



# INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte .....	4
Sport bewegt - Eine Einführung .....	6
Warum Bewegung glücklich macht	
Zwei Vereine - ein Ziel: Gesundheitssport für alle	
Die Qualitätssiegel des DOSB .....	16
SPORT PRO GESUNDHEIT	
SPORT PRO FITNESS	
Das „Rezept für Bewegung“ .....	23
Gesundheitssport männlich - weiblich .....	26
Betriebliche Gesundheitsförderung und Sportvereine .....	28
Sport und Medikamente .....	33
Bewegung gegen Krebs .....	38
DOSB-Lizenz-Ausbildungen im organisierten Sport .....	40
Der DOSB im internationalen Gesundheitssport .....	44
Literaturverzeichnis .....	46
Die Mitgliedsorganisationen des DOSB .....	48
Erklärung gegen Doping und Medikamentenmissbrauch .....	52
Das Qualifizierungssystem der Sportorganisationen .....	53

[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

[www.dsj.de](http://www.dsj.de)

[www.twitter.com/dosb](https://www.twitter.com/dosb)

[www.twitter.com/trimmydosb](https://www.twitter.com/trimmydosb)

[www.facebook.de/trimmy](https://www.facebook.de/trimmy)

# GRUSSWÖRTE



**Alfons Hörmann**  
Präsident des DOSB

## Gesund und sportlich – das wollen wir doch eigentlich alle sein!

Ausreichende Bewegung und Sport sind entscheidende Faktoren für lebenslange Gesundheit: Regelmäßige körperliche Aktivität und wohl dosierter Sport beugen Zivilisationskrankheiten, Übergewicht (Adipositas) und vielen physischen und psychischen Erkrankungen vor. Prävention ohne Sport und Bewegung? Kaum vorstellbar.

Mit den rund 90.000 Sportvereinen ist der organisierte Sport seit Jahrzehnten ein wichtiger und zuverlässiger Partner des Gesundheitssystems. Er nimmt damit die gesellschaftliche Aufgabe an, Bürgerinnen und Bürger durch gezielte und qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungsangebote zu einem gesunden und bewegten Lebensstil zu motivieren. Nicht zuletzt angesichts der demographischen Entwicklung ist Gesundheitsförderung und Prävention ganz oben auf der Agenda des DOSB.

Es ist daher erfreulich und unentbehrlich, dass sich ausgewählte Leistungen des Vereinssports für Gesundheitsförderung und Prävention im aktuellen Entwurf des Präventionsgesetzes wiederfinden. Denn Vereinsangebote die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden, sind fachlich geprüft und unterliegen einem umfassenden Qualitätsmanagement. Qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter garantieren einen gleichbleibend hohen Standard. Zudem werden diese Kurse im Verein kostengünstig angeboten, also nicht nur „Sport für Alle“, sondern gerade auch „Gesundheit für alle“ heißt unsere Maxime.

Wir haben in den vergangenen Jahren gemeinsam mit unseren Mitgliedsorganisationen und der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT entwickelt und auf beachtlichem Niveau etabliert. Etwa 19.000 Kurse von Sportvereinen sind aktuell mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet, ein unvergleichliches Angebotsspektrum, flächendeckend und sozial verträglich. Fast jeder dritte Sportverein hält inzwischen Angebote mit der Zielsetzung der Gesundheitsförderung vor – Tendenz steigend.

Die vorliegende Broschüre bringt Ihnen die Themenvielfalt und das Angebotsspektrum des DOSB für mehr Sport und Gesundheit näher. Dabei spannt sich der Bogen von den Qualitätssiegeln SPORT PRO GESUNDHEIT und SPORT PRO FITNESS über das „Rezept für Bewegung“ und die Initiative gegen Medikamentenmissbrauch bis hin zu den Aktivitäten gegen Krebs. Und das zeigt: Der DOSB ist für das Gesundheitssystem ein professioneller und verlässlicher Partner.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre – und vergessen Sie nicht, sich auch selbst zu bewegen!

Mit freundlichen Grüßen

Alfons Hörmann



**Hermann Gröhe**  
Bundesminister für Gesundheit

## Wer rastet, der rostet: Sport und Bewegung für die Gesundheit

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und auch für unsere Lebensqualität von großer Bedeutung. Trotzdem bewegen sich viele Menschen in der heutigen „modernen“ Gesellschaft zu wenig. Wir sitzen zu viel, viele Wege werden motorisiert zurückgelegt und statt der Treppe nehmen wir allzu oft den Aufzug. Bereits Kinder und Jugendliche verbringen zunehmend längere Zeit am Tag mit sitzenden Tätigkeiten. Ausreichend Bewegung im Alltag und der Sport im Verein rücken immer mehr in den Hintergrund.

Hier wirksam gegenzusteuern – dieser Aufgabe müssen sich alle Beteiligten gemeinsam stellen. Zielgruppen-gerechte und ansprechende Angebote in der näheren Umgebung sind wichtig, damit die Menschen körperliche Bewegung und Sport in ihren Alltag integrieren können. Der organisierte Sport mit rund 90.000 Vereinen und seinen vielen ehrenamtlichen engagierten Helferinnen und Helfern bietet hier herausragende Angebote. Besonders hervorzuheben sind die qualitätsgesicherten Vereinsangebote, die unter der Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT (DOSB) laufen.

Der DOSB hat gemeinsam mit der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention das „Rezept für Bewegung“ entwickelt. Ärztinnen und Ärzte nutzen dieses Instrument, um ihren Patientinnen und Patienten die Teilnahme an Angeboten

mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT in einem nahe gelegenen Sportverein empfehlen zu können.

Dieses gute Beispiel greift die Bundesregierung mit dem Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention auf. Künftig sollen Ärztinnen und Ärzte ihre Patientinnen und Patienten im Rahmen von Gesundheitsuntersuchungen auch über Möglichkeiten zur Veränderung des gesundheitsbezogenen Verhaltens informieren und auf Präventionsangebote wie die vom DOSB empfohlenen hinweisen. Viele der mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichneten Bewegungsangebote können von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Die vorliegende Broschüre zeigt die vielfältigen Aktivitäten des DOSB in der Gesundheitsförderung und Prävention eindrucksvoll auf und unterstreicht die Bedeutung des DOSB und seiner Mitgliedsorganisationen als Partner im Gesundheitswesen. Ich wünsche der Broschüre daher eine weite Verbreitung und Anerkennung. Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

Hermann Gröhe





# SPORT BEWEGT – EINE EINFÜHRUNG

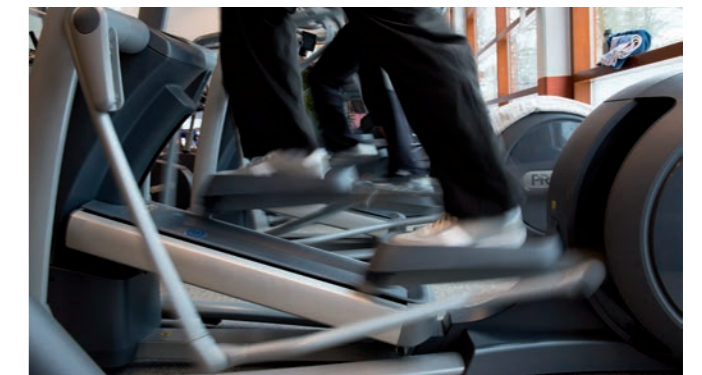
Sport und Bewegung sind gesund, das weiß doch jeder! Und fast jeder hat sich spätestens nach den opulenten Weihnachtsschlemmereien vorgenommen, mit mehr Bewegung in und durch das neue Jahr zu kommen. Tipps und Informationen zu einem gesunden Lebensstil findet man überall. Ratgeber füllen Regale in den Buchhandlungen, auch Zeitschriften und Internetplattformen platzieren das Thema – spätestens kurz vor der anstehenden Schwimmbadsaison. Doch beim Thema Bewegung geht es mehr als nur um eine gute Figur.

Studien der letzten Jahrzehnte belegen eindeutig, dass regelmäßige sportliche Aktivität einen hohen individuellen Gesundheitsgewinn hat. Sie trägt entscheidend zur Stärkung persönlicher, körperlicher, seelischer und sozialer Ressourcen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit bei (Naidoo/Wills 2010). Sportliche Aktivität beugt einer großen Zahl von Krankheiten vor: z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmten Krebsarten, Übergewicht (Adipositas), Bluthochdruck, Osteoporose und Arthrose (Brem/Janke/Sygusch/Wagner, 2006).

Auch das psychische Wohlbefinden, die soziale Lebensqualität und die Persönlichkeitsentwicklung werden positiv durch sportliche Aktivität beeinflusst. Durch Sport nimmt man die eigenen körperlichen und psychischen Fähigkeiten sowie Grenzen aktiv wahr. Dies trägt zu einem positiveren Körper- und Selbstkonzept bei, was das Selbstwertgefühl und die persönliche

Zufriedenheit verbessert; gegen Stress und Alltagsbelastungen ist man resistenter. Die Freisetzung von Endorphinen führt zur Stimmungsaufhellung und einer positiveren Bewertung der gegenwärtigen Befindlichkeit. Bestehende Spannungen, Depressionen und Ängste werden abgebaut (Naidoo/Wills 2010).

Zivilisationskrankheiten, so eine Studie des Robert Koch Instituts von 2012, steigen weiter an. Das Statistische Bundesamt bestätigt dieses Ergebnis mit den Zahlen für 2011: Herz-Kreislaufkrankungen sind die häufigste Todesursache. Der Bewegungsmangel vieler Bundesbürgerinnen und -bürger ist dafür mitverantwortlich (Brehm/Janke/Sygusch/Wagner 2006). Wissenschaftliche Studien bestätigen einen Zusammenhang zwischen sportlicher Inaktivität und körperlichen sowie seelischen



Krankheiten, bzw. bestätigen die positiven Effekte von Sport und Bewegung für die Gesunderhaltung. Die zuvor genannten Studien haben gleichzeitig ermittelt, dass die Zahl der Erwachsenen, die sportlich aktiv sind, wächst – vor allem bei den Frauen.

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 dienen sie der Erhaltung grundlegender Funktionen und persönlicher Unabhängigkeit (Europäische Ministerkonferenz der WHO, 2006).

### Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement im organisierten Sport

Die Gründe zum Sporttreiben sind somit bekannt. Doch längst nicht jeder weiß um die vielseitigen Vorzüge des organisierten Sports, wenn es um eine nachhaltige Gesundheitsförderung und Prävention geht.

