassen bei der Auswahl und Bewertung der Angebote und unterstützt die Sportvereine bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Profils.

Die inhaltliche Ausrichtung eines SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebots muss klar definiert sein. Dabei sind folgende Schwerpunkte möglich:

- Gesundheitstraining (Allgemeine Prävention)
- Herz-Kreislauf-System
- Haltungs- und Bewegungssystem
- Entspannung/Stressbewältigung

Die Schwerpunktsetzung des Angebots muss der Qualifikation des Übungsleiters entsprechen. Die Ausbildung Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere“ berechtigt zur Beantragung des Siegels SPORT PRO GESUNDHEIT mit dem Masterprogramm „Präventives Gesundheitstraining“.

Für die weiteren Schwerpunkte sind entsprechende Profilfortbildungen erforderlich. Dabei erhalten Übungsleiter auch eine Einführung in die Master-Programme

von SPORT PRO GESUNDHEIT, was Teil der Voraussetzungen ist, um das Qualitätssiegel beantragen zu können. Nähere Informationen hierzu finden Sie im Kapitel 4.3 „Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT“.

SPORT PRO GESUNDHEIT ermöglicht dem Sportverein, Masterprogramme und standardisierte Programme zu nutzen. Der WLSB als Zertifizierungsstelle vergibt für die bereitstehenden ausgearbeiteten Programme die Auszeichnung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT (s. auch Kapitel 4.3 und 4.4). Individuell gestaltete Kursangebote des Vereins (z.B. mit eigenem Kurskonzept und -titel) können zwar nicht mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden, sind jedoch für eine bedarfsgerechte vielfältige Gestaltung der Angebotspalette im Sportverein unentbehrlich.

SPORT PRO GESUNDHEIT verfolgt kurzfristige Ziele wie z. B. die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen oder die Verminderung von Risikofaktoren. Im Kern zielen die Bemühungen von SPORT PRO GESUNDHEIT aber auf eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz; auf eine Nachhaltigkeit, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert.

Vorteile für den Verein

- Qualitätsnachweis des Angebots und Kompetenznachweis des Übungsleiters
- Angebotserweiterung und Attraktivitätssteigerung
- Imagegewinn und Marketinginstrument
- Bindung der Vereinsmitglieder und Gewinnung neuer Mitglieder
- Förderung des Vereinszwecks durch größeren finanziellen Rahmen
- Akzeptanz bei Ärzten, Wissenschaft, Politik, Krankenkassen

4.2 QUALITÄTSKRITERIEN DES SIEGELS

Die folgenden sechs Kriterien müssen von Vereinen berücksichtigt und erfüllt werden, wenn sie das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT erhalten möchten:

1. Zielgruppengerechtes Angebot
2. Qualifizierte Leitung
3. Einheitliche Organisationsstrukturen
4. Präventiver Gesundheits-Check
5. Begleitendes Qualitätsmanagement
6. Gesunder Lebensort Sportverein

Kriterium 1: Zielgruppengerechtes Angebot

Standardisierte Programme und Masterprogramme

Es muss deutlich werden, dass die Gesundheitssportprogramme ein eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche sind. Die Kernziele des Gesundheitssports sollten durchgängig durch Inhalte und Methoden in den Kursen umgesetzt werden. Die Programme bestehen aus Kursmanualen sowie Teilnehmermaterialien. Die Übungsleiterinnen/Übungsleiter werden in die Programme eingewiesen (siehe auch Kap. 4.3).

Angebotsprofil

Das Angebot muss einem der Bereiche „Herz-Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Stressbewältigung und Entspannung“ oder „Gesundheitstraining (allgemeine Prävention)“ zugeordnet werden können. Findet das Programm im Bewegungsraum Wasser statt, muss eine Zusatzqualifikation im Bereich Wasser vorliegen und die Rettungsfähigkeit während des Kurses gewährleistet sein.

Zielgruppe

Die Zielgruppe, an die sich das Angebot schwerpunktmäßig richtet, ist zu benennen. Insbesondere muss zwischen Kindern (6 bis 7 und 8 bis 12 Jahre), Jugendlichen (13 bis 17 Jahre) und Erwachsenen (18 bis 49, 50 bis 69 und ab 70 Jahren) differenziert werden. Weiterhin sollten das Geschlecht, die Bewegungsbiografie und das Lebensumfeld berücksichtigt werden.

Kriterium 2: Qualifizierte Leitung

Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die Gesundheitssportprogramme im Verein umsetzen, sind wesentliche Garanten für die Qualität dieser Programme. Die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Leiterinnen und Leitern gesundheitsorientierter Sportangebote. Die Leiterin / der Leiter eines Gesundheitssportangebotes verfügt über die Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf

der 2. Lizenzstufe. Verantwortlich umgesetzt werden die diesbezüglichen Aus- und Fortbildungen in den Landessportbünden und den Sportverbänden.

Die Ausbildung gliedert sich in eine Basisausbildung (mind. 120 Unterrichtseinheiten (UE)) und in darauf aufbauende Profilbildungen (mind. 60 UE). Die Ausbildungsprofile können mindestens einem der Bereiche „Herz-Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Stressbewältigung und Entspannung“ oder „Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere“ zugeordnet werden bzw. einer der Zielgruppen „Kinder und Jugendliche“ oder „Erwachsene“.

Mit dem Erwerb der Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Durch regelmäßige Fortbildungen (mind. 15 UE innerhalb von 4 Jahren) sollen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vertieft und der Informationsstand der Übungsleiterinnen / Übungsleiter aktualisiert werden. Zusätzlich muss die Übungsleiterin oder der Übungsleiter in das durchzuführende Programm eingewiesen werden.

Übereinstimmung Angebots- und Ausbildungsprofil

Für die spezifischen Angebotsprofile sind jeweils passende Ausbildungsprofile erforderlich.

Höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen

Alternativ zur Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe verfügt die Leiterin / der Leiter über eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung. Diese muss mindestens einer der nachfolgend genannten Qualifikationen entsprechen:

- Sportwissenschaftler mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Sport- u. Gymnastiklehrer/in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut/in bzw. Krankengymnast/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeut/in oder Motopäde/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

Termine der Lizenzausbildung Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)

Die Ausbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ findet in der Regel zwei Mal im Jahr an der Landessportschule Albstadt statt. Die aktuellen Termine sind immer online zu finden unter www.wlsb.de/aus-fortbildung.

Kriterium 3: Einheitliche Organisationsstrukturen

Teilnehmerzahl

Die Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmerinnen/Teilnehmer je Angebot begrenzt. Damit wird eine individuelle Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewährleistet.

Rhythmus und Dauer der Angebote

Nachhaltige Verhaltensänderungen im Sinne einer lebensbegleitenden Stärkung der Gesundheit sind nur langfristig zu erreichen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass das entwickelte Bedürfnis nach Bewegung gepflegt wird. Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst dauerhaft an Bewegungsangebote zu binden. Ein Kursangebot dauert mindestens 8 und maximal 12 Unterrichtsstunden und umfasst mindestens eine Unterrichtsstunde wöchentlich.

Kriterium 4: Präventiver Gesundheits-Check

Gesundheitsvorsorgeuntersuchung

Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten:

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein Gesundheits-Check empfohlen, bei Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab dem 35. Lebensjahr sollte generell eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung nach § 20 (1) SGB V erfolgen. In begründeten Fällen oder bei krankhaften Befunden sollte eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt vorgenommen werden.

Für Kinder und Jugendliche bis zum 17. Lebensjahr gilt: bei Kindern, die vom Schulsport ausgeschlossen sind oder waren, sollte vor der Aufnahme des Angebotes eine Rücksprache mit dem Hausarzt oder ggf. eine Jugenduntersuchung erfolgen.

Ärztliche Bescheinigung und Teilnehmerabschluss aus gesundheitlichen Gründen

In begründeten Fällen kann von den Teilnehmern eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden.

Aus gesundheitlichen Gründen können Personen ggf. von der Teilnahme ausgeschlossen werden. Dies betrifft insbesondere gefährdet erscheinende Teilnehmer, die keine Unbedenklichkeitsbescheinigung durch den Arzt vorlegen können.

Kriterium 5: Begleitendes Qualitätsmanagement

Die Sportorganisationen arbeiten auf der Grundlage empirisch abgesicherter Zusammenhänge zwischen Bewegungsaktivitäten und Gesundheitsbefinden. Zahlreiche Evaluationsstudien belegen die Wirksam-

keit gesundheitsorientierter Bewegungsprogramme hinsichtlich der Erreichung ihrer Kernziele. Ein begleitendes Qualitätsmanagement hat insbesondere die Aufgabe, sicherzustellen, dass Gesundheitssportprogramme ihre formulierten Ziele erreichen. Dazu müssen die Qualitätskriterien konsequent umgesetzt werden.

Die Betreuung der Übungsleiterinnen / der Übungsleiter und der Vereine in diesem Bereich erfolgt über die Verbände mit Unterstützung des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Qualitätszirkel und weitere Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses

Wesentliche Voraussetzung für ein begleitendes Qualitätsmanagement ist die Bereitschaft der Übungsleiterin / des Übungsleiters zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wie z.B. Teilnehmerbefragungen, Begleituntersuchungen oder Qualitätsbewertungen (Audits).

Kriterium 6: Gesunder Lebensort Sportverein

Kooperation und Vernetzung

Auf Verbandsebene sind die Voraussetzungen geschaffen, um z.B. mit ärztlichen Landesorganisationen – insbesondere den Bundes- und Landesärztekammern – oder verschiedenen Versicherungsträgern zu kooperieren. Auf der örtlichen Ebene geht es vor allem darum, die entsprechenden Zielgruppen zu erreichen und über die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitsbereich Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ zu werden.