Der DOSB und seine Vorgängerorganisation der Deutsche Sportbund (DSB) nehmen sich seit ihrem Bestehen der Gesunderhaltung der Bevölkerung an. Mit der Kampagne „Trimming 130 – Bewegung ist die beste Medizin“ wurde schon 1983 ein explizit gesundheitssportlicher Akzent gesetzt. Seit dieser Zeit hat sich der organisierte Sport eine beachtliche Fachexpertise im Gesundheitsbereich aufgebaut und bringt sich als zuverlässiger Partner und Anwalt für Bewegung in entsprechenden Gremien, Kooperationsbündnissen und Fachtagungen ein.

Diese Broschüre zeigt die Aktivitäten und den Facettenreichtum des DOSB im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. So steuert er das Gesundheitsmanagement im organisierten Sport mittels der Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, SPORT PRO FITNESS sowie dem Instrumentarium „Rezept für Bewegung“.



**Walter Schneeloch**  
Vizepräsident des DOSB  
Breitensport und Sportentwicklung

„Die demografische Entwicklung hat das Thema Gesundheit längst in den Fokus von Politik und Öffentlichkeit gerückt. Eine alternde Bevölkerung und begrenzte Ressourcen im Gesundheitssystem erfordern von allen ein Umdenken. Maßnahmen, die auch mit relativ einfachen Mitteln den Gesundheitszustand von Menschen als Ganzes verbessern können, werden immer wichtiger. Sport und regelmäßige körperliche Aktivitäten sind innerhalb eines ganzheitlichen Gesundheits-Ansatzes ein sehr entscheidender Baustein. Hierfür bietet der Vereinssport die besten Voraussetzungen, und der DOSB und seine Mitgliedsorganisationen übernehmen hierbei einen wichtigen Part auch für das Gesundheitssystem. In unserem Strategiepapier\* haben wir festgelegt, wie wir Qualität und Nachhaltigkeit der Arbeit im Bereich Gesundheitssport erhöhen wollen.“

\*Strategiepapier: <http://www.sportprogesundheit.de> → Service → Downloads → „Ein Strategiekonzept für den DOSB und seine Mitgliedsorganisationen für das Handlungsfeld Sport und Gesundheit“

Die Sportvereine unter dem Dach des DOSB sind seit Jahren unverzichtbare Partner, wenn es um eine nachhaltige und zielgruppenspezifische Ansprache von Menschen mit Bewegungsmangel geht. Sie konzentrieren sich dabei u. a. auch auf die Zielgruppen Kinder und Jugendliche, Ältere, Menschen mit Behinderungen oder mit drohender Behinderung und sozial Benachteiligten. Sportvereine als gesundheitsfördernde Lebenswelten haben den Vorteil, dass sie diese Zielgruppen in ihren alltäglichen Lebensbezügen erreichen; sie können in Deutschland in einzigartiger Weise einen Beitrag zum Gelingen von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention leisten.

## Effekte von Sport und Bewegung auf den Körper

Organsystem/Körperfunktion	Effekte/Auswirkungen von Sport und Bewegung
<b>Herz-Kreislauf-System und Lungenfunktion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verminderung der Herzfrequenz in Ruhe und unter Belastung</li> <li>• Erhöhtes Schlagvolumen bzw. höhere Auswurfleistung des Herzens → Ökonomisierung der Herzarbeit</li> <li>• Aufnahmefähigkeit einer größeren Sauerstoffmenge in den Herzmuskel</li> <li>• Größere Elastizität der Blutgefäße</li> <li>• Verbesserung der Durchblutung und geringeres Thromboserisiko</li> <li>• Blutdrucksenkung</li> <li>• Höhere Aufnahmekapazität von Sauerstoff in die Lunge → Zunahme der Belastbarkeit</li> </ul>
<b>Stoffwechselsystem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesteigerte Fettspaltung → verbesserte Energiegewinnung bei Ausdauerbelastung und effektiverer Fettgewebeabbau</li> <li>• Günstige Beeinflussung der Blutfette (HDL-Cholesterin steigt, LDL-Cholesterin sinkt) → verringertes Arteriosklerose-Risiko</li> <li>• Erhöhung der Insulinempfindlichkeit und Glukosetransportleistung in den Zellen der Skelettmuskulatur → günstige Beeinflussung des Zuckerstoffwechsels und Blutzuckerspiegels</li> <li>• Verminderte Ausschüttung von Insulin durch die Bauchspeicheldrüse → geringere Insulinkonzentration im Blut</li> <li>• Harmonischeres Gleichgewicht entzündungsfördernder und -hemmender Faktoren</li> </ul>
<b>Muskel-Skelett-System</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhalt und Aufbau der Skelettmuskulatur</li> <li>• Verbesserung der neuro-muskulären Koordination</li> <li>• Verbesserte Energiebereitstellung in den Zellen durch erhöhte Aktivität von Enzymen und Mitochondrienzahl in den Muskelzellen → höhere Ausdauer- und Kraftleistung der Muskulatur und höherer Energieverbrauch im Ruhezustand</li> <li>• Dichtere Knochenstruktur</li> <li>• Feste und verdickte Gelenkknorpel und Sehnen → höhere Belastbarkeit von Gelenken und Sehnen und mehr Bewegungssicherheit (intermuskuläre Koordination) → Vermeidung muskulärer Dysbalancen</li> </ul>
<b>Hormonsystem</b>	Geringerer Anstieg und Freisetzung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin in körperlichen und psychischen Belastungssituationen → verstärkte Stressresistenz
<b>Immunsystem</b>	Umfassende Stärkung körperlicher Abwehrreaktionen → erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber bakteriellen und viralen Infektionen sowie vermindertes Krebsrisiko
<b>Gehirn und kognitive Leistungsfähigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplexe funktionelle und strukturelle Veränderung des zentralen Nervensystems → gesteigerte Hirndurchblutung und neue Verknüpfung und Verschaltung zwischen den Nervenzellen</li> <li>• Freisetzung von Endorphinen (Serotonin) → Stimmungsaufhellung</li> </ul>

Quelle: Darstellung nach Geidel 2008



### Denn Vereine ...

- stehen für Gemeinschaft, Lebensfreude, Wertevermittlung und Gesundheit.
- leisten mit flächendeckend vorhandenen Angeboten zu sozial verträglichen Gebühren einen wichtigen Beitrag für eine sozial gerechte Gesundheitspolitik in unserem Land.
- sprechen eine Vielzahl von speziellen Zielgruppen – von Frauen und Männern über Menschen mit Behinderungen bis hin zu sozial Benachteiligten – an.
- sind wichtige Partner im Gesundheitssystem und leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheitserhaltung der Bevölkerung. Immer mehr Vereine entwickeln sich zu gesundheitsfördernden Lebenswelten im umfassenderen Sinne, indem sie Gesundheit zur Leitidee ihrer Vereinskultur machen.
- sind ideale Kooperationspartner für Betriebe, Krankenkassen, Ärzteverbände, Schulen, Kindertagesstätten, Seniorenheime etc.

- sprechen mit verschiedenen Instrumentarien wie beispielsweise Qualitätssiegeln, Kampagnen, Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), „Rezept für Bewegung“ etc. gezielt Nicht-Beweger und Wiedereinsteiger an.

### Auf die Plätze, fertig, los ...

Täglich Sport – oder reicht es einmal in der Woche? Die Wahrheit liegt dazwischen. Jedes mehr an Sport und Bewegung geht schnell mit Erfolgen einher: Man fühlt sich aktiv, hat ein besseres Körpergefühl, die Figur beginnt sich positiv zu verändern, man wird disziplinierter und leistungsfähiger. Drei bis vier Mal in der Woche Sport treiben – mit je einem Tag Pause dazwischen – wäre optimal.

Sport und Bewegung sind in der Gemeinschaft nicht nur am schönsten, sondern auch in punkto Nachhaltigkeit am vielversprechendsten. Besuchen Sie daher ihren Sportverein und nutzen Sie die vielfältigen und abwechslungsreichen Angebote. Ihr ortsnaher Sportverein freut sich auf Sie!

### Die Ziele des Gesundheitssports

Ziele	Erläuterungen zu den Zielen
Stärkung physischer Ressourcen	Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit (Physische Gesundheitseffekte)
Prävention von Risikofaktoren	Besonders das metabolische Syndrom* (Physische Gesundheitseffekte)
Stärkung psychosozialer Faktoren	Stimmung, Wissen, Konsequenzerwartungen, Kompetenzerwartungen, Körperkonzept, soziale Unterstützung und Einbindung (Psychosoziale Gesundheitseffekte)
Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden	Besonders im Bereich des Muskel-Skelettsystems, des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs sowie im psychosomatischen Bereich (Psychophysische Gesundheitseffekte)
Bindung an gesundheits-sportliches Verhalten	d. h. Veränderung/Stabilisation des Verhaltens (Verhaltenseffekte)
Schaffung und Optimierung unterstützender Lebenswelten bzw. gesundheitsförderlicher Verhältnisse	Besonders durch qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter, adäquate Räumlichkeiten, Vernetzung und Kooperation des Gesundheits- und Sportsystems, kontinuierliches Qualitätsmanagement (Verhältniseffekte)

\* Definition metabolisches Syndrom: Kombination aus Übergewicht und zweier weiterer Risikofaktoren wie Bluthochdruck, gestörtem Zuckerstoffwechsel und/oder Fettstoffwechsel. Pressemitteilung der International Diabetes Federation, 14. April 2005; www.idf.org

Quelle: Michael Thiemann (2007): Öffentliche Gesundheit und Gesundheitssport.

## Warum Bewegung glücklich macht



**Dr. Eckart von Hirschhausen**  
Medizinischer Kabarettist

Als ich den Autor des Bestsellers „Die Glücksformel“, Stefan Klein, einmal im persönlichen Gespräch fragte, was er denn nach Kenntnis der gesamten Studien zum Thema Glück an seinem eigenen Leben geändert habe, antwortete er: „Ich bewege mich mehr!“ Das hat mich überzeugt.