Der Verein sollte daher bereit sein, z.B. mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten wird empfohlen. Die Angebote sollten entsprechend in der Ärzteschaft bekannt gemacht werden. Durch die Zusammenarbeit mit dem Arzt hat der Verein die Möglichkeit, neue Zielgruppen zu gewinnen und findet in ihm darüber hinaus einen kompetenten Ansprechpartner für alle fachlichen Fragen – angefangen von der Gesundheitsvorsorgeuntersuchung bis hin zur Teilnahme an Informationsveranstaltungen zum Thema „Sport und Gesundheit“.

Beschreibung der „Lebenswelt“ (Setting), in dem das Angebot stattfindet

Es sollte ersichtlich sein, in welcher „Lebenswelt“ (Setting) das Gesundheitssportangebot stattfindet. Denkbare Settings sind Sportvereine, Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen.

Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins

Der Sportverein sollte eine aktive Rolle bei der Schaffung eines gesundheitsorientierten Umfeldes für die angebotenen Sportprogramme spielen. Eine wesentliche Voraussetzung hierfür ist die grundsätzliche Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwick-

lung des Vereins. Dies schließt insbesondere eine Unterstützung der Übungsleiterinnen/Übungsleiter vor Ort und eine Vernetzung der Gesundheitssportprogramme auf allen Ebenen mit ein.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT wird für eine Gültigkeitsdauer von drei Jahren verliehen.



4.3 DIE SERVICE-PLATTFORM SPORT PRO GESUNDHEIT

Um sich als Verein auf dem Gesundheitsmarkt zu positionieren, sollten die Angebote und deren Qualität nach außen aussagekräftig dargestellt werden. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT kann dabei helfen, in der Öffentlichkeit wahrgenommen zu werden. Über die Service-Plattform, das neue Online-Portal für die Beantragung des Qualitätssiegels, hat der Verein die Möglichkeit, seine Gesundheitsangebote öffentlichkeitswirksam nach außen zu tragen.

Die Service-Plattform bietet ein schnelles, übersichtliches und unbürokratisches Antragsverfahren für zwei Siegel.

1. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT:

SPORT PRO GESUNDHEIT ist eine bundesweit einheitliche Dachmarke und das eigenständige Siegel des organisierten Sports, mit dem seit mehr als 15 Jahren hochwertige gesundheitsfördernde Angebote im Sportverein ausgezeichnet werden.

2. Das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“:

Das Qualitätssiegel „Deutscher Standard Prävention“ wird seit 2014 von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V verliehen. Die Zentrale Prüfstelle Prävention wird von den beteiligten Krankenkassen verantwortet. Über 90% der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gehören dieser Kooperationsgemeinschaft an.

Die Vergabe von SPG ist an die Qualitätskriterien von SPG des DOSB gebunden. Der Deutsche Standard Prävention orientiert sich an den Prüfkriterien bzw. Anforderungen des GKV-Leitfadens Prävention (siehe auch Kapitel 5).

Mit dem Service-Portal sind die Service-Leistungen rund um das Qualitätssiegel deutlich umfangreicher geworden. Die Service-Plattform SPG bietet:

- Einfaches, transparentes und bundesweit einheitliches Antragsverfahren
- Gleichzeitige Beantragung der Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und „Deutscher Standard Prävention“ möglich
- Direktanbindung an die ZPP und damit verbindliche Anerkennung
- Übersichtliche Angebots- und Datenverwaltung für den Verein
- Kalender mit Erinnerungsfunktion über auslaufende Angebote
- Übersicht über Qualifikationen der Übungsleiter und alle zertifizierten Vereinsangebote
- Zugriff auf hinterlegte Präventionsprogramme und ausgearbeitete Stundenkonzepte
- Materialien (z.B. Teilnehmerunterlagen) und Urkunden sind direkt zum Download hinterlegt
- Baukasten-System mit Übungspool ermöglicht flexible Gestaltung und Änderung der Stundenkonzepte der Master-Programme

Im Rahmen des Umstellungsprozesses wurden sogenannte Master-Programme entwickelt, die die bisherigen Profile abdecken. Viele Master-Programme können zusätzlich zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ erhalten, da Sie den Kriterien des GKV-Leitfadens Prävention entsprechen und somit von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt sind (nähere Infos siehe Kap.4.4).

➤ www.service-sportprogesundheit.de

SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention



Die Auszeichnung eines Angebots mit dem Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT durch den WLSB/ DOSB ist für Übungsleiter B Sport in der Prävention die notwendige Voraussetzung für die Verleihung des Prüfsiegels „Deutscher Standard Prävention“ durch die Zentrale Prüfstelle Prävention und somit Anerkennung durch die Krankenkassen. Sind die Angebote mit beiden Siegeln ausgezeichnet, können sie durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Da es sich bei der Service-Plattform vorrangig um ein Antragsverfahren zur Verleihung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT handelt, das als Marketinginstrument für qualitätsgesicherte Angebote im Sportverein genutzt werden kann (z. B. Rezept für Bewegung), finden Übungsleiter dort auch Master-Programme, die von den Krankenkassen als nicht-bezuschussungsfähig eingeordnet werden. Dazu gehören beispielsweise Angebote im Profil „Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere“.

Auch standardisierte Programme mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sind weiterhin gültig und teilweise zuschussfähig. Da sie bereits durch die Zentrale Prüfstelle Prävention vorgeprüft sind, bekommen auch hier die Übungsleiterinnen und Übungsleiter eine verbindliche Aussage darüber, welche der Programme den „Deutschen Standard Prävention“ erlangen können.

Von der Beantragung bis zur Zertifizierung:

Voraussetzung für die Beantragung des Siegels SPORT PRO GESUNDHEIT:

1. Mitgliedschaft des Vereins im WLSB:

Damit sich ein Sportverein in der Service-Plattform registrieren kann, muss er Mitglied beim WLSB sein. Dies ist Grundvoraussetzung, um das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT für ein Angebot im Sportverein zu erhalten.

2. Vereinsregistrierung:

Mitgliedsvereine des WLSB können sich unter www.service-sportprogesundheit.de registrieren. Die Registrierung erfolgt über ein Kontaktformular, in das die Stammdaten des Vereins sowie die Daten des/der Vereinsvorsitzenden bzw. vertretungsberechtigten Vorstands eingegeben werden müssen. Nach Absenden des Registrierungsformulars werden die Angaben durch die Zertifizierungsstelle, sprich den WLSB, geprüft. Der Verein wird manuell in die Serviceplattform eingetragen und daraufhin erhält der im Formular angegebene vertretungsberechtigte Vorstand einen Zugangslink an seine E-Mail-Adresse. Nach seinem Erstlogin kann der Vereinsvorsitzende weitere Personen anlegen, z.B. einen Ansprechpartner, der sich um die Verwaltung und Beantragung des Qualitätssiegels kümmert.

Hinweis: Die Registrierung bzw. das Ausfüllen des Formulars kann von Übungsleitern und Mitarbeitern im Sportverein durchgeführt werden. Nur der Erstlogin (und damit Bestätigung der AGBs und Datenschutzbestimmungen) in die Serviceplattform muss über einen vertretungsberechtigten Vorstand des Sportvereins erfolgen. Ist ein Ansprechpartner für das Qualitätssiegel im Verein festgelegt, kann sich der Vorstand dann wieder aus dem Prozess zurückziehen.

3. Übungsleiter-Qualifikation:

Für die Beantragung eines SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebotes benötigen Kursleiter eine entsprechende Grundqualifikation und eine Einweisung in das durchzuführende Kursprogramm.



1) Grundqualifikation

- Eine gültige Übungsleiter-Lizenz B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe). Das Lizenz-Profil des Übungsleiters muss dabei mit dem inhaltlichen Schwerpunkt des Angebotes übereinstimmen. Bsp: Für ein Angebot mit dem Schwerpunkt „Herz-Kreislauf-System“ (z.B. das Masterprogramm Präventives Ausdauertraining) benötigt der Übungsleiter in seiner Lizenz das Profil „Herz-Kreislauf-System“.
- Nachweis einer höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Berufsausbildung (z.B. Zeugnis der Ausbildung/ Studium im Sportbereich). Nähere Infos hierzu s. auch Kapitel 6.2

2) Programmeinweisung:

Zur Beantragung und Durchführung der ausgearbeiteten Programme (Master- und standardisierte Programme) ist eine Einweisung erforderlich. Nach der Teilnahme an einer Einweisungsveranstaltung erhalten die Übungsleiter – entsprechend ihrer ÜL-Lizenz oder Ausbildungsnachweise – das passende Zertifikat. Für jedes Programm gibt es ein eigenes Zertifikat, das individuell auf die Übungsleitung ausgestellt wird.

Die Einweisungen werden beim WLSB im Rahmen der Lizenzausbildung Übungsleiter B „Sport in der Prävention“, ausgeschriebener Profil-Fortbildungen im Bereich „Sport in der Prävention“ oder anderen Einweisungsveranstaltungen, z.B. in Form einer Kurz-Schulung, angeboten.

Für die Antragstellung in der Plattform müssen folgende Qualifikationen der Übungsleitung als PDF-Datei hochgeladen werden:

1. Grundqualifikation bzw. Ausbildungsnachweis
2. Zertifikat über die Einweisung in das Programm
3. ggf. Zusatzqualifikation bei spezifischen Programmen (z.B. im Bewegungsraum Wasser)

4. Beantragung:

Die für die Siegelbeantragung zuständige Person (z.B. Ansprechpartner) oder der Übungsleiter selbst kann das neue Angebot nun online erstellen und bei Bedarf zwei Siegel auf einmal beantragen: das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und das Siegel „Deutscher Standard Prävention“.

5. Zertifizierung:

Der Antrag geht zunächst an die Zertifizierungsstelle beim WLSB und bei positiver Prüfung wird das Angebot mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Hat sich der Verein für die zusätzliche Zertifizierung mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“ entschieden, wird der Antrag nach erfolgreicher Zertifizierung durch den WLSB automatisch an die ZPP weitergeleitet. Die Prüfung des Antrags bei der ZPP erfolgt in einem Zeitraum von ca. 3 Wochen. Anschließend werden die Angebote in die Datenbank der ZPP aufgenommen, auf die alle beteiligten Krankenkassen Zugriff haben. Kurse, die in dieser Datenbank aufgenommen wurden, können von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Hinterlegte Angebotsunterlagen:

Urkunden:

Die Urkunde für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sowie das Zertifikat für das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention stehen als Download auf der Plattform zur Verfügung.



Teilnehmerbescheinigung:

Die Bescheinigung, die die Kursteilnehmer bei regelmäßiger Teilnahme zur Vorlage bei ihrer Krankenkasse zur Bezuschussung der Kursgebühren erhalten, wird automatisch vom System generiert. Durch den Kursleiter sind der Name des Kursteilnehmers, die Anzahl der besuchten Kurseinheiten, der Kurszeitraum und die Dauer je Einheit einzutragen.

Alle weiteren Informationen wie z.B. der Titel des Angebots und der Name des Trägervereins stehen bereits auf dem Formular.

Informationsmaterialien für die Teilnehmer:

Die Teilnehmerunterlagen stellen eine Zusammenfassung der im Stundenkonzept geplanten Schwerpunktthemen dar. Die Handouts werden an Kursteilnehmer als Unterstützung, Hilfestellung, Wissensvermittlung, Hausaufgabe etc. ausgehändigt. Die Ausgabe der Teilnehmerunterlagen dient zur Wissensvermittlung und Anregung für eigenständige Durchführung von Übungen und Aktivitäten:



Stundenverlaufsplan und Begleitheft:

Der Stundenverlaufsplan ist ein Kursmanual für die Übungsleiter und gibt einen Überblick über die einzelnen Kursstunden. In der Übersicht sind die einzelnen Phasen und deren Dauer, die Ziele, Inhalte und Übungen, die angewandte Methodik/Didaktik sowie die eingesetzten Geräte dargestellt. Der Stundenverlaufsplan gibt die Reihenfolge und Organisation der Kurseinheiten mit entsprechenden Zeitangaben vor.

Das Begleitheft ist ein Dokument für den Übungsleiter, das die Beschreibung der Übungen aus dem Stundenverlaufsplan beinhaltet. Es ist nicht zur Weitergabe an den Kursteilnehmer gedacht. Das Heft mit den Übungsbeschreibungen wird automatisch erstellt – passend zum jeweiligen Stundenverlaufsplan.

Anleitung zum Download

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Antragsverfahren gibt es in der WLSB-Infothek unter:

www.wlsb.de/vereinsentwicklung/breitensport-gesundheit



4.4 DIE GESUNDHEITSPROGRAMME IM ÜBERBLICK

Die Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT ist nur noch online über die Service-Plattform möglich. Auf der Plattform haben Vereine die Möglichkeit, zwischen folgenden Programmen zu wählen:

- Master-Programme (und Master-Baukastensystem)
- Standardisierte Programme

Die in der Service-Plattform hinterlegten bundesweit einheitlichen Präventionssportprogramme sind qualitätsgesichert und durch die ZPP vorgeprüft. Individuell ausgearbeitete Programme des Vereins sind bei SPG nicht mehr nötig und möglich.

Masterprogramme

Masterprogramme sind Kursprogramme, die ausgearbeitete Stundenverlaufspläne, ein Begleitheft für Übungsleiter mit den Übungsbeschreibungen und Informationsmaterialien für die Teilnehmer enthalten. Diese Materialien sind alle in der Plattform hinterlegt und können dort eingesehen und direkt heruntergeladen bzw. ausgedruckt werden. Die Masterprogramme sind den Profilen des ÜL-B „Sport in der Prävention“

(2. Lizenzstufe) zugeordnet. Aktuell stehen Master-Programme in den Profilen „Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere“, „Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem“ und „Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem“ zur Verfügung. Die Übungsleiter haben darüber hinaus die Möglichkeit, zwischen 8, 10 oder 12 Kurseinheiten mit jeweils 60- oder 90-minütiger Dauer zu wählen. Zudem gibt es speziell für den Bewegungsraum Wasser zwei weitere Master-Programme (Aquagymnastik und -jogging) wahlweise für 8, 10 oder 12 Kurseinheiten à 60 min.

Eine Individualisierung der Masterprogramme, d.h. inhaltliche Änderungen in einzelnen Phasen der Kurseinheiten, ist über ein Baukasten-System in der Plattform möglich. Masterprogramme ermöglichen somit in einem vorgegebenen Rahmen flexible Gestaltungsmöglichkeiten für ein Präventionssportangebot im Sportverein. Die Übersicht zeigt die Masterprogramme, die derzeit in der Serviceplattform beantragt werden können mit ihrer Zuordnung zum jeweiligen Profil. Außerdem ist erkennbar, welche(s) Siegel und damit mögliche Anerkennung bei der ZPP die Programme haben:

Master-Programm	Profil	Siegel	Zertifizierung bei
Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene	Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere	SPORT PRO GESUNDHEIT	WLSB
Präventives Gesundheitstraining für Kinder	Gesundheitstraining für Kinder	SPORT PRO GESUNDHEIT & Deutscher Standard Prävention	WLSB
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem	SPORT PRO GESUNDHEIT & Deutscher Standard Prävention	WLSB
Präventives Ausdauertraining	Gesundheitstraining Herz-Kreislauf-System	SPORT PRO GESUNDHEIT & Deutscher Standard Prävention	WLSB
Aquagymnastik	Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem	SPORT PRO GESUNDHEIT & Deutscher Standard Prävention	SVW/DSV
Aquajogging	Gesundheitstraining Herz-Kreislauf-System	SPORT PRO GESUNDHEIT & Deutscher Standard Prävention	SVW/DSV

Tab. 1: Übersicht der Masterprogramme

Masterbaukasten

Der in der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT integrierte Masterbaukasten ermöglicht eine individuelle Gestaltung der Masterprogramme. Wie bei einem Baukastensystem können bestimmte Inhalte variiert und somit individualisiert werden. In den Phasen der Erwärmung, des Hauptteils und des Ausklangs können Übungen, Methoden und Geräte ausgetauscht, ergänzt oder entfernt werden.

Hierfür steht dem Übungsleiter ein Übungspool mit Praxisinhalten zur Verfügung, aus denen er auswählen kann. Dieser ist auf der Service-Plattform unter dem Reiter „Service“ einsehbar. Nicht veränderbar sind der Aufbau und die Dauer der einzelnen Kurseinheiten (Phasen). Auch die Zielsetzungen der Stunde sind im Stundenverlaufsplan definiert.

Dauer (min)	Phase	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation (Hinweise)
5- 10	Einführung				
10-15	Information				
10-15	Erwärmung				
20-40	Hauptteil			veränderbare	Inhalte
10-15	Ausklang				
5-10	Abschluss				

Tab. 2: Masterbaukasten-System

Jedem Ziel (z.B. „Allgemeine psycho-physische Aktivierung“) ist ein Übungspool zugeordnet, aus dem Inhalte übernommen werden können.

Beim Hinzufügen von Übungen sowie bei der Auswahl der Organisationsform, Methode und Geräte ist auf die Sinnhaftigkeit zu achten.

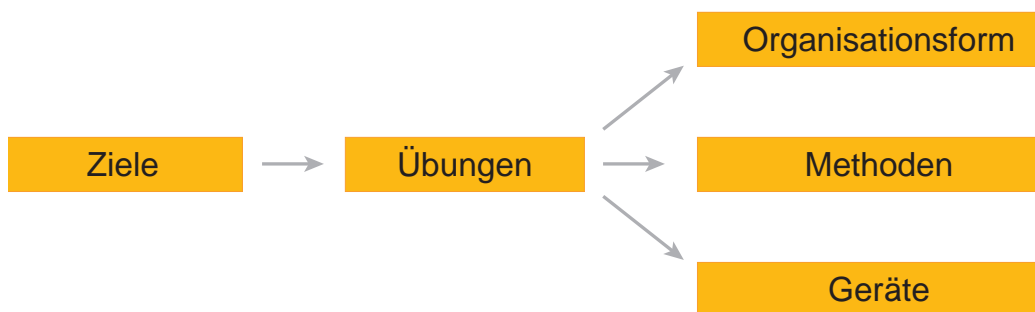


Abb. 7: Masterbaukasten-Logik

Zielsetzungen (Beispiele):

Förderung der Kraftfähigkeit, Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen, Kennenlernen von Belastungssteuerung, Erleben von sozialer Unterstützung, etc.

Methoden (Beispiele):

Vortrag, Demonstration, Methodische Reihe, Reflexion, usw.

Organisationsform (Beispiele):

Kreisauflistung, Halbkreis, Stationstraining, freie Raumwege, Kleingruppen, Partnerarbeit, usw.

Geräte (Beispiele):

Bank, Matte, Theraband, Kleinhantel, Pezziball, Poolnoodle, Aqua-Gürtel, usw.

Ansprechpartner und Zertifizierungsstelle für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT in Württemberg:

Württembergischer Landessportbund

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft

Tel: (0711) 280 77 -168/ -169

E-Mail: gesundheit@wlsb.de

Standardisierte Programme

Standardisierte Programme sind feststehende ausgearbeitete Kursmanuale, bestehend aus Stundenverlaufsplänen und zugehörigen Informations- und Teilnehmerunterlagen. Der Aufbau und die Inhalte des Kursprogramms sind standardisiert und müssen nach

den vorgegebenen Kriterien durchgeführt werden. Eine Individualisierung von standardisierten Programmen ist nicht möglich.

Auf der Service-Plattform kann unter dem Reiter „Service“ in der Rubrik „Programmübersicht“ eine Liste aller zertifizierten Kursprogrammen und den zuständigen Verbänden eingesehen werden. Angebote des Deutschen (DTB) bzw. Schwäbischen Turnerbundes (STB) können weiterhin nur über das „Gymnet“ beantragt werden und werden auch von dort über eine Schnittstelle in die DOSB-Serviceplattform eingespielt.