Überhaupt bin ich davon überzeugt, dass tief in mir drin ein Marathonläufer schläft. Allerdings sehr fest. Eigentlich bin ich sehr sportlich, ich komm nur so selten dazu. Also praktisch die vergangenen 20 Jahre jetzt nicht so konkret, war einfach keine Zeit dafür. Aber im Kern bin ich immer noch der Sportler, der ich vor 20 Jahren streng genommen auch schon nicht war. Dabei hatte ich als Kind bereits die optimale Voraussetzung zum Bewegungskünstler. Ich bekam orthopädisches Turnen verordnet und Einlagen. Ich erinnere mich noch, wie ich als Kind immer fasziniert war von diesem kleinen dicken Mann mit weißem Kittel, der eingeklemmt in einem Sessel mit Rollen saß und mit einem Geschick, das jahrelange Übung verriet, durch einmaliges Abstoßen mit den Fuß am Boden von seinem Schreibtisch direkt zur Untersuchungsfläche rollte und zu stehen kam. Also der Sessel, nicht etwa er. Dann schaute er zwei Sekunden auf unsere gesammelten Füße, murmelte „ja, damüssenwanochmawasmitEinlagen...“ und glitt mitten in diesem Satz wieder zum Schreibtisch, ohne irgendeinen Muskel oberhalb des Unterschenkels für diese zwei Meter Wegstrecke unnötig belastet zu

„Tief bewegt sein ist was Schönes, besser ist sich selbst bewegen.“

**Wolf Biermann**

haben. Obwohl ich als Kind natürlich noch nicht wusste, wie man Facharzt für Orthopädie wird, hatte ich intuitiv erfasst, dass dies unmöglich ein Fachmann für den Bewegungsapparat sein konnte.

Böse Zungen behaupten, wenn jeder Deutsche sich nur zehn Minuten morgens etwas dehnen, strecken und muskulär wecken würde, könnte man mindestens die Hälfte der Rückenschmerzen und Orthopäden in die Tonne kloppen. Aber wer will das schon? Der große Haken an allen Appellen, seinen Arsch hochzubekommen, ist: Er macht sich so gern breit. Wenn man nicht ausgerechnet in den Spiegel schaut, bekommt man das eine





ganze Weile gar nicht so mit. Lange vor der Verkalkung der Herzkranzgefäße steht die Gesäßverkalkung. Warum gibt es eigentlich im Deutschen kein Gegenstück zum Teufelskreis? Dass eine schlechte Angewohnheit zur nächsten negativen Erfahrung führt - dafür haben wir ein häufig verwendetes Wort. Wir sind Gewohnheitstiere, aber wenn wir bösen Mächten die Schuld geben, sind wir fein raus. Die gleiche Beharrlichkeit könnten wir auch mit positiven Eigenschaften an den Tag legen. Wie nennt man das Gegenteil von Teufelskreis? Glücksspirale! Fängt jemand an, sich regelmäßig zu bewegen, wird ihn die neue Tätigkeit die ersten Tage kaum Überwindung kosten, denn die Motivation ist ja noch hoch. Dann meldet sich der innere Schweinehund deutlicher, aber sind nach drei Wochen die neuen Muster gelernt, fordert er die neue Gewohnheit von allein ein. Er freut sich darauf, kommt mit wedelndem Schwanz an die Haustür und will raus.

Mit dem Einüben von Sport passieren andere wunderbare Dinge. Ein Freund, der seit Jahren geraucht hatte, erzählte mir völlig überrascht, dass er durch das Joggen komplett das Bedürfnis verlor, sich eine Zigarette anzuzünden. Er musste es sich nicht abgewöhnen, er hörte auf, von ganz allein. Ein Effekt der Glücksspirale. Und: „Glück kommt selten allein“ - konkret: am einfachsten gelingen gute Vorsätze, wenn man sich mit anderen verbindet und verbündet. Dafür braucht es Sportvereine, Lauftreffs oder so gute Ideen wie „Good Gym“ in London. Dort vernetzen sich Laufwillige mit älteren Menschen, denen sie auf der Strecke kurz „Hallo“ sagen. Und darauf können sich dann beide den ganzen Tag freuen. Win-Win für Körper und Seele. Oder noch poetischer: mit Hilfe des Netzes entsteht eine schöne Lauf-Masche.



## Zwei Vereine – ein Ziel: Gesundheitssport für alle



**Boris Schmidt**  
Geschäftsführer TSG Bergedorf



**Vico Köhler**  
Vorsitzender SKD Sakura Meuselwitz

### TSG Bergedorf

Die TSG Bergedorf und das SKD Sakura Meuselwitz sind zwei Vereine, die unterschiedlicher nicht sein können, aber sie haben eine Gemeinsamkeit: Gesundheitssport wird bei ihnen groß geschrieben.

Die TSG Bergedorf ist etwas Besonderes. Nicht nur weil sie der fünftgrößte Verein Hamburgs ist, fast 10.000 Mitglieder hat, davon 52 Prozent weiblich sind und 40 bis 45 Prozent jünger als 18 Jahre sind. Nein, die TSG Bergedorf ist der einzige Verein in Deutschland, der drei vom DOSB mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS zertifizierte Gesundheits- und Fitness-Studios hat.

Gesundheitssport-Angebote – damit ist auch die Erfolgsgeschichte des Vereins verbunden. Boris Schmidt, hauptberuflicher Geschäftsführer, berichtet von den Anfängen. „Die TSG war schon immer ein Großverein. 1984 hatten wir 4.500 Mitglieder. In den 90ern ging es dann richtig los mit dem Freizeit- und Gesundheitssport. 1990 haben wir das erste Fitness-Studio gebaut und hatten am Tag der Eröffnung eine Warteliste mit 500 Personen.“ Das sei so eine Art Initialzündung gewesen – in jeder Beziehung.

Der Verein schuf sich eine eigene Infrastruktur. „Wir können in Hamburg ja zum Glück städtische Sportstätten kostenfrei nutzen, aber die sind vorrangig an den Bedürfnissen der Schulen ausgerichtet. Wir haben da

keinen Einfluss auf das Ambiente oder die Sauberkeit. Und außerdem stehen sie den Vereinen nicht ausschließlich zur Verfügung.“ So baute sich die TSG eigene Hallen und kann nun die Angebote auf ihre Klientel „maßschneidern.“

Das fängt schon mit den individuellen Öffnungszeiten an: Von 8 bis 23 Uhr sind die Studios geöffnet. „Und wir haben keine Minute, in denen niemand im Studio ist“ sagt Schmidt. Vormittags sind meistens die Älteren da, nachmittags trainieren Jugendliche und abends die Berufstätigen.

Besonders die Gesundheitssport-Angebote haben innerhalb der Kurse einen sehr hohen Stellenwert. „In den letzten zehn Jahren hat eine Bewusstseinsänderung stattgefunden“ sagt Schmidt. Für jedes Alter ab





50 Plus gibt es eine eigene Gruppe. „Wir haben 70- und 80-jährige, die wollen nicht mit den jungen 60-jährigen trainieren.“ Und der demographische Faktor macht sich bei der TSG bereits bemerkbar: Immer mehr Ältere kommen in den Verein. Für die Ältesten hat auch die Geselligkeit einen hohen Stellenwert: Erst Sport treiben, dann beim Kaffee klönen, das muss sein. 90 Prozent der Kurse sind gesundheitsorientiert. Außerdem gibt es spezielle Angebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet wurden, wie etwa Wassergymnastik, Aqua-Jogging oder Fitness-Gymnastik, die von den Krankenkassen unterstützt werden. Zehn bis 15 Personen sind in einem Kurs. Besonders Wert gelegt wird auf individuelle Bewegungskorrektur und Hilfestellung. Auch in den Fitness-Studios sind die Mitglieder nicht sich selbst überlassen – sie werden ständig betreut.

Das ist natürlich auch wichtig bei den aktuellen Trends, wie Zumba. Nicht jeder kann das auf Anhieb und muss behutsam geführt werden, um sich nicht zu verletzen. Zumba ist derzeit auch bei der TSG ein Renner. Und auch Pilates und Yoga haben nach wie vor starken Zulauf: Deshalb haben die Bergedorfer vor ein paar Jahren auch ein Yoga-Studio eröffnet.

Stillstand ist kein Wort, mit dem Schmidt und die anderen 15 hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auch für den Gesundheitssport zuständig sind, in dem durch und durch professionellen Verein etwas anfangen können. Sie sind immer auf der Suche nach neuen Angeboten. Zum Beispiel für Menschen, die nicht mehr so mobil sind, haben sie Hocker- oder Handgymnastik, die beispielsweise die Greiffähigkeit stärken soll, aufgelegt. Und diese Kurse sind sehr stark gefragt.

Innovation hat oft auch viel mit Kooperation zu tun. So arbeitet die TSG außer mit Krankenkassen auch mit der Praxis-Klinik Bergedorf zusammen. Dort hat sie ein Studio, wo zum Beispiel nach einer OP Patienten Reha-Sport verordnet bekommen. Und der Verein will diese Patienten zum lebenslangen Sporttreiben motivieren – möglichst im Verein.



**Dr. Edgar Franke**

Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheit des deutschen Bundestages

„Die Stärkung der Gesundheitsförderung und der gesundheitlichen Prävention steht seit Jahren im Fokus der Bundesregierung. Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und dazu beitragen, den Risikofaktoren für unterschiedliche Volkskrankheiten zu begegnen. Ein Risikofaktor, der herausgehoben für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich ist, heißt mangelnde Bewegung.“

Ich möchte die Rahmenbedingungen verbessern, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen und die Menschen ein mehr an Bewegung ermöglichen. Deshalb muss die Arbeit von Sportvereinen und Sportverbänden unterstützt werden. Sie leisten einen unbestreitbar großen Beitrag zur Gesundheitserhaltung. Qualitätsgeprüfte Angebote wie z. B. die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote sollten von Krankenkassen unbürokratisch bezuschusst werden können.“

Auch mit Firmen kooperiert die TSG. In speziellen Paketen können Kursangebote kostengünstig für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gebucht werden. Darüber hinaus werden in acht Schulkooperationen und sechs eigenen Kitas Kinder frühzeitig an den Sport herangeführt und körper- und somit gesundheitsbewusst erzogen. Das kostet natürlich alles Geld. Deshalb wünscht sich Boris Schmidt, dass beispielsweise die Krankenkassen ihre Mitglieder mehr animieren würden, sich einem Sportverein anzuschließen und vielleicht über bestimmte Kostensätze, etwa bei Prävention durch Sport, nachzudenken.