Ansprechpartner bei Fragen zu den standardisierten Programmen des DTB ist Ihr Turnerbund vor Ort. In Württemberg ist der Schwäbische Turnerbund zuständig.



5. DIE ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION (ZPP)

5.1 AUFGABE DER ZENTRALEN PRÜFSTELLE PRÄVENTION

Die Zentrale Prüfstelle Prävention, kurz ZPP, ist eine Kooperationsgemeinschaft zahlreicher gesetzlicher Krankenkassen (ca. 90% der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland). Aufgabe der ZPP ist es, Präventionsangebote nach § 20 Absatz 1 des Sozialgesetzbuches (SGB) V kassenübergreifend zu prüfen. Damit wird seit Januar 2014 sichergestellt, dass von der ZPP zertifizierte Präventionsangebote von allen teilnehmenden Krankenkassen als bezuschussungsfähig anerkannt werden. Die bis dahin übliche Prüfung durch jede einzelne Krankenkasse wird durch die Teilnahme an der ZPP hinfällig.

Präventionsangebote in den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/ Entspannung und Suchtmittelkonsum werden von der ZPP nach bundesweit einheitlichen Standards geprüft. Für Sportvereine ist dabei vor allem das Handlungsfeld Bewegung von Bedeutung. Grundlage der Prüfung ist der aktuelle Leitfaden Prävention des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV). Insbesondere werden die Qualifikation der Kursanbieter bzw. Kursleiter, die Trainingsmanuale und -pro-

gramme sowie die Leistungsnachweise begutachtet. Durch diese umfassende Prüfung wird sichergestellt, dass ein Präventionsangebot alle gesetzlichen Qualitätsanforderungen erfüllt – und die Teilnahme daran bezuschusst werden kann.

Hat ein Präventionsangebot die ZPP-Prüfung erfolgreich durchlaufen, erhält es das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ und wird in die Datenbank der ZPP aufgenommen. Diese Datenbank nutzen die an der ZPP beteiligten Krankenkassen auch, um auf ihren Internetseiten geprüfte Präventionsangebote im Zuständigkeitsbereich der Kasse aufzulisten.

Die Krankenkassen sind allerdings nicht verpflichtet, alle Angebote abzubilden. Derzeit bietet die DAK-Gesundheit als einzige Krankenkasse auf ihrer Internetseite eine Auflistung aller von der ZPP zertifizierten Angebote. Dort können Vereine in einer Datenbank über die Kurssuchfunktion in Erfahrung bringen, welche anderen Anbieter in ihrer Stadt oder Region aktiv sind.

Eine Auflistung der beteiligten Krankenkassen findet sich auf der Website der ZPP:

↳ www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

5.2 GESETZLICHE RAHMENBEDINGUNGEN: DER LEITFADEN PRÄVENTION

Den Krankenkassen ist nach den gesetzlichen Vorgaben im Bereich der Leistungen zur primären Prävention nach § 20 SGB V nur erlaubt, solche Präventionsangebote zu bezuschussen, die einem einheitlichen Qualitätsstandard entsprechen. Um die einheitliche Qualitätsprüfung sicher zu stellen, wurde der Leitfaden Prävention des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV), in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen, auf Bundesebene erstellt.

Der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes enthält die inhaltlichen Handlungsfelder für Präventionsangebote sowie die Richtlinien für deren Bezuschussung. Der Leitfaden wurde seit der letzten Fassung vom 10.12.2014 modulweise weiterentwickelt. In Kapitel 5 „Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V“ aus dem Leitfaden in der Fassung vom 9. Januar 2017 sind die Handlungsfelder & Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen in der Primärprävention festgelegt.

Der Leitfaden unterscheidet zwischen dem Setting-Ansatz, darunter fällt z.B. die Gesundheitsförderung in einer Schule oder in einem Betrieb, und dem individuellen Ansatz, bei dem sich die Angebote an den einzelnen Versicherten richten. Der Abschnitt „Individualer Ansatz“ wiederum ist in vier Handlungsfelder untergliedert:

- Bewegungsgewohnheiten
- Ernährung
- Stressmanagement
- Suchtmittelkonsum

Die einzelnen Handlungsfelder sind dann nochmals in mehrere Präventionsprinzipien unterteilt. Dabei sind für den Sport vor allem das erste und zweite Prinzip von Bedeutung.

1. Präventionsprinzip: Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität (z. B. Ganzkörperkräftigung)

Die Präventionsangebote der Sportvereine zählen meist zum ersten Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“.

Zur leitfadenkonformen Durchführung benötigt es hier Fachkräfte mit folgenden Qualifikationen:

- Lizenzierte Übungsleiter der Sportvereine mit der Ausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe (ÜL B), die in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm speziell eingewiesen sind. (Der Einsatz der Übungsleiter ist auf Angebote der Sportvereine beschränkt, die mit dem

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet wurden.)

- Sportwissenschaftler mit den Abschlüssen Diplom, Staatsexamen, Magister, Bachelor/ Master
- Krankengymnasten/ Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer sowie Ärzte, sofern diese im Rahmen einer Schulung in das durchzuführende Gesundheitsprogramm speziell eingewiesen sind.

Das bedeutet: Im 1. Präventionsprinzip können Sportvereine mit einem qualifizierten Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ abrechnungsfähige Gesundheits-sportangebote durchführen. Sie sind im Leitfaden Prävention explizit erwähnt.

2. Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme (z. B. Rückenschule)

Das zweite Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“ beinhaltet Maßnahmen, die sich vorrangig auf bestimmte Organe und Systeme beziehen.

Zur leitfadenkonformen Durchführung von Gesundheitssportangeboten des zweiten Präventionsprinzips sind Fachkräfte mit nachfolgenden Ausbildungen anerkannt:

- Sportwissenschaftler mit den Abschlüssen Diplom, Staatsexamen, Magister, Bachelor/ Master
- Krankengymnasten/Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und Ärzte mit Zusatzqualifikation einer anerkannten Institution für den jeweiligen Problembereich und einer Einweisung in das durchzuführende Bewegungsprogramm.

Das bedeutet: Verfügt ein Verein über Kursleiter mit den oben aufgeführten Qualifikationen, können diese Gesundheitssportangebote im zweiten Präventionsprinzip anbieten. Die Qualifikation Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ reicht in diesem Fall nicht aus. Einzige Ausnahme bilden Kursangebote zur Sturzprävention, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind. Hierfür kommen lizenzierte Übungsleiter B „Sport in der Prävention“, die eine Fortbildung zur Sturzprävention und eine Einweisung in das durchzuführende Sturzpräventionsprogramm haben, in Betracht (s. Info im Leitfaden Prävention S. 59).



Den kompletten Leitfaden Prävention gibt es online unter

www.gkv-spitzenverband.de

Rubrik „Krankenversicherung“ -> Prävention, Selbsthilfe, Beratung -> Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung.





6. NETZWERKE & KOOPERATIONEN

Die Bevölkerung gesund zu erhalten und deren Wohlbefinden zu verbessern – dieses Ziel verfolgen viele verschiedene Organisationen. Um dieses Vorhaben ganzheitlich anzugehen, ist es für die Akteure im Gesundheitswesen empfehlenswert, an einem Strang zu ziehen und sich vor Ort zusammenzutun. Die Sportvereine als Vertreter für Sport und Bewegung nehmen dabei eine wesentliche Rolle ein.

Für die Verantwortlichen in Sportvereinen bedeutet das: Streben Sie die Vernetzung sowohl mit sportinternen als auch sportexternen Partnern an. Setzen Sie den Fokus auf ein gemeinsames Vorgehen vor Ort. Dabei können die Partner variieren, je nachdem wie die Situation vor Ort ist.

Mögliche Netzwerk-Partner können sein:

- Sportvereine, die bereits im Gesundheitssport tätig sind oder tätig werden wollen
- Stadt- und Kommunalverwaltung (Sportamt, Gesundheitsamt, etc.)
- Ärzteschaft (Hausärzte, Kinderärzte, Diabetologen, etc.) und Apotheken

- Kindergärten, Schulen und Hochschulen
- Regionale Gesundheits- und Bewegungsanbieter
- Betriebe, inklusive Unternehmen, die den Verein fördern (z.B. Sponsoren)
- Freiwilligenzentren, Seniorenbüros, Altenheime
- Jobcenter, Kirche uvm.

Durch Kooperationen und Netzwerke können besondere Zielgruppen erreicht werden:

- **über Ärzte und Apotheken:** Patienten, die auf ärztliche Empfehlung hin etwas für ihre Gesundheit tun sollen (z.B. durch das Rezept für Bewegung)
- **über Betriebe und Unternehmen:** Arbeitnehmer und Angestellte (z.B. mit dem WLSB-Programm G.U.T. im Beruf)
- **über Stadt- und Kommunalverwaltung:** die gesamte Bevölkerung (z.B. über offene Bewegungsangebote)
- **über Kindergärten und Schulen:** Kinder und Jugendliche (z.B. durch SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote für Kinder)
- **über Jobcenter, Arbeitsagenturen:** Arbeitssuchende, um sie für die Arbeitswelt fit zu halten

6.1 KOOPERATION VON SPORTVEREINEN UND ÄRZTEN: DAS REZEPT FÜR BEWEGUNG

Das „Rezept für Bewegung“ ist kein Rezept im klassischen Sinne. Es ist vielmehr eine Art schriftliche Gedankenstütze für Patienten, die sich zu wenig bewegen – mit dem Ziel, sie auf die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote der umliegenden Sportvereine aufmerksam zu machen.

Da das Rezept für Bewegung nicht vom Arzt abgerechnet werden kann, ähnelt es dem grünen Rezept, das Ärzte für Arzneimittel ausstellen können, die nicht verschreibungspflichtig sind, aber als medizinisch notwendig erachtet werden. In der Beratung weisen die Ärzte gezielt auf geeignete Sportangebote in örtlichen Vereinen hin, die mit dem bundesweit gültigen Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind. Allerdings dürfen Ärzte aus rechtlichen Gründen keine Empfehlung aussprechen, welches Sportangebot und welchen Verein der Patient aufsuchen soll.