### SKD Sakura Meuselwitz

Im Verhältnis zu dem riesigen Mehrspartenverein TSG Bergedorf ist das SKD Sakura Meuselwitz mit seinen 227 Mitgliedern ein kleiner Verein, aber mit sehr großem Engagement. 1996 gründete Vico Köhler, der auch heute noch Vorsitzender ist, den Karateverein. Die Sportart hatte er in der DDR kennengelernt und sie wurde zu seiner Passion. In der eher ländlichen Gegend in Thüringen, wo der Verein zu Hause ist, fand das Angebot schnell Zulauf. Kinder- und Erwachsenengruppen hatten allerdings unterschiedliche Ziele: Die „Kleinen“ wollten Wettkampfsport, die „Großen“ Selbstverteidigungs- und Fitnessangebote. Um alles irgendwie konzeptionell auf die Reihe zu bekommen, erwarb Köhler einen ÜL-B Schein und entwickelte eigene Gesundheitssportangebote, wie Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking und Pilates. Das kam so gut an, dass nach eingehender Prüfung durch den Landessportbund Thüringen Kurse des Vereins das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT verliehen bekamen.

Für den engagierten Vorsitzenden war das aber nur der erste Schritt. Er entwickelte „Budomotion“, eine Gymnastik für den Rumpf, welche durch Karatetechniken unterstützt wird. Nach sorgfältiger Prüfung durch den DOSB wurden das Programm und der Deutsche Karate Verband für das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT akkreditiert. Der Deutsche Karate Verband hat bis heute 160 Qualitätssiegel an gesundheitsorientierte Angebote in den Mitgliedsfachverbänden vergeben können, die Ausbildung in diesem Bereich ist gefragt.



**Uwe Dresel**

Mitglied der DOSB-Gesundheitskommission

„Nicht ohne Grund sind Sportvereine der größte Anbieter von Gesundheitssport in Deutschland. Kein anderer ist so nah an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, so kostengünstig. Die Angebote sind niedrigschwellig und eröffnen vielfältige Möglichkeiten zum Sporttreiben.“

Zwar haben die Budomotion-Kurse beim SKD Sakura Meuselwitz keinen enormen Boom ausgelöst und werden auch nicht häufiger nachgefragt als beispielsweise Pilates-Kurse, aber, so Köhler, der Gesundheitssport sei enorm wichtig für den Verein geworden. „Die Nachfrage ist groß. Zu den Kursen kommen immer wieder dieselben Teilnehmerinnen und Teilnehmer und die bringen immer öfter neue Leute mit. Das ist für mich ein gutes Zeichen für Qualität, sonst würden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht immer wieder kommen,“ freut sich Köhler.

In dem großen Einzugsgebiet gibt es viele Mitbewerber im Gesundheitsbereich – aber das SKD Sakura Meuselwitz hält gut mit. Das Gesundheitsangebot nutzen hauptsächlich Frauen, meistens über 40. Nicht alle Wünsche kann der kleine Verein erfüllen, etwa schnell Trends aufzugreifen, wie der Großverein Bergedorf. „Wir schaffen es nicht, in einem ehrenamtlichen Verein jeden Hype, wie jetzt gerade Zumba, aufzugreifen“. Stattdessen geht Köhler einen anderen Schritt: Jetzt soll erst einmal Budomotion für das Herz-Kreislauf-System entwickelt werden, das, so hofft Köhler, genauso erfolgreich wird wie „Budomotion - Haltung und Bewegung.“ Die immer älter werdende Klientel wird es ihm danken. Und noch einen Wunsch hat Vico Köhler: Eine verbindliche Bezuschussung der mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichneten Angebote durch alle Krankenkassen.



# DIE QUALITÄTSSIEGEL DES DOSB



Der DOSB hat zwei Qualitätssiegel entwickelt: Das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT**, das gesundheitsorientierte Sportangebote in Sportvereinen kennzeichnet, wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt.

Die Siegel **PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB** des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes gehören zur Dachmarke **SPORT PRO GESUNDHEIT**.

Seit Herbst 2008 gibt es das Qualitätssiegel **SPORT PRO FITNESS**, das bundesweit vom DOSB dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG) an vereinseigene Gesundheits- und Fitness-Studios vergeben wird.

**Das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“** Allorts springen einem die verschiedensten Güte-, Prüf- und Qualitätssiegel ins Auge. Doch nicht immer wird klar, nach welchen Gesichtspunkten das jeweilige Zertifikat vergeben wurde. Das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** hingegen steht für Transparenz. Es hat klar definierte Ziele und Kriterien und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen Programme des Gesundheitssports. Es hilft Interessenten, aber auch Ärztinnen und Ärzten sowie Krankenkassen bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitskurs und unterstützt die Sportvereine bei der Bildung

eines gesundheitsorientierten Profils. Weitere Vorteile unserer **SPORT PRO GESUNDHEIT**-Angebote: Sie sind flächendeckend, kostengünstig und zugangsoffen.



## Historie

- Die folgenden Kampagnen des DOSB aktivierten Millionen Menschen zum Sporttreiben und führen zu einem neuen Bewegungsbewusstsein:
  - 1970 - 1980: „Ein Schlauer trimmt die Ausdauer“, „Laufen ohne zu schnaufen“
  - 1983: „Trimming 130 - Bewegung ist die beste Medizin“.
- Vorreiter-Organisationen im organisierten Sport waren einzelne Landessportbünde (LSB), der Deutsche Turner-Bund und der Deutsche Schwimm-Verband. Sie entwickelten ab 1993 mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ und „Fit und Gesund im Wasser“ erste Qualitätssiegel für den Gesundheitssport im Verein.
- Vorreiter für die Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft war der LSB Berlin. Dieser entwickelte 1997 das „Qualitätssiegel Gesundheitssport“ mit der Landesärztekammer mit verpflichtenden Qualitätskriterien. Analog dazu wurde das Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ auf Bundesebene entwickelt.
- 1997 wurden Richtlinien für die DOSB-Lizenz-Ausbildung „Sport in der Prävention“ verabschiedet.



Heute sind  
**ca. 19.000 Angebote in  
über 8.000 Vereinen**  
zertifiziert.



**Prof. Dr. med. Frank Ulrich  
Montgomery**  
Präsident der Bundesärztekammer

„Für den Arzt/die Ärztin ist es wichtig, Patientinnen und Patienten nicht nur allgemeine Bewegungsempfehlungen mit auf den Weg zu geben, sondern auch konkrete Angebote machen zu können, die festgelegten Qualitätsstandards unterliegen. Dies trifft für die mit dem Siegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichneten Angebote zu. Die Qualitätskriterien sichern ein zielgruppengerechtes Angebot, eine qualifizierte Leitung, einheitliche Organisationsstrukturen, einen präventiven Gesundheitscheck und ein begleitendes Qualitätsmanagement.“



„Allgemeiner Präventionssport“ zugeordnet, zudem ist die Zielgruppe zu benennen, an die sich das Angebot schwerpunktmäßig richtet. Insbesondere muss zwischen Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen sowie älteren Menschen differenziert werden. Weiterhin werden das Geschlecht, die Bewegungsbiografie und das Lebensumfeld berücksichtigt.

• **Qualitätskriterium 2: Qualifizierte Leitung**

Die Übungsleitenden sind Garanten für die Qualität der Programme. Ihre Ausbildung ist über die Richtlinien des DOSB abgesichert. Die Leiterin/der Leiter eines Gesundheitsportangebotes verfügt über die Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe. (Die Ausbildung ist ab Seite 40 ausführlich dargestellt.) Mit dem Erwerb dieser Lizenz ist der Ausbildungsprozess jedoch nicht abgeschlossen. Die erworbenen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten sollen durch regelmäßige Fortbildungen vertieft und aktualisiert werden.

Für die Angebotsprofile sind die jeweils passenden Ausbildungsprofile erforderlich. Alternativ zur Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe kann die Leiterin/der Leiter auch eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung einbringen.

• **Qualitätskriterium 3: Einheitliche Organisationsstrukturen**

Die Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmende je Angebot begrenzt. Ein Kurs dauert 10 - 15 Unterrichtseinheiten und umfasst mindestens eine Unterrichtseinheit wöchentlich.

• **Qualitätskriterium 4: Präventiver Gesundheitscheck**

Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten: Teilnehmenden ab dem 18. Lebensjahr wird ein Gesundheitscheck empfohlen, ab dem 35. Lebensjahr sollte generell eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung nach § 20 (1) SGB V erfolgen. Bei Kindern und Jugendlichen, die vom Schulsport ausgeschlossen sind oder waren, sollten

Rücksprachen mit dem Hausarzt getroffen, oder eventuell eine Jugenduntersuchung in Betracht gezogen werden. In begründeten Fällen kann von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden. Aus gesundheitlichen Gründen können Personen von der Teilnahme ausgeschlossen werden.

• **Qualitätskriterium 5: Begleitendes Qualitätsmanagement**

Ein begleitendes Qualitätsmanagement hat insbesondere die Aufgabe, sicherzustellen, dass Gesundheitsportprogramme 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 für das Qualitätssiegel zugelassenen Mitgliedsorganisationen mit Unterstützung des DOSB. Diese werden zweimal jährlich von DOSB zur Bundes-Arbeitsgemeinschaft SPORT PRO GESUNDHEIT eingeladen, die sich mit der Qualitätssicherung und -entwicklung des Siegels befasst.

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).

• **Qualitätskriterium 6: Der Verein als Gesundheitspartner**

Auf Verbandsebene sind die Voraussetzungen geschaffen, um z. B. mit ärztlichen Standesorganisationen – insbesondere den Bundes- und Landesärztekammern – oder verschiedenen Versicherungsträgern zu kooperieren. Auf örtlicher Ebene geht es vor allem darum, entsprechende Zielgruppen zu

Eine Vielzahl von  
**SPORT PRO  
GESUNDHEIT-Kursen**  
können von den Krankenkassen  
bezuschusst werden.



Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich ein großer Prozentsatz der Gesundheitskosten durch Prävention vermeiden lässt. Zugleich ist unstrittig, dass Bewegung und Sport zentrale Bestandteile einer erfolgreichen Prävention sind. SPORT PRO GESUNDHEIT verfolgt daher kurzfristige Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren. Im Kern zielen die Bemühungen von SPORT PRO GESUNDHEIT aber auf eine langfristige Bindung an gesundheitsportliche Aktivität sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz; auf eine Nachhaltigkeit also, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert.