Darum gibt es das Rezept für Bewegung

Nur acht Prozent jener Menschen, die sich ungesund verhalten, haben schon einmal an einem Präventionsprogramm teilgenommen. Offensichtlich fühlt sich die große Mehrheit von den bisherigen Formen der Werbung, wie etwa Flyer oder Berichte in der Zeitung bzw. dem Amtsblatt, nicht angesprochen. Selbst persönliche Empfehlungen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis scheinen nur wenig Wirkung zu zeigen.

An dieser Stelle kommen die niedergelassenen Ärzte ins Spiel. Denn sie sind bei den „Nichtbewegern“ oft der einzige Bezugspunkt zum Gesundheitswesen. Gleichzeitig genießen sie bei diesen präventionsfernen Bevölkerungsgruppen sehr hohes Vertrauen. Das macht den Arzt zu einem wichtigen Multiplikator, um diese Gruppe zu mehr Bewegung und einem gesünderen Lebensstil zu motivieren. Deshalb sollten sich Sportvereine mit den Ärzten vor Ort vernetzen.

Eine Übersicht aller SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote gibt es online unter:
<https://suche.service-sportprogesundheit.de>

Schritt für Schritt: So wirkt das Rezept

Der Arzt stellt fest, dass sich (mehr) Bewegung positiv auf die Gesundheit des Patienten auswirken würde und stellt ein „Rezept für Bewegung“ aus. Der Arzt wählt zwischen den vier Trainings Schwerpunkten Herz-Kreislauf, Muskel-Skelett-System, Entspannung/Stressbewältigung und Koordination/motorische Fähigkeiten die passende(n) aus und macht gegebenenfalls weitere Notizen für den Übungsleiter.

Der Arzt informiert den Patienten über die Sportangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und bespricht mit dem Patienten, welche Angebote bei seinen Beschwerden geeignet sind. Der Patient meldet sich zum Kurs im Verein an und nimmt regelmäßig teil. Nach Absolvieren des Kurses erhält er eine Teilnahmebestätigung des Sportvereines. Auf der Rückseite des Rezepts kann der Übungsleiter gegebenenfalls Vermerke für den behandelnden Arzt machen.

Die Teilnahmebestätigung kann der Teilnehmer bei der Krankenkasse einreichen. Einige Krankenkassen beteiligen sich mit einem Zuschuss an den Kursgebühren. Dies variiert von Krankenkasse zu Krankenkasse und sollte vor dem Besuch des Sportkurses abgeklärt werden. Bei einem weiteren Arzttermin können der Erfolg der verordneten Bewegung und das weitere Vorgehen besprochen werden.



Hinweis: Der WLSB stellt Sportvereinen wie auch Übungsleitern kostenloses Info-Material zur Verfügung, um Ärzte von der Qualität der SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote und zu einer Vernetzung mit dem Verein zu überzeugen.

Für wen eignet sich das „Rezept für Bewegung“?

Zielgruppe des „Rezepts für Bewegung“ sind alle Patienten ohne akute Erkrankungen oder besondere gesundheitliche Vorbelastungen.

Dazu lassen sich vor allem Patienten zählen mit

- Bewegungsmangel
- erhöhten Blutdruckwerten
- erhöhten Blutfett- oder Blutzuckerwerten
- Übergewicht
- unspezifischen Problemen des Stütz- und Bewegungsapparats
- Stress oder anderen psychischen Belastungen

Nicht geeignet ist das Rezept für Patienten,

- bei denen eine akute oder chronische Erkrankung vorliegt, die einer ärztlichen Behandlung bedarf
- bei denen eine Indikation zur Rehabilitation vorliegt (siehe Formular 56 „Verordnung Rehabilitations-sport und Funktionstraining“).



Der WLSB bietet seinen Vereinen Informationsmaterial und Beratung rund um das Rezept für Bewegung.

Alle Infos und Kontaktdaten unter: www.wlsb.de/rezept-fuer-bewegung

Das sind die Vorteile für den Verein:

Mit dem „Rezept für Bewegung“ und der Ärzteschaft bekommen Sportvereine einen Draht zu „Nicht-Bewegern“, an die sie sonst nur schwer herankommen. Sie haben damit einen überzeugenden Partner, weil der ärztliche Rat mehr Gewicht hat als jede Werbeaktion. Das „Rezept für Bewegung“ ist außerdem ein starker Beweis für Qualität. Denn was Ärzte empfehlen, muss ja einfach gut für die Gesundheit sein.

Das sind die Vorteile für den Patienten:

Sport und Bewegung im Verein fördern Fitness und Wohlbefinden. Damit kann die Menge an Medikamenten wie auch das Körpergewicht reduziert werden. Es

wird Verbindlichkeit geschaffen über die sozialen Kontakte und die Bindung an eine Gruppe.

Das sind die Vorteile für Ärzte:

Das Rezept für Bewegung kann natürlich nur wirken, wenn die Ärzte es kennen und auch ausstellen. Deshalb: Vernetzen Sie Ihren Verein mit den Ärzten in Ihrer Region. Besprechen Sie dabei die Vorteile des Rezepts für Bewegung für den Arzt wie z.B. den positiven Einfluss auf das Image, Kompetenzgewinn und Entlastung des Arzneimittelbudgets. Auch die Untersuchung der Leistungsfähigkeit lässt sich leicht in Vorsorgeuntersuchungen einbinden. Die Kostenübernahme für eine sportmedizinische Untersuchung ist möglich.



6.2 SPORTVEREINE UND UNTERNEHMEN: BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Gesundheit kommt im Berufsleben allzu häufig unter die Räder. Wochenend- und Schichtarbeit, Stress, Burnout, ständige Erreichbarkeit hinterlassen körperliche und psychische Spuren. Eine bewegungsarme Umgebung oder eine überwiegend sitzende Tätigkeit verstärken das Problem zudem. Ebenso lässt sich in den letzten Jahren das Phänomen „Präsentismus“ beobachten, d.h. Beschäftigte gehen zur Arbeit, obwohl sie eigentlich krank sind. Betriebliche Gesundheitsförderung sollte deshalb nicht erst zum Thema werden, wenn der Krankenstand nach oben geht.

Der Blick auf die Arbeitswelt zeigt sehr deutlich: Der demografische Wandel macht auch vor den Toren der Betriebe nicht halt. Der Gruppe der älteren und erfahrenen Mitarbeiter kommt eine immer größere Bedeutung in den Betrieben zu und gerade bei ihnen ist der Erhalt der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit besonders wichtig. Sportvereine stellen mit ihrer umfangreichen Erfahrung im Bereich Sport und Bewegung sowie der Möglichkeit, den Mitarbeitern des Unternehmens nachhaltige Angebote für ein langfristiges Sporttreiben bereitzustellen, ideale Partner in der Betrieblichen Gesundheitsförderung dar. Das trifft insbesondere auf kleine und mittlere Unternehmen (KMU) zu. Diesen fällt der Einstieg ins Thema häufig schwer, da sie kaum über ausreichend Know-How und Ressourcen verfügen, um das Thema Gesundheitsförderung im Betrieb anzugehen.

Durch die Kooperation kann eine Win-win-win-Situation geschaffen werden, von der die Beschäftigten, die Unternehmen und die Vereine profitieren. Mit ihren gesundheitsförderlichen Bewegungsangeboten bieten Sportvereine einen niederschweligen Einstieg und können als Türöffner für das Thema Gesundheit im Betrieb fungieren.

Diese Chancen und Potenziale bieten sich Vereinen durch Betriebliche Gesundheitsförderung:

- **Zugang zu neuen Bevölkerungsgruppen:** Durch die Kooperation mit KMU erreichen Vereine auch die Problemzielgruppe der 27- bis 40-Jährigen. Gerade ihnen fehlt oft die Zeit für den Sport, weil sie durch Familie und Beruf stark eingebunden sind. Auch zugezogene Mitarbeiter, also Neubürger in der Kommune, lassen sich gut erreichen.
- **Potential für neue Mitglieder:** Wenn es gelingt, die Teilnehmer aus dem BGF-Programm für die regulären Vereinsangebote zu gewinnen, ist eine Win-win-Situation geschaffen.

- **Imagegewinn:** Kooperationen mit Unternehmen werden in der Öffentlichkeit positiv aufgenommen. Der Sportverein stellt seine Kompetenz als Partner im Bereich Gesundheit nach außen dar.
- **Erweiterung der Angebotspalette:** Der Verein erschließt sich ein weiteres Betätigungsfeld. Zudem eröffnet er sich ein interessantes Arbeitsfeld und neue finanzielle Spielräume, um Trainer und Übungsleiter zu engagieren.
- **Wertvolles Netzwerk für den Verein:** Sponsoren und Förderer können gebunden oder gewonnen werden.
- Gleichzeitig wirken die Mitarbeiter, die BGF mit dem Verein erleben, als Multiplikatoren in der Belegschaft.

Vorteile für Arbeitgeber und Unternehmer

Damit eine Kooperation in der Betrieblichen Gesundheitsförderung zustande kommt, müssen die Entscheider im Unternehmen überzeugt werden

- Besserer Gesundheitszustand der Mitarbeiter und damit höhere Leistungsfähigkeit
- Steigende Produktivität und Qualität der Arbeitsleistung
- Weniger Krankheitstage und damit Produktionsausfälle
- Höhere Motivation und stärkere Identifikation mit dem Unternehmen
- Gesteigerte Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens
- Imageverbesserung und Wahrnehmung als attraktiver Arbeitgeber

Vorteile für Arbeitnehmer:

- Reduzierung gesundheitlicher Risiken, Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit, Verbesserung des Arbeitsklimas
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen
- Mitgestaltung des Arbeitsplatzes

Für Sportvereine gibt es vielfältige Möglichkeiten, mit einem Unternehmen beim Thema Gesundheit zusammenzuarbeiten (siehe Abbildung 8).