In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Sie auf ihrem Weg in ein sportbegeistertes Leben zu begleiten, ist Anspruch und Ansporn zugleich. Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, erfüllen sowohl die Kurse, die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden, wie auch deren Übungsleiterinnen und Übungsleiter, als auch die anbietenden Vereine sechs Qualitätskriterien:

• **Qualitätskriterium 1: Zielgruppengerechtes Angebot**  
Das Angebot ist einem der Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, „Entspannung/Stressbewälti-



**Gernot Kiefer**  
Vorstand, GKV Spitzenverband

„Wir helfen unseren Versicherten, gesund zu bleiben. Mit mehr Bewegung im Alltag geht das relativ einfach. Um das Interesse bei Versicherten an einem anderen Lebensstil zu wecken, setzen die Krankenkassen auf die Kooperation mit Sportvereinen. Mit ihren Bewegungsangeboten sind sie bundesweit wichtige und zuverlässige Partner. Haben Versicherte mit Hilfe der Krankenkassen den ersten Schritt geschafft, also runter vom Sofa und rein in die Sportschuhe, können sie im Verein eigenverantwortlich und lebenslang weiter Sport treiben. Sportvereine bieten hierfür ideale Rahmenbedingungen. Deshalb sind Bewegungsangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT durch die Krankenkassen bezuschussungsfähig, sofern sie die Kriterien des GKV-Leitfadens Prävention erfüllen. Dies haben wir bereits seit 2003 im Leitfaden Prävention verankert.“



erreichen und über die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitsbereich Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ zu werden. Der Verein sollte bereit sein, mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit der niedergelassenen Ärzteschaft wird empfohlen. 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 Weiterentwicklung des Vereins. Dies schließt insbesondere eine Unterstützung der Übungsleiterinnen/ Übungsleiter vor Ort und eine Vernetzung der Gesundheitssportprogramme auf allen Ebenen mit ein.

#### Die Datenbank auf [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

Auf der Homepage [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) steht eine Datenbank zur Verfügung, mit deren Hilfe man schnell und einfach bundesweit ein passendes Angebot finden kann. Das Suchergebnis ist ein Verein mit Kursangebot und Kontaktangaben zur Kursleitung. Für diejenigen, die ein Qualitätssiegel beantragen möchten, steht ein Online-Assistent zur Verfügung.

Alle Kursangebote werden zentral in der Datenbank verwaltet. Die Homepage verfügt über weitere Serviceangebote: Tipps und Infos rund um das Thema „Gesundheit und Sport“, ein Lexikon, das über Fachbegriffe aufklärt und einen Downloadbereich.

#### Wer macht mit?

Aktuell sind 24 Mitgliedsorganisationen für das Qualitätssiegel akkreditiert: Sie haben durch den DOSB die Berechtigung erhalten, das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT an entsprechende Angebote in ihren Vereinen zu vergeben. Hierzu zählen die 16 Landessportbünde, sieben deutsche Spitzenverbände (Deutscher Karate Verband, DLRG, Deutscher Leichtathletik-Verband, Deutsche Reiterliche Vereinigung, Deutscher Schwimm-Verband, Deutscher Tischtennis-Bund, Deutscher Turner-Bund) und ein Verband mit besonderen Aufgaben (Deutscher Aikido-Bund). Weitere Verbände zeigen Interesse am Qualitätssiegel.

#### Kontakt im DOSB

Meike Henning, [henning@dosb.de](mailto:henning@dosb.de), T +49 69 6700-442  
[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)



Gewichtheber, Hamburger Sportbund, Landessportbund Hessen, Landessportbund Nordrhein-Westfalen und Landessportverband Baden-Württemberg mitarbeiten. Aktuell sind über 70 Studios bundesweit mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS ausgezeichnet.

Eine Liste der zertifizierten Gesundheits- und Fitness-Studios steht auf der Seite des DOSB ([www.sportprofitness.de](http://www.sportprofitness.de)) zur Verfügung.

Die zertifizierten SPORT PRO FITNESS-Studios haben eine verpflichtende Erklärung unterschrieben, gegen Medikamentenmissbrauch und Doping in ihrem Studio vorzugehen und präventive Maßnahmen einzuleiten (vgl. auch Kapitel „Sport und Medikamente“ ab Seite 33).

Sportvereine, die das Siegel tragen, verpflichten sich also zu einem hohen Qualitätsstandard und müssen eine Reihe von Kriterien erfüllen:

- Qualifikation des Leitungs- und Betreuungspersonals durch DOSB-Lizenzen
- Sportfachliche Betreuung
- Geräteausstattung
- Kursangebote
- Präventionsmaßnahmen
- Räumliche Bedingungen
- Service
- Umweltkriterien

Die Qualitätskriterien werden von einem Expertenteam bei einer Begehung im Verein überprüft und mit Punkten bewertet.

#### Das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS

Ein vereinseigenes Gesundheits- und Fitness-Studio bietet Sportvereine die Möglichkeit, ihre Angebotspalette für Vereinsmitglieder auszubauen. Denn viele Mitglieder wollen Sport, Beruf, Familie unter einen Hut bringen und suchen zeitlich flexible Sportmöglichkeiten und qualifizierte Übungsleiterinnen/Übungsleiter und Trainerinnen/Trainer. Hierfür bieten die Gesundheits- und Fitness-Studios im Verein hervorragende Voraussetzungen. Für diese Studios hat der DOSB gemeinsam mit dem Deutschen Turner-Bund und dem Bundesverband Deutscher Gewichtheber das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS entwickelt, das auf Antrag und nach Prüfung verliehen werden kann.

Gesundheits- und Fitness-Studios erweitern die Angebotspalette des Vereins und tragen dazu bei, dass gerade Menschen, die aufgrund ihrer beruflichen und familiären Situation auf zeitlich flexible Angebote angewiesen sind, für Sportvereine dauerhaft gewonnen werden können. Zudem zeichnen sich Vereine durch einen hohen Geselligkeits- und sozialen Vernetzungswert aus.

Vereine, die das Siegel SPORT PRO FITNESS erhalten, verpflichten sich zu hohen Qualitätsstandards, und schaffen so Vertrauen für die Mitglieder. Kontinuierliche Qualitätssicherung und -entwicklung werden durch ein Team gewährleistet, in dem neben dem DOSB der Deutsche Turner-Bund, Bundesverband Deutscher



Die Zertifizierung ist zwei Jahre gültig, danach kann sie durch eine erneute Prüfung verlängert werden.

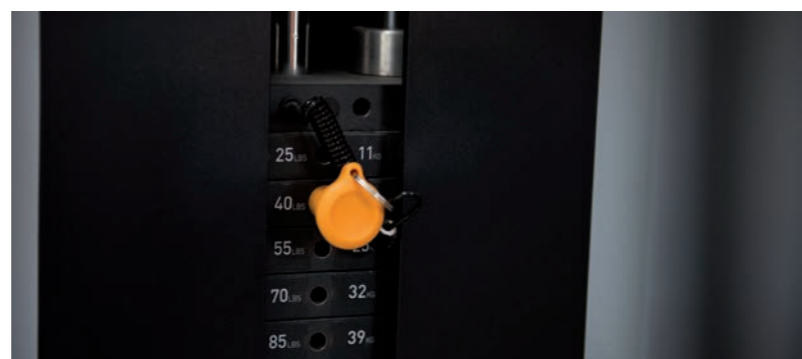


**Christiane Ferch**  
 Studioleitung TSG Bergedorf

„Viele Sportvereine haben sich bereits auf den Weg gemacht und betreiben ein vereinseigenes Gesundheits- und Fitness-Studio. Speziell die Studios, die mit einem SPORT PRO FITNESS-Siegel zertifiziert sind, garantieren eine hervorragende Qualität. Sie bieten ideale Voraussetzungen für ein gesundheitsorientiertes Training: Es steht eine gute Geräteausstattung zur Verfügung und die Trainerinnen und Trainer sind hervorragend ausgebildet, so ist auch die qualifizierte Betreuung während des Studio-Besuchs selbstverständlich. Das ist für alle, aber gerade für ältere Menschen und besonders auch für Jugendliche, die das Fitness-Studio zunehmend für sich entdecken, besonders wichtig. Mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS beweisen Sportvereine einmal mehr, dass Sie den Wünschen ihrer Mitglieder mit erweiterten und flexibel nutzbaren Angeboten im Sportverein nachkommen. Gleichzeitig schaffen sie weiterhin Raum für Sport in der Gemeinschaft und für soziale Vernetzung, was Sportvereine im Besonderen auszeichnet.“

**Kontakt im DOSB**

Constanze Gawehn, [gawehn@dosb.de](mailto:gawehn@dosb.de), T +49 69 6700-214  
[www.sportprofitness.de](http://www.sportprofitness.de)



**Vorteile für Vereinsmitglieder**

- Nachgewiesene Qualifikation des Betreuungspersonals
- Regelmäßige Überprüfung des Qualitätsstandards alle zwei Jahre
- Hoher Geselligkeits- und sozialer Vernetzungswert
- Vielfältige Sportangebote im Verein insgesamt
- Gestaltung eines dopingfreien Umfelds

DOSB, Deutscher Turner-Bund, Bundesverband Deutscher Gewichtheber und einige Landessportbünde unterstützen Vereine bereits bei der Planung für die Einrichtung eines Studios im Verein. Ein ausführlicher Leitfaden, den der DOSB herausgegeben hat, bietet Vereinen wichtige Orientierungshilfen für Planung und Betrieb vereinseigener Gesundheits- und Fitness-Studios. Der Leitfaden „DOSB. Das Fitness-Studio im Sportverein. Planung – Realisierung – Betrieb. Ein Leitfaden“ befindet sich auf der Seite [www.sportprofitness.de](http://www.sportprofitness.de).

Mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS dokumentieren Vereine ihren hohen Qualitätsanspruch im Gesundheits- und Fitness-Studio, verstärken ihr eigenständiges Profil und geben damit ein Güteversprechen ab.

Alle Sportvereine mit einem vereinseigenen Gesundheits- und Fitness-Studio sind eingeladen, das Qualitätssiegel beim DOSB zu beantragen. Vereinsmitgliedern will SPORT PRO FITNESS eine Orientierungshilfe sein und signalisieren, dass transparente und definierte Anforderungen an das Studio erfüllt sind.

# DAS „REZEPT FÜR BEWEGUNG“

Ärztinnen und Ärzte sind als Multiplikatoren für das Thema „Prävention durch Bewegung“ sowie in der Beratung für einen gesunden und aktiven Lebensstil sehr wichtige Partner für den gesundheitsorientierten Sport. Deshalb arbeitet der DOSB schon seit vielen Jahren erfolgreich mit Ärzteverbänden zusammen: So wurde beispielsweise das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT gemeinsam mit der Bundesärztekammer (BÄK) ins Leben gerufen. Um die Zusammenarbeit zwischen dem organisierten Sport und der Ärzteschaft zu vertiefen und ihnen eine praktische Hilfestellung in der „Bewegungsberatung“ zu geben, wurde zudem das „Rezept für Bewegung“ entwickelt.

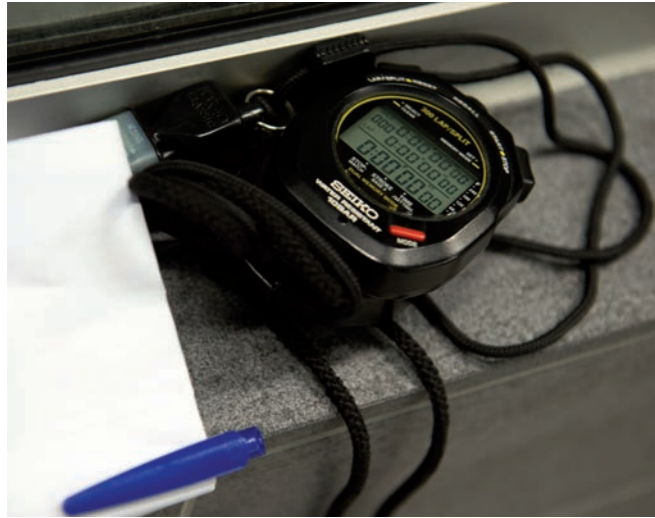
**Start schon 2005**

Ärztinnen und Ärzte, die ihren Patientinnen und Patienten nahe legen, sich mehr zu bewegen, können mittels des „Rezepts für Bewegung“ ihre allgemeine Empfehlung „Mehr Bewegung ist gut für Ihre Gesundheit“ mit einem konkreten Bewegungsangebot aus einem nahegelegenen Sportverein versehen. Das „Rezept für Bewegung“ stellt neben den DOSB-Qualitätssiegeln SPORT PRO GESUNDHEIT und SPORT PRO FITNESS eine weitere Maßnahme dar, die Zielgruppe der inaktiven Menschen direkt anzusprechen.

**Bundeseinheitliches „Rezept für Bewegung“ seit 2011**

Die bundesweite Initiative zum „Rezept für Bewegung“ wird seit 2011 zusammen mit der BÄK und der Deutschen





Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) umgesetzt. Hierfür haben die drei Partner ein Rezept-Formular sowie Begleitmaterialien erstellt, die bisher in elf Bundesländern eingesetzt werden.

### Zertifizierte Bewegungsangebote

Die Ärztinnen und Ärzte empfehlen vorwiegend Kurse aus dem Pool der mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Bewegungsangebote in Sportvereinen. Sie können auf dem Rezeptformular einen für die Patientin und den Patienten passenden Schwerpunkt ankreuzen: Herz-Kreislauf, Muskel- und Skelettsystem, Entspannung/Stressbewältigung oder Koordination/motorische Förderung sowie weitere Hinweise an die Übungsleitung einfügen. Wenn die Ärztin oder der Arzt ein Rezept ausgestellt hat, können mit regionalen Angebotsverzeichnissen oder in der Datenbank des DOSB ([www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)), beispielsweise per Postleitzahl wohnortnahe Angebote abgerufen werden. Die Kurs-Suche ist serviceorientiert und einfach handhabbar.

### Kursgebühren bleiben

Anfallende Kurs- oder Vereinsgebühren müssen von den Teilnehmenden selbst bezahlt werden. Bewegungsangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO



### Dr. med. Bernhard Kost

Vereinsarzt und Ehrenmitglied des TSV Blau-Weiß Bedheim e. V.

„Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gesundheit und Lebensqualität. Und das nicht nur als „Medikament“ bei bestehenden Erkrankungen – sie kann die Entstehung von Krankheiten bzw. Risikofaktoren verhindern. Die Beratung zu einem gesunden Lebensstil und einem individuell passenden Bewegungsangebot ist mir daher ein besonderes Anliegen. Und um die Patientinnen und Patienten dann zum Sport zu animieren eignet sich das „Rezept für Bewegung“ optimal. Ich würde mir für die nahe Zukunft wünschen, dass die Prävention innerhalb des Gesundheitssystems eine höhere Gewichtung erfährt und das „Rezept für Bewegung“ abrechenbar ist.“

GESUNDHEIT können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Für die Ärztinnen und Ärzte ist wichtig zu wissen, dass die Ausstellung des „Rezepts für Bewegung“ eine freiwillige Leistung ist, die sie bislang noch nicht über die gesetzlichen Krankenkassen abrechnen können.

### Elf Bundesländer haben es eingeführt

2005 setzten die ersten Landessportbünde das „Rezept für Bewegung“ um, mittlerweile sind es elf: Bayerischer Landes-Sportverband, LSV Baden Württemberg, LSB Berlin, LSB Bremen, Hamburger Sportbund, LSB Hessen, LSB Niedersachsen, LSB Nordrhein-Westfalen, LSB Rheinland-Pfalz, LSV Schleswig-Holstein und LSB Thüringen.

Die drei Absender DOSB, BÄK und DGSP haben als Starthilfe für die Landesverbände ein Materialpaket erstellt, welches sie bei der Einführung und Umsetzung unterstützt. Die Materialien können mit den Logos, Kontaktdaten und Marketingaktivitäten der Landes-sportverbände regionalisiert werden.

Das Materialpaket enthält:

- Rezeptformular
- Plakat
- Ärztflyer „Prävention in Deutschland. Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport“
- Empfehlungen zur Umsetzung in der Arztpraxis
- Ausfüllhilfe für LSB
- Ausfüllhilfe für Ärztinnen und Ärzte

Die Umsetzung des „Rezepts für Bewegung“ orientiert sich an den Nutzungsbedingungen, in denen u. a. dazu aufgerufen wird, regionale Netzwerke zu bilden und eine adäquate Angebotsstruktur vorzuhalten und auszubauen.

Bundesweit verfügbar ist ein Flyer der speziell für Ärztinnen und Ärzte erstellt wurde. Dieser Flyer „Prävention in Deutschland. Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport“ gibt Ärztinnen und Ärzten Informationen zum präventiven Nutzen von Bewegung und Sport sowie Empfehlungen zu körperlicher Aktivität für Menschen, die sich bisher nicht genug bewegt haben. Die Ärzteschaft soll damit für das

Thema sensibilisiert und in die Lage versetzt werden, Personen mit Bewegungsmangel Hilfestellungen für einen bewegten Alltag und den Sporteinstieg zu geben.

Der DOSB rechnet damit, dass das bereits seit vielen Jahren angestrebte „Präventionsgesetz“ in Bälde realisiert wird. Der Vereinssport muss nach Auffassung des DOSB integraler Bestandteil darin werden. Wichtige Beiträge liefert u. a. auch das „Rezept für Bewegung“:

1. Ärztinnen und Ärzte können damit speziell die Nicht- oder Noch-Nicht-Beweger für körperliche Aktivität motivieren.
2. Hierfür können sie auf zertifizierte, zielgruppenspezifische und sozialverträgliche Präventionskurse nahezu flächendeckend zurückgreifen und
3. die Ärzteschaft wird damit in die Lage versetzt, sinnvolle und wirksame Maßnahmen vorzuschlagen, um das Entstehen von Krankheiten und dem einhergehenden Medikamentengebrauch vorzubeugen.

### Kontakt

**Bundesärztekammer:** Alexander Dückers, [presse@baek.de](mailto:presse@baek.de)  
**DGSP:** Anne Engel, [dgsp@dgsp.de](mailto:dgsp@dgsp.de), T +49 69 4071-412  
**DOSB:** Anna Koch, [akoch@dosb.de](mailto:akoch@dosb.de), T +49 69 6700-299





# GESUNDHEITSSPORT MÄNNLICH – WEIBLICH



**Interview: Thomas Altgeld**  
Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. und Mitglied des beratenden Arbeitskreises „Männergesundheit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



## Warum sollten Männer und Frauen Gesundheitssport treiben?

Gesundheitssport bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper zu spüren, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und auch eine Form von Wohlbefinden zu praktizieren. Es ist für beide Geschlechter eine große Chance, andere Körpererfahrungen als im Alltag zu machen.

## Männer und Frauen sind unterschiedlich motiviert, sich aus gesundheitlichen Gründen zu bewegen. Wie erklären Sie das?

Gesundheit als Motivation Sport zu treiben, steht bei Männern nicht an erster Stelle. Wenn ein Mann zu seinen Kumpels sagt, ich mache Gesundheitssport, kann er nicht besonders punkten. Sagt er aber: ich spiele Fußball oder fahre Ski ist das was anderes. Für Männer geht es darum, den Körper zu spüren, an ihre Grenzen zu kommen oder sich in Konkurrenz zu testen. Für Frauen ist Gesundheit dagegen eine gute Überschrift, weil Frauen sich mehr für ihre Gesundheit interessieren. Gesundheitsbildungsangebote der Volkshochschulen sind für Männer relativ uninteressant. Für Männer ist „Gesundheitssport“ eindeutig die falsche Überschrift – nicht zuletzt wegen der Bilder, die in den

Kursangeboten vermittelt werden. Das sind ja überwiegend Frauen bei irgendwelchen Gymnastik- oder Entspannungsübungen. Frauen spricht es an, wenn sie ihren Körper in Form bringen wollen. In Form bringen ist auch ein Motiv für Männer – aber eher unter den Gesichtspunkten Ästhetik, Ausdauer oder Muskelkraft, nicht unter dem Aspekt Gesundheit.

## Sind die Folgen einer langen sportlichen Inaktivität für Männer und Frauen die gleichen? Gibt es unterschiedliche Risiken?

Körperlich sind die Folgen für beide gleich. Doch: Wen beschäftigt es mehr? Männer tendieren dazu, unangenehme Sachen auszublenden. Frauen dagegen belastet es mehr, wenn sie zu wenig für ihre Gesundheit tun. Das ist der primäre Unterschied. Physiologisch gesehen führt Inaktivität bei Männern und Frauen in gleichem Maße dazu, dass bestimmte Muskelgruppen erschlaffen und dass die Gefahr von Übergewicht größer ist.