Abb. 8: Kooperationsmöglichkeiten

Das WLSB-Programm „G.U.T. – gesund und trainiert im Beruf“

Mit dem Programm G.U.T. im Beruf hat der WLSB ein standardisiertes Programm entwickelt, das Sportvereine und Betriebe zu Kooperationspartnern macht. Insbesondere für kleine und mittlere Betriebe, sogenannte KMU, ist es als Einstieg in das Thema sehr gut geeignet. Gerade KMU haben Nachholbedarf in Sachen Betrieblicher Gesundheitsförderung und können mit dem Sportverein in ihrem Ort oder Stadtteil den idealen Partner hierfür finden.

Zielsetzungen von G. U. T. im Beruf:

- Verbesserung der persönlichen Fitness und des Wohlbefindens
- Auseinandersetzung mit dem eigenen, gesundheitsbezogenen Verhalten
- Förderung sozialer Aspekte und Schaffung positiver Erfolgserlebnisse
- Vermittlung von Spaß an der Bewegung
- Sensibilisierung für die Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung
- Hintergrundwissen zu körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz

G.U.T. im Beruf ist ein standardisiertes Programm, das mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet ist. Vereine erhalten mit G.U.T. ein evaluiertes, qualitativ hochwertiges Programm für die Betriebliche Gesundheitsförderung – ein überzeugendes Argument, um Unternehmen für die Zusammenarbeit mit dem Sportverein zu gewinnen.

Umsetzung

Das Programm „G.U.T. im Beruf“ ist systematisch in mehrere Schritte unterteilt und besteht aus den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Der Sportverein ist dabei Experte im Bereich Bewegung. Er kann alle drei Bereiche selbst durchführen oder bei den Themen Entspannung und Ernährung mit Partnern kooperieren.

Beratung

Anhand einer Checkliste kann der Sportverein im Vorfeld für sich überprüfen, welche Voraussetzungen und Ressourcen er als Akteur in der Betrieblichen Gesundheitsförderung bereits erfüllt bzw. noch optimieren muss.

Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ können sich im Rahmen einer Schulung des WLSB in das Programm „G.U.T. im Beruf“ einweisen lassen. Die Schulungstermine gibt es unter

↳ www.wlsb.de/aus-fortbildung

Planung

Beim Gespräch mit dem Unternehmen nimmt der Verein eine erste Standortbestimmung bereits bestehender BGF-Strukturen im Betrieb vor. Die einzelnen Module von „G.U.T. im Beruf“ werden vorgestellt. Im Gespräch werden die Grundlagen des weiteren Vorgehens gelegt und wichtige Rahmenbedingungen geklärt (z.B. Motivation des Unternehmens, Bedarf und Wünsche des Unternehmens, Art der Auftaktveranstaltung, Zielgruppe, Ansprechpartner usw.)

Maßnahmen

Das G.U.T. - Programm startet mit einer Auftaktveranstaltung (z.B. Infoabend) für die Mitarbeiter, um diese für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und für die Teilnahme am Programm zu motivieren. Der Verein erfasst dabei die Rahmenbedingungen im Betrieb für Sport- und Bewegungsangebote, z. B. wann sollte der Kurs stattfinden? Alternativ kann auch ein Gesundheitstag für die Belegschaft als Auftakt für das Thema BGF durchgeführt werden. Anschließend finden die verhaltensorientierten Maßnahmen in Form von Kursstunden statt.

Hierzu setzt das Programm G.U.T. im Beruf auf ein standardisiertes Angebot, das die drei zentralen Handlungsfelder Betrieblicher Gesundheitsförderung, nämlich Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung, beinhaltet. Jedes Handlungsfeld wird mit einem Experten-Workshop eingeführt, bei dem die Teilnehmer theoretische Grundlagen und wichtige Hintergrundinformationen zu den einzelnen Themenbereichen erhalten. Anschließend folgen insgesamt zehn Kurseinheiten, die schwerpunktmäßig die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft und Koordination behandeln. Zusätzlich gibt es Einheiten, die den Stundenschwerpunkt auf Stressbewältigung und Entspannung legen.

Evaluation

Eine Auswertung führt der Verein am Ende der Maßnahmen durch. Zunächst erfolgt ein Rückblick, welche Inhalte des Maßnahmenblocks bei den Mitarbeitern besonders gut ankamen und was die Highlights waren. Zudem kann sich der Verein im Abschlussgespräch mit seinem Angebot als kompetenter Partner präsentieren und mit dem Unternehmen klären, wie die weitere Zusammenarbeit aussehen kann.



Als Partner des WLSB fördert die AOK Baden-Württemberg das Programm „G.U.T. im Beruf“ und unterstützt aktive Vereine und Unternehmen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie beim WLSB.

Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft
Denise Nejedly
Tel. 0711 / 28077-168
E-Mail: denise.nejedly@wlsb.de



6.3 SPORTVEREINE UND KOMMUNE: OFFENE BEWEGUNGSANGEBOTE

Sportvereine sind eine wichtige Säule des öffentlichen gesellschaftlichen Lebens und für Städte und Gemeinden unverzichtbar für die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung. Über diese Verbindung hinaus gibt es auch ganz praktische Ansatzpunkte für Kooperationen zwischen Sportvereinen und Kommunen – etwa bei Aufbau und Umsetzung sogenannter offener Bewegungsangebote, meist betitelt als „Sport im Park“, „Fit im Park“, „Sport in freier Natur“ oder ähnlich.

Offene Bewegungsangebote sind im Kommen. In einigen Kommunen gibt es diese freien Sport- und Bewegungsangebote bereits, andere ziehen nach. Inzwischen findet sich hier ein breit gefächertes Programm der verschiedenen Vereine vor Ort mit ihren Kooperationspartnern. Schließlich müssen sich auch die Kommunen mit dem demographischen Wandel und der Frage, wie ihre Bürger gesund älter werden, auseinandersetzen.

Und natürlich steigern solche Sport- und Bewegungsangebote auch die Lebensqualität und damit die Attraktivität einer Kommune.

Offene Bewegungstreffs für Ältere

Besonders für die ältere Generation ab 60 Jahren ist eine zielgruppengerechte Ansprache wichtig. Da diese Zielgruppe oft nur schwer mit Begriffen wie „Sport“ und „Leistung“ zu erreichen ist, hat sich bei offenen Angeboten für ältere und hochaltrige Menschen die Bezeichnung „Bewegungstreffs“ mittlerweile etabliert. Mit den „Bewegungstreffs“ sollen vor allem diejenigen älteren Menschen erreicht werden, die sich nicht oder nur wenig bewegen und durch organisierte Sportangebote im Verein nicht angesprochen werden.

Viele ältere Menschen würden sich gerne einer Sportgruppe anschließen, haben jedoch oft Hemmungen, das in die Tat umzusetzen. Oft fehlt es in der Umgebung an wohnortnahen, zentral gelegenen Bewegungsangeboten, die auf kurzen Wegen erreichbar sind.

Die inhaltliche Gestaltung der „Bewegungstreffs“ kann sehr unterschiedlich sein, und neben Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen können auch koordinative und kognitive Elemente (z.B. Gehirnjogging) oder Bewegungsaufgaben mit spielerischem Charakter eingebaut werden. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten, und je nach Teilnehmerkreis kann der Übungsleiter hier variieren und die Inhalte entsprechend anpassen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass vor allem der Umgang

Offene Bewegungsangebote zeichnet ein niederschwelliger Ansatz aus. Das bedeutet:

- Sie werden wohnortnah und zentral durchgeführt und sind so leicht erreichbar
- Sie bieten einen niederschweligen Einstieg, weshalb auch sportlich Ungeübte mitmachen können
- Die Teilnehmer können kostenfrei und ohne Anmeldung teilnehmen (keine Mitgliedschaft)
- Sie sind zeitlich flexibel gestaltbar und finden vorrangig im Freien statt (barrierefrei)
- Sie erzeugen Spaß an Bewegung in der Gemeinschaft und motivieren zum Dranbleiben

Die Angebote haben einen offenen und unverbindlichen Charakter, um die Hemmschwellen möglichst niedrig zu halten, und eignen sich als Einstieg zur Aufnahme eines aktiveren und bewegteren Lebensstils. Anders als bei klassischen Kursangeboten ist hier der Ein- oder Ausstieg jederzeit möglich. Über den Angebotstitel wie auch die sportlichen Inhalte lassen sich unterschiedliche Zielgruppen ansprechen. So wird ein Titel wie „Functional Fitness“ eher die jüngere Generation anlocken, wohingegen „Gesund in der Natur“ oder „Gemeinsam aktiv“ eher die älteren Mitbürger anspricht.

mit „Untrainierten“ bzw. „Nicht-Sportlern“ eine qualifizierte und erfahrene Leitung erfordert. Betreuung, fachkundige Anleitung und Motivation sind bei dieser Zielgruppe besonders wichtig. Daher sind die Sportvereine mit ausgebildeten Übungsleitern der kompetente Ansprechpartner für die Umsetzung der Bewegungstreffs vor Ort. Sie bieten den Menschen bei den öffentlichen Angeboten die Möglichkeit, in ungezwungener Atmosphäre Neues zu erlernen, ganz nach dem Motto „zuschauen-mitmachen-erleben-begeistern“.

Darum sind Sportvereine der richtige Partner

Ganz gleich, von wem in einer Kommune die Initiative zu einem offenen Bewegungsangebot oder Bewegungstreff ausgeht – Sportvereine sollten mit dabei sein. Die folgenden Stärken können Sportvereine einbringen, damit ein qualitativ ansprechendes und erfolgreiches Angebot zustande kommt:

- Qualifizierte, gut ausgebildete Übungsleiter mit hohem Fachwissen
- Erfahrung mit zielgruppengerechten Angeboten und im Umgang mit heterogenen Gruppen
- Nutzung vorhandener Strukturen und geeigneter Sportgeräte
- Funktion als „Brückenbauer“ für den Übergang zu dauerhaften Bewegungsangeboten des Vereins

Für die Kommune bringen solche Bewegungsangebote viele Vorteile mit sich:

- Für alle Zielgruppen können gesundheitsförderliche Angebote bereitgestellt werden
- Die soziale Vernetzung im Stadtteil wird unterstützt und die Angebotskultur in der Stadt bzw. im Stadtteil wird bereichert
- Die Lebensqualität in der Kommune nimmt zu, die Bürger sind aktiv und bewegen sich gemeinsam
- Die Attraktivität der Kommune steigt (bei der Zielgruppe und bei den Partnern)

Bewegungstreffs optimal angehen

Von der Idee bis zur Umsetzung eines offenen Bewegungsangebots gibt es einige Punkte und Rahmenbedingungen, die der Verein bei der Planung berücksichtigen sollte.

Analyse: Gibt es Bedarf in der Kommune?

Im Rahmen einer Standortanalyse sollte der Verein zunächst die Voraussetzungen für die Umsetzung dieses Vorhabens prüfen. Wie sieht die Altersstruktur in der Kommune aus? Welche Bewegungsangebote gibt es bereits für die Zielgruppe und wer bietet sie an? Die Altersstruktur in der Kommune lässt sich bspw. über das Meldeamt ermitteln. Eine Auflistung der bestehenden Angebote in der Kommune und weitere Informationen findet man in der Regel auf der Internetseite der jeweiligen Gemeinde oder beim Bürgerbüro. Wie viele Ältere an organisierten Angeboten teilnehmen bzw. welche Wünsche sie an ein Bewegungsangebot stellen, lässt sich etwa durch einen einfachen Fragebogen an die älteren Bürger herausfinden.

Ressourcen: Was wird benötigt?

Für die Planung und Umsetzung eines Bewegungsangebots sind bestimmte Ressourcen unabdingbar. Finanzmittel werden vor allem für Werbemaßnahmen, die Vergütung der Übungsleiter und sonstige Auslagererstattungen (z.B. Fahrdienst) benötigt. Personelle und zeitliche Ressourcen sind vor allem in Form von motivierten und fachkundigen Übungsleitern gefragt, die den Teilnehmern Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln. Neben dem Übungsleiter ist es hilfreich, einen Hauptverantwortlichen im Verein zu haben, der als Ansprechpartner für die Kommune und andere Netzwerkpartner zur Verfügung steht und organisatorische Angelegenheiten regelt.

Partner: Wer eignet sich für eine Zusammenarbeit?

Ob Netzwerk oder Kooperation – von einer Zusammenarbeit profitieren bei offenen Bewegungsange-

Auch der Sportverein profitiert von dieser Zusammenarbeit:

- Zugang zu neuen Bevölkerungsgruppen und damit zu potenziellen neuen Mitgliedern
- Aufbau eines regionalen Netzwerks
- Erweiterung des bestehenden Vereins-Angebots und Alternative bei Hallenknappheit
- Zunahme des Bekanntheitsgrads und Abgrenzung von anderen Anbietern
- Positive Auswirkungen auf das Image (Verein kümmert sich um alle Menschen)

boten für Ältere alle Beteiligten. Jeder Partner hat spezifische Möglichkeiten und Kompetenzen, die er einbringen kann, wie etwa finanzielle Unterstützung, Kontakt zur Zielgruppe, Pressearbeit, Fahrdienste.

Mögliche Kooperationspartner sind:

- Kommunale Ämter (z.B. Sportamt, Amt für Soziales, Gesundheitsamt)
- Institutionen im Gesundheitswesen (z.B. Arztpraxen, Apotheken, Krankenkassen)
- Sportorganisationen (z.B. Sportkreis, Stadt Sportbund, DRK)
- Seniorenorganisationen (z.B. Seniorenrat, Wohlfahrtspflege, Altenheim)
- Gemeinnützige Vereine (z.B. AWO, Caritas, Sozialverband VdK)
- Weitere Institutionen (z.B. Kirche, Seniorentreff, Mehrgenerationenhaus, Stiftungen)

Rollen: Wer hat welche Aufgaben?

Bei der Arbeit im Netzwerk ist es wichtig, die Aufgaben und Rollen jedes Einzelnen klar zu definieren und transparent zu machen. Wie bei den meisten Vorhaben braucht es auch hier einen „Hauptkümmerer“ bzw. einen motivierten Verantwortlichen, bei dem die Informationen zusammenlaufen.

Die Kommune spielt bei diesem Thema eine zentrale Rolle, da sie in der Regel erster Ansprechpartner ist. Wird es dann konkret, übernimmt sie vor allem die Koordination der Aktivitäten (z.B. Raumsuche, Teilnehmerakquise), organisatorische Aufgaben (z.B. Termine, Kontakt mit den Ehrenamtlichen), Werbung und Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Druck von Werbematerial, Flyer, Kontakt zu Medien). Auch die Steuerung der Netzwerktreffen gehört zu den Aufgaben der Kommune. Die Erfahrung hat gezeigt, dass zudem die aktive Unterstützung des Projekts durch den (Ober-)Bürgermeister oder auch durch einen Schirmherrn gewinnbringend ist.

Ziele und Meilensteine: Was soll erreicht werden?

Gemeinsame Ziele sind wichtig und geben die Richtung vor: Was wollen die Beteiligten? Was soll in welcher Zeit erreicht werden? Wer ist für was verantwortlich?

Hauptziel sind der Aufbau und die Durchführung von niederschweligen, wohnortnahen Bewegungsangeboten – die Bewegungstreffs – mit denen vor allem ältere Menschen zur Bewegung aktiviert werden sollen. Den Start des Bewegungstreffs in Form einer Auftaktveranstaltung zu gestalten, zu der etwa Lokalpolitik und örtliche Presse eingeladen sind, unterstützt den Start des Angebots und sorgt für öffentliche Aufmerksamkeit.

Welche Rahmenbedingungen braucht es?

Wahl des Standorts:

Der Standort sollte möglichst zentral oder in der Nähe eines Wohngebiets oder einer Einkaufszone liegen. Idealerweise ist er fußläufig gut zu erreichen. Damit das Bewegungsangebot von älteren Teilnehmern wahrgenommen werden kann, sollten bei der Planung zudem folgende Aspekte berücksichtigt werden: WC, Nahverkehrsanbindung, Parkplätze, Unterstellmöglichkeiten.

Termin:

Bei vielen Bewegungstreffs hat sich der Vormittag als günstig erwiesen. Da viele Ältere einen geregelten Tagesablauf haben und um 12 Uhr zu Mittag essen, sollte das Angebot spätestens um 11.30 Uhr enden. Bei Angeboten am Nachmittag sollte genügend Zeit eingeplant werden, damit die Teilnehmer noch im Hellem den Heimweg antreten können (im Winter daher maximal bis 16.30 Uhr).

Organisation und Vertretung:

Um ein wöchentliches Angebot gewährleisten zu können, hat sich die Anleitung im Tandem bewährt. Das Doppel bestehend aus Übungsleiter und einem weiteren ehrenamtlichen „Helfer“ (oft als „Bewegungsbegeleiter“ betitelt) aus der sozialen Partnerorganisation ist empfehlenswert, um eine gute Betreuung jedes Einzelnen zu garantieren. Zudem ist so die Vertretungsregelung (z.B. bei Urlaub) sichergestellt.

Inhalte:

Den Schwerpunkt des ca. 30- bis 60-minütigen Bewegungsprogramms bilden Übungen zur Kräftigung, Balance, Beweglichkeit und Ausdauer. Der Einsatz von spielerischen Elementen und Inhalten aus dem „Gehirnjogging“ hält die Motivation der Teilnehmer zudem hoch. Außerdem spielt die soziale Komponente bei den

Bewegungstreffs eine wichtige Rolle. Eine freundliche Begrüßung, der persönliche Umgang miteinander und ein motivierender Übungsleiter tragen wesentlich zum Gelingen bei. Auf Wunsch kann sich ein „Folgeprogramm“ bspw. in Form eines Spaziergangs oder eines gemeinsamen Besuchs eines Cafés anschließen.

Finanzierung:

Da die Vereinsstrukturen und die Organisationsformen der Angebote so unterschiedlich aussehen, wird an dieser Stelle bewusst darauf verzichtet, Vorgaben zur finanziellen Abwicklung zu machen. Anfallende Kosten u.a. für Aufwandsentschädigungen, Übungsleiterhonorar, Öffentlichkeitsarbeit usw. sollten die Vereine in ihre Planungen einrechnen. Idealerweise werden diese Kosten von der Kommune bzw. dem Träger des Bewegungstreffs (z.B. Seniorenrat, Gesundheitsamt, o.ä.) übernommen. Für die Teilnehmer ist das Angebot kostenfrei.

Versicherung:

Die Versicherung des Übungsleiters erfolgt über den Sportversicherungsvertrag zwischen WLSB und ARAG. Bei einem kostenfreien, offenen Angebot sind die Teilnehmer meist (noch) keine Mitglieder des Vereins. Trotzdem sollte eine Versicherung für diesen Personenkreis abgeschlossen werden, entweder über eine Nichtmitgliederversicherung des Vereins oder alternativ über Zusatzvereinbarungen. Nähere Auskunft können die Vereinsversicherungen (ARAG) bzw. der WLSB geben. Erfolgt die Teilnahme hingegen auf eigenes Risiko, muss dies schriftlich festgehalten werden.

Öffentlichkeitsarbeit und Akquise: Wie soll Werbung aussehen und wo soll sie platziert werden?

Besonders bewährt hat sich die Mund-zu-Mund-Propaganda, um ältere Menschen auf ein Angebot aufmerksam zu machen.

Ein Seniorennachmittag der Gemeinde bietet bspw. eine gute Gelegenheit, das neue Bewegungsprogramm vorzustellen und die Teilnehmer zu einem Schnuppertermin einzuladen. Neben der direkten Ansprache der Zielgruppe ist auch die Werbung bei Erwachsenen, die ihre Eltern oder Großeltern zu mehr Bewegung animieren möchten eine erfolgsversprechende Maßnahme.