## Es gibt sowohl bei Männern als auch bei Frauen Arten des Sporttreibens, die nicht gesundheitsförderlich sind. Welche sind das und welche Risiken bestehen?

Vor allem junge Männer mit niedrigem Bildungsniveau instrumentalisieren oft ihren Körper und verstärken dies durch Sport. Sie kennen jede Eiweiß-Konstellation in Lebensmitteln, nehmen gezielt Eiweiß-Zusatzstoffe oder Anabolika. Ihnen kommt es auf eine Modellierung des Körpers und Vergleichsmöglichkeiten an. Das ist kein guter Zugang zum eigenen Körper. Und es ist auf jeden Fall ungesund – vor allem, wenn es um Anabolikakonsum geht. Diese Gesundheitsrisiken im Sport sind in der wissenschaftlichen Forschung nicht systematisch aufgearbeitet.

Diese jungen Männer im Fitnesswahn haben eine andere Form von Körperbewusstheit, sie definieren sich sehr stark über ihren Körper. Sie versuchen, ihr Bild von Männlichkeit durch ein antrainiertes körperliches Idealbild auszudrücken. Sie haben oft nicht so viele andere Möglichkeiten, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

## Welche Faktoren sind für Männer und Frauen entscheidend, um gesundheitsorientiert Sport im Verein treiben zu wollen?

Das ist oft eine Frage der Werbung oder des Images von Gesundheitssport im Verein. Bei Ausschreibungen muss man darauf achten, dass Männer in die Angebotsgestaltung und in die Bewerbung einbezogen werden. Deshalb müssen Sprache und Bilder so angelegt sein, dass sie Männer und Frauen ansprechen, und beide Geschlechter vorher gefragt werden, bevor es gedruckt

vorliegt oder im Netz steht. Bei Männern empfiehlt es sich, Gesundheitssport anders verpackt zu „verkaufen“ etwa unter Begriffen wie „Kraft im Alter“ oder „Job-Fit“.

## Männer sind im Gesundheitssport unterrepräsentiert. Wie sollte ein Gesundheitssportangebot aussehen, damit sie sich angesprochen fühlen? Wie muss die Ansprache erfolgen, damit sie am Gesundheitssport des Vereins teilnehmen?

Männer interessieren sich weniger für „Wohlfühl-sport“, sie wollen häufig einen Leistungsvergleich und sich anstrengen. Konkurrenz ist gefragt und auch der Fun-Faktor ist wichtig. Für ein Gesundheitsangebot ist entscheidend, welches Image der Gesundheitssport im Verein hat. Ein Verein muss dann umdenken, wenn Frauen im Gesundheitssport deutlich stärker vertreten sind, und Männer gewonnen werden sollen. Funktionsträger sollten sich am Gesundheitssport beteiligen und zeigen, dass sie diesen schätzen. Im Vorstand könnten ja auch Männer mal für Gesundheitssport zuständig sein. Auch die Kurs-Zeiten selbst oder das Umfeld der Kurse sind wichtig. Die Angebote sollten außerdem niedrigschwellig sein. Schnupperangebote – als Events organisiert – sind ein Anreiz einzusteigen, besonders auch für Männer. Manche Fitness-Studios gehen Partnerschaften mit Arbeitgebern oder Krankenkassen ein. Um solche Kooperationen sollten sich auch Vereine bemühen.





# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SPORTVEREINE

Zu viel sitzen, zu lange stehen, monotone Produktionsabläufe, stressige Geräuschkulissen, Wochenend-/und Schichtarbeit, Mobbing, ständige Erreichbarkeit – mit diesen Problemen ist die moderne Arbeitswelt konfrontiert. Im Berufs- und Arbeitsalltag gibt es selten Raum für ausreichend Bewegung; körperliche und psychische Beschwerden bleiben somit nicht außen vor. Deshalb versuchen immer mehr Sportvereine Bewegung unmittelbar vor Ort in Betriebe und Unternehmen zu bringen. Die Menschen sollen dort erreicht werden, wo sie den Großteil ihres Tages verbringen – eben im Setting Betrieb. Die Vielfalt der Gesundheitsangebote macht



Vereine zu idealen Kooperationspartnern für Betriebe und dabei speziell für klein- und mittelständische Unternehmen.

Das Interesse an Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) steigt mehr und mehr. Denn Gesundheitsförderung und Prävention sollen ja nicht erst zum Thema werden, wenn der Krankenstand nach oben schießt und die Fehlzeiten dramatisch ansteigen. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen lohnen sich BGF-Maßnahmen zweifelsohne (IGA-Report 13, 2009). Gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter garantieren u. a. eine hohe ökonomische Effizienz. Außerdem: Mittels gemeinsamen Sporttreibens lassen sich auch Bewegungswillige durch Kolleginnen und Kollegen leichter dazu animieren, mehr Sport und Bewegung in ihren Tagesablauf zu integrieren. Und: Eine ausgeglichene, zufriedene Belegschaft garantiert ein gutes Betriebsklima, was wiederum die Leistungsbereitschaft fördert.

Eine Studie zur Gesundheit der Erwachsenen in Deutschland (DEGS, Robert Koch-Institut 2013) belegt, dass es nach wie vor starke Defizite in Bezug auf regelmäßige körperliche Aktivität gibt. Empfehlungen der World Health Organization (WHO) zur gesundheitsfördernden körperlichen Aktivität setzen bislang nur etwa 20 Prozent um. Obwohl sich bei einem Teil der Bevölkerung in den 1990er Jahren eine Steigerung



des Aktivitätsniveaus beobachten ließ, bewegen sich aber zunehmend mehr Personen deutlich zu wenig. Das ist u. a. die Folge sitzender Tätigkeiten im Beruf und veränderter Freizeitgestaltungsmöglichkeiten – etwa die starke Nutzung von Massenmedien (Fernseher, Handy, Internet usw.). Damit Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer lange gesund und leistungsfähig bleiben, müssen auch Unternehmen ihren Beitrag leisten. Hier setzt die Betriebliche Gesundheitsförderung an.

## Ziele der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Primäre Zielsetzung von BGF-Maßnahmen ist es, Arbeitsbedingungen und -umfeld der Beschäftigten zu optimieren (Verhältnisprävention) und die persönlichen Ressourcen nachhaltig zu stärken (Verhaltensprävention). Angestellten fällt es leichter, bei einem Gesundheitsprogramm mitzumachen, wenn es direkt im Betrieb angeboten wird. Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung in Köln hat 2012 ermittelt, dass bisher allerdings nur 20 Prozent aller Betriebe Maßnahmen zur Gesundheitsförderung umsetzen. Gleichzeitig reduziert sich das Engagement im Bereich der BGF meist auf Großunternehmen.

Sportvereine können sich als Kooperationspartner für Betriebe, Unternehmen, Verwaltungen und andere Organisationen etablieren, wenn es darum geht, die Gesundheit und Aktivität der Belegschaften durch qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungsangebote nachhaltig zu fördern. Angebote des Fitness- und Gesundheitssports eignen sich dafür in besonderer Weise (Brehm/Bös/Graf et al., 2013). Auch Männer, die im Vergleich zu Frauen ein deutlich geringeres Interesse an Gesundheitsthemen und besonders an

primärpräventiven Maßnahmen zeigen, finden meist erfolgreich über ihren Arbeitsplatz Zugang zu einem gesundheitsorientierten Bewegungsprogramm. Die Vorteile einer Kooperation zwischen Betrieben und Sportvereinen liegen außerdem in gut ausdifferenzierten Vereinsstrukturen. Mit den rund 90.000 Sportvereinen hat der organisierte Sport in Deutschland eine flächendeckende Struktur vorzuweisen. Zudem hat der gemeinwohlorientierte Sport in den letzten zehn Jahren viele Gesundheits-, Fitness- und Rehabilitationsprogramme mit entsprechender Vereinsstruktur etabliert, so dass im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention unterschiedliche Angebote zu sozialverträglichen Gebühren existieren, an die es im Rahmen von BGF-Maßnahmen anzudocken gilt.

## Bewegungsmangel

Als Bewegungsmangel wird ein Zivilisationsphänomen bezeichnet, das durch die Veränderungen im Berufs- und Arbeitsleben mit dem Trend zu überwiegend sitzenden Tätigkeiten in der modernen Industriegesellschaft hervorgerufen wird (Patel/Bernstein/Deka et al., 2010). Laut WHO (2011) gehört Bewegungsmangel zu einem der größten Risikofaktoren für die individuelle Gesundheit. In Europa sterben pro Jahr etwa 600.000 Menschen an mehr oder weniger unmittelbaren Folgen von Bewegungsmangel. Die Folgen des steigenden Bewegungsdefizits sind weitreichend: Allein an chronischen Rückenschmerzen leidet ein erschreckend großer Teil der deutschen Bevölkerung – Tendenz steigend (Pfeifer/Hänsel/Heinz, 2005).







Vereinsangehörige konzipiert, sondern für jedermann zugänglich (weitere Informationen unter [www.dtb.de](http://www.dtb.de)).

### DOSB-Projekt „Bewegt im Betrieb“

Unter dem Titel „Bewegt im Betrieb. Ein Vier-Wochen-Bewegungsprogramm für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz“ hat sich der DOSB 2013 und 2014 intensiver mit Betrieblicher Gesundheitsförderung auseinandergesetzt. Er greift damit entsprechende Entwicklungen in der Gesundheitspolitik auf und setzt sportintern Impulse für eine vermehrte Beschäftigung mit diesem immer relevanter werdenden Themenfeld. Das Vier-Wochen-Bewegungsprogramm – vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) finanziert und unter dem Schwerpunkt „IN FORM im Job“ in Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung verankert – hat die Zielgruppe der Bewegungsabstinenten in Betrieben im Blick. Besonders Angehörige sozialer Schichten mit eher geringem Gesundheitsbewusstsein können mit diesem vierwöchigen Programm gut erreicht werden.

Die Zielgruppe soll mit einem systematisch-planvollen Anstoß (wieder) Gefallen an körperlicher Aktivität finden. Mit einem konkreten, nicht überfordernden Bewegungsangebot soll sich nicht nur kurzfristig ein individuelles Wohlbefinden und Gesundheitsgefühl einstellen, sondern (neue) „Bewegungsbegeisterung“ etabliert werden (Brehm/Janke/Sygusch/Wagner, 2006). Idealerweise ist dieses betriebsspezifische Bewegungsprogramm also nur der Auftakt zu einem dauerhaft verbesserten Bewegungsverhalten – längerfristig beispielsweise über eine Vereinsmitgliedschaft – und damit zu einem bewegungsreicheren Lebensstil.