Geeignete Mittel sind zum Einen Anzeigen in der Zeitung oder im Wochenblatt der Gemeinde und zum Anderen Flyer und Plakate, die an öffentlichen Plätzen bzw. Orten ausgehängt werden, an denen sich Ältere aufhalten (z.B. in Apotheken, Wartezimmern, Supermärkten). Die Netzwerkpartner, die meist den direkten Zugang zur Zielgruppe haben, sollten das Angebot ergänzend bewerben.

Bindung an den Verein: Wie gelingt es, dass Teilnehmer zu Mitgliedern werden?

Häufig hat die Teilnahme an einem Bewegungstreff dazu geführt, dass die Teilnehmer in den Verein eingetreten sind, um weitere Angebote nutzen zu können. Der Übergang in den Sportverein und die Gewinnung neuer Mitglieder ist jedoch kein Selbstläufer. Da ältere Menschen oft Angst vor langfristiger Bindung haben, sollte der Verein eine Übergangs- oder Schnupperphase ermöglichen etwa durch kurzfristig kündbare

Mitgliedschaften oder vergünstigte Tarife zum Kennenlernen der Angebote im Verein. Hat diese Altersgruppe das Bewegungsangebot erstmal kennen und schätzen gelernt, nehmen sie gerne regelmäßig teil. Durch Schnupperangebote und flexible Anpassungen wie z.B. gelockerte Austrittsmöglichkeiten kann es gelingen, diese spezielle Zielgruppe als dauerhafte Mitglieder zu gewinnen.

6.4 WEITERE KOOPERATIONSMÖGLICHKEITEN

Sportvereine erweitern ihren Handlungsspielraum deutlich, wenn sie mit anderen Akteuren im lokalen Raum kooperieren. Dies hat nicht nur Einfluss auf den Kooperationspartner selbst, sondern auch auf andere Bezugsgruppen wie Eltern, Kommune oder Sponsoren. Diese stehen einer solchen Öffnung des Vereins meist sehr positiv gegenüber. Sportvereine gewinnen damit an Akzeptanz für ihr Handeln. Die Folge: Man traut dem Verein mehr zu, lässt ihn gewähren und bietet ihm weitere Entwicklungschancen an.

Kooperationen zwischen Vereinen

Gemeinsames Sportangebot

Kaum ein Sportverein dürfte in der Lage sein, alle Wünsche seiner Mitglieder zu erfüllen oder ein passendes Sportangebot auf die Beine stellen zu können. Warum sich also nicht zusammentun und seinen Mitgliedern die Teilnahme an den Angeboten des anderen Vereins ermöglichen, ohne dass diese in den anderen Verein eintreten müssen? Dabei ist es auch denkbar, dass ein großer Verein einem oder mehreren kleinen Vereinen unter die Arme greift. Ein Beispiel dafür sind jene Vereine, die ein Sportvereinszentrum gebaut haben, und Mitgliedern anderer Vereine die Nutzung der Angebote ohne zusätzliche Mitgliedschaft ermöglichen.

Gemeinsam Sportanlagen betreiben

Mancher Verein würde gerne seine Angebotspalette erweitern. Das Interesse der Mitglieder ist vorhanden, genügend Übungsleiter und Trainer ebenfalls, allein die Räumlichkeiten dazu fehlen. Die städtischen Hallen sind ausgelastet, kleinere und für den Gesundheitssport geeignete Räume in der Stadt oder Gemeinde aber Mangelware. Ein gangbarer Weg könnte daher sein, dass sich zwei oder mehr Vereine zusammenschließen, um Gymnastikräume zu errichten oder gleich eine ganze Sporthalle zu bauen. Die meisten Kommunen würden solche Initiativen sicher tatkräftig unterstützen.

Gemeinsam Übungsleiter austauschen

Anderorts wiederum sind vielleicht nicht die Räumlichkeiten der Engpassfaktor, sondern die Verfügbarkeit von Übungsleitern und Trainern. Auch bei dieser Herausforderung können sich Austausch und Zusammenarbeit zwischen Vereinen lohnen. Denn vielleicht engagiert sich im Nachbarverein ein Übungsleiter, der gerne mehr machen möchte, aber dort keine Möglichkeit dazu bekommen kann. Oder man hilft sich gegenseitig mit Übungsleitern aus, geht gemeinsam auf die Suche oder motiviert eine Person zur Lizenzausbildung. Auch hier muss die Kooperation auf Augenhöhe erfolgen.

Kooperationen mit Schulen und Kindergärten

Schulen, und seit einiger Zeit auch Kindergärten, sind ein wichtiger Kooperationspartner für Vereine. Denn wo sonst kommt man als Verein mit so vielen Kindern in Kontakt. Dass der Verein mit seiner Schul-AG oder seinem Sportangebot im Ganztage auch noch Gesundheitsförderung betreibt, wird zwar selten hervorgehoben, ist aber ein ungemein wichtiger Aspekt. Denn so eine Kooperation kann für Kinder der Einstieg zum lebenslangen Sporttreiben sein.

Der WLSB fördert solche Kooperationen mit Zuschüssen – über das Programm „Schule – Verein“ und „Kindergarten – Verein“.

Weitere Informationen unter:

➤ www.wlsb.de/foerdermittel

Tel: 0711 / 28077-133

E-Mail: kooperation-sv@wlsb.de

Kooperationen mit weiteren Organisationen

Der Kreativität beim „Kooperieren“ sind eigentlich keine Grenzen gesetzt. Vor allem kommt es darauf an, welche möglichen Partner es vor Ort gibt. Mal kann es eine Reha-Klinik, mal eine Behinderten-Werkstätte, mal ein Senioren-Wohnheim sein. Andernorts bietet sich vielleicht die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz, den lokalen Kirchengemeinden

oder dem Wanderverein an. Sportvereine haben viel zu bieten, von dem andere profitieren können. Aber genauso sehr haben andere Organisationen viel zu bieten, von denen Sportvereine profitieren können. Ein Austausch kann interessante Aspekte zu Tage fördern – und womöglich schon die erste Gelegenheit sein, gemeinsam Ideen für eine Zusammenarbeit in der Zukunft zu entwickeln.



Literaturverzeichnis

- (1) Bayerischer Landes-Sportverband e.V. (Hrsg.). (2015). Gesundheitssport im Verein. Aus der Praxis- für die Praxis (2. überarbeitete Aufl.). München: BLSV
- (2) Bechmann, S., Jäckle, R., Lück, P. & Herdegen, R. (2011). Motive und Hemmnisse für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Umfrage und Empfehlungen. Iga.Report 20. Zugriff unter www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-20/ (August 2017)
- (3) Breuer, C. (Hrsg.) (2017). Sportentwicklungsbericht 2015/2016. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland. Hellenthal: Sportverlag Strauß
- (4) Bundesministerium für Gesundheit. Zugriff unter www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitswirtschaft/gesundheitswirtschaft-im-ueberblick.html (August 2017)
- (5) Bundesministerium für Gesundheit. Zugriff unter www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html (März 2017)
- (6) Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (Hrsg.). (2011). Netzwerkarbeit im Sport (2. Aufl.). Frankfurt am Main: DOSB
- (7) Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (Hrsg.). (2015). Sport und Gesundheit. Zur Bedeutung von Sport und Bewegung in Gesundheitsförderung und Prävention. Maßnahmen – Projekte – Initiativen. Frankfurt am Main: DOSB
- (8) Deutscher Turner-Bund e.V. (Hrsg.) (2015). Im Alter auf Leben. Bewegungsförderung in der Kommune – ein Handlungsleitfaden. Frankfurt am Main: DTB
- (9) Ellert, U. & Kurth, B. M. (2013). Gesundheitsbezogene Lebensqualität bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 56(5/6):643-649
- (10) Europäische Ministerkonferenz der WHO zur Bekämpfung der Adipositas: Bericht über die Konferenz (2006) – Onlinepublikation. Zugriff unter www.euro.who.int (November 2017)
- (11) Gesundheit Berlin-Brandenburg (Hrsg.). (2015). Aktivitäten auf Bundesebene. Info_Dienst für Gesundheitsförderung, 15 (2), 3-4
- (12) GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2017). Leitfaden Prävention. Kapitel 5: Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V. Aus dem Leitfaden Prävention vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. November 2017
- (13) Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart (Hrsg.). (2013). Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen. Handlungsempfehlung 2. Wie gelingt ein Bewegungstreff im Freien? Stuttgart: LGA
- (14) Landessportbund Hessen e.V. (Hrsg.). (2017). Gesundheitssport im Sportverein. Beratungsleitfaden (3. Aufl.). Frankfurt am Main: LSBH
- (15) Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (2017). VIBBS: Service & Projekte. Sport und Gesundheit. Zugriff unter www.vibss.de. (November 2017)
- (16) Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. & GKV-Spitzenverband (Hrsg.). (2017). Präventionsbericht 2017 – Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung: Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung, Berichtsjahr 2016. Essen
- (17) Robert-Koch-Institut (Hrsg.). (2015). Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin: RKI
- (18) Vogt, L. & Töpfer, A. (Hrsg.). (2011). Sport in der Prävention. Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer (3. überarbeitete Aufl.). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag
- (19) Württembergischer Landessportbund e.V. (2015). Flyer Rezept für Bewegung. Stuttgart: WLSB
- (20) Zentrale Prüfstelle Prävention (2017). Zugriff unter www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/ (November 2017)



GESUNDNAH

Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit: Wir tun alles, um Sie dabei zu unterstützen, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern noch besser geht. Mehr über unsere Präventionsangebote in Ihrer Region erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter [aok-bw.de/gesundnah](https://www.aok-bw.de/gesundnah)

Württembergischer Landessportbund e.V.

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Telefon: 0711 / 28077-168 / -169

Telefax: 0711 / 28077-109

E-Mail: gesundheit@wlsb.de

Internet: www.wlsb.de