Zwar sind nicht alle Sportvereine für BGF-Kooperationen gleichermaßen geeignet, doch aufgrund der zunehmenden Gesundheitsorientierung gibt es immer mehr BGF-kompatible Vereine. Der Sportentwicklungsbericht (SEB) gibt seit Jahren einen guten Überblick, wie viele Sportvereine inzwischen im Handlungsfeld Sport und Gesundheit aktiv sind: Derzeit bieten ca. ein Drittel der deutschen Sportvereine Programme zur Gesundheitsförderung, Prävention und/oder Rehabilitation an. Der Marktanteil der Vereine im Gesundheitssektor lag laut SEB 2013 bei rund 20 Prozent.

Die Übungsleitenden, die gesundheitspezifische Kurse anbieten, wurden in den Mitgliedsorganisationen gezielt dafür ausgebildet und sind somit Garanten für die hohe Qualität der Sportvereinsangebote. Derzeit gibt es knapp 40.000 gültige Ausbildungslizenzen des Übungsleiters B „Sport in der Prävention“ und über 41.000 Lizenzen für „Sport in der Rehabilitation“. Seit 2010 wird das stark nachgefragte „DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung“ (60 Lerneinheiten) angeboten, das man als weitere Spezialisierung auf die Lizenzstufe B aufstapeln kann. Dieses Zusatzzertifikat ist nicht nur für

Das Programm besteht aus drei Komponenten:

1. zügiger Spaziergang in der Mittagspause oder auf dem Weg zur Arbeit
2. fünf Job-fit-Übungen direkt am Arbeitsplatz
3. Tipps für mehr Bewegung im beruflichen Alltag.

Das Vier-Wochen-Bewegungsprogramm wurde vom DOSB Anfang 2014 veröffentlicht und über DOSB-Mitgliedsorganisationen sowie IN FORM breit gestreut.

### Aktivitäten der DOSB-Mitgliedsorganisationen

Eine Reihe an DOSB-Mitgliedsorganisationen hat sich in den vergangenen Jahren besonders intensiv mit BGF-Maßnahmen beschäftigt und dabei überaus



erfolgreiche Projekte umsetzen können. Zurzeit liegen – hier exemplarisch aufgezählt – folgende praxisbewährte Konzepte vor:

- „3- Stufen-Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (Landessportbund Brandenburg)
- „gesund leben – gesund arbeiten“ (Landessportbund NRW)
- „Pausenexpress“ (Allgemeiner Deutscher Hochschulsport)
- „G.U.T. im Beruf – Das Modellprojekt“: Sportvereine als Partner in der BGF (Württembergischer Landessportbund)

Weitere Informationen zum Thema BGF finden Sie auf der Homepage [www.dosb.de/sportundgesundheit](http://www.dosb.de/sportundgesundheit)



## Ausblick

Der DOSB will mit seinen Mitgliedsorganisationen in den nächsten Jahren die sportvereinsbezogene Arbeit im Betrieb kontinuierlich weiterentwickeln. Ziel ist es, die Sportvereine als Leistungserbringer in der betrieblichen Gesundheitsförderung weiter zu etablieren und die Vernetzung zwischen Sportvereinen und Betrieben voranzutreiben und zu optimieren. Geplant sind:

- eine systematische Implementierung von SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten in bereits bestehende BGF-Konzepte,
- eine optimierte Vernetzung von vereinseigenen Gesundheits- und Fitness-Studios mit Betrieben – speziell im klein- und mittelständischen Bereich, z.B. im Sinne von Kooperationsvereinbarungen
- eine Gewinnung der Betriebsärztinnen und -ärzte für Kooperationen in Bezug auf das „Rezept für Bewegung“,

- eine gezielte Anreizsetzung, um das Deutsche Sportabzeichen in bestehende BGF-Maßnahmen zu integrieren
- eine systematische und flächendeckende Einbindung der bereits existenten Betriebssportstrukturen und der entsprechenden Betriebssportverbände sowie,
- ein Suchraster (bzw. Suchkriterien) für Betriebe, so dass Sportvereine mit hohem BGF-Potential leichter auffindig zu machen sind

### Kontakt im DOSB

Constanze Gawehn, [gawehn@dosb.de](mailto:gawehn@dosb.de), T +49 69 6700-214



# SPORT UND MEDIKAMENTE



Die World Health Organisation (WHO) weist seit Jahren auf die beängstigende Zunahme von Medikamentenmissbrauch und den damit verbundenen Gefahren für Volksgesundheit und Volkswirtschaft hin. Diese Tendenz bestätigen auch Untersuchungen für Deutschland: Mehr als 1,5 Mio. Menschen sind medikamentenabhängig (Jahrbuch Sucht, 2012) – die zweithäufigste Sucht nach dem Rauchen.

Um Herausforderungen besser zu meistern, ist der Griff zu Medikamenten in vielen Gesellschaftsbereichen immer häufiger zu finden. Dazu zählt nicht nur Leistungssteigerung im Sport, sondern auch die Steigerung der Gehirnleistung in Beruf und Schule oder auch das Aufputschen während langer Autofahrten. Medikamente werden oft ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen, was erhebliche gesundheitliche Gefahren in sich birgt.

Dieses gesamtgesellschaftliche Problem kann nur mit Partnern aus unterschiedlichen Bereichen angegangen werden. Der DOSB hat seit 2010 die Initiative ergriffen, und setzt sich u. a. zusammen mit dem Allgemeinen Deutschen Automobil-Club (ADAC) und der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände für eine gezielte Aufklärung ein. Im November 2010 wurde eine gemeinsame Erklärung gegen Medikamentenmissbrauch unterschrieben, in der erste Maßnahmen festgehalten und eine begriffliche Abgrenzung zum Doping

formuliert ist: „Von Medikamentenmissbrauch wird dann gesprochen, wenn außerhalb des Wettkampfsystems Arzneimittel ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen werden oder ihre Einnahme in einer höheren als für die Behandlung notwendigen Dosierung erfolgt“.



Ein differenzierter Umgang mit den Begriffen „Doping“ und „Medikamentenmissbrauch“ ist für den DOSB ein vorrangiges Anliegen. Denn nicht jede Form des Dopings im Sport (z. B. Eigenblutdoping) ist automatisch auch ein Medikamentenmissbrauch. Und gleichzeitig kann nicht jeder Medikamentenmissbrauch (z. B. Schmerzmitteleinnahme) in Bezug auf den Wettkampfsport gleich als Doping bezeichnet werden. Doping ist ein Tatbestand, der sportrechtlich ausschließlich im Regelwerk der Verbände festgelegt ist. Dagegen ist die Einnahme von Medikamenten – sportrechtlich betrachtet – ein Missbrauch, vorausgesetzt, es liegt keine medizinische Indikation vor. Bei der Klärung des Begriffes Medikamentenmissbrauch im Sport muss man zwischen dem sportbedingten Medikamentenmissbrauch, also der z. B. durch überzogenen Ehrgeiz einer Athletin oder eines Athleten ausgelöst wurde, und dem allgemeinen Medikamentenmissbrauch, der sich durch sportexterne Gründe – etwa Überforderung im Berufsalltag – entwickelte und sich dann erst auf das Sporttreiben auswirkt, klar unterscheiden.

### Medikamentenmissbrauch – auch ein Problem des Sports

Formal gibt es Doping nur im Wettkampfsport. Die ethische, philosophische und rechtliche Diskussion zu diesem Phänomen ist relativ weit fortgeschritten. Um auch den Breitensport zu sensibilisieren, fand 2012 im Haus des Deutschen Sports ein Expertengespräch statt, bei dem sich Vertreterinnen und Vertreter des DOSB, der Wissenschaft und der Dopingprävention über den Umgang mit den Begrifflichkeiten „Doping“ und „Medikamentenmissbrauch“ austauschten. (Ein ausführlicher Bericht ist auf der Homepage [www.dosb.de/sportundgesundheits.de](http://www.dosb.de/sportundgesundheits.de) hinterlegt.)

Der DOSB hat zudem 2014 eine umfassende Fortbildungskonzeption vorgelegt, die aus Arbeitsmaterialien für Lehrende und Lernende zum Thema „Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport“ besteht. Diese Arbeitsmaterialien sollen Referentinnen und Referenten zur Verfügung gestellt werden, die das Thema „Medikamentenmissbrauch“ an bestehende Aus- und



**Peter Meyer**  
Präsident des Allgemeinen Deutschen Automobil-Clubs (ADAC)



**Friedemann Schmidt**  
Präsident der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA)

„Die ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, der Allgemeine Deutsche Automobil-Club (ADAC) und der DOSB machen sich gemeinsam für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medikamenten stark. Mehr als 1,5 Millionen Bundesbürger sind von Medikamenten abhängig. Dazu kommt der Missbrauch von Medikamenten in der Bildungs-/Arbeitswelt und im Sport. Wer Konzentration und Leistungsfähigkeit im Job oder Sport verbessern möchte, kann dies auf natürlichem Wege tun. Ein überflüssiger Medikamentenkonsum birgt hingegen ein erhebliches gesundheitliches Risiko – egal was die ursprüngliche Motivation dafür war. Auch im Straßenverkehr kann die unsachgemäße Anwendung von Medikamenten schwerwiegende Folgen haben.“

Fortbildungen des organisierten Sports andocken oder auch als eigenständige Fortbildung anbieten möchten. Dem Fortbildungskonzept ging als flankierende Maßnahme eine DOSB-Expertise mit dem Titel „Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport. Entstehung – Entwicklung – Prävention“ voraus. Diese Expertise sowie eine kompakte Handreichung wurden erstellt, um das oben genannte Schulungsmaterialpaket fachlich-inhaltlich zu ergänzen; sie können jedoch auch unabhängig von Schulungsmaßnahmen verwendet werden.



Doping und Medikamentenmissbrauch im Sport sind nicht nur ein Thema des Leistungssports. Die Übergänge zwischen Freizeit-, Breiten- und Leistungssport sind nicht immer eindeutig. „Die Bereitschaft, Leistungssteigerungen mit verbotenen Substanzen und Methoden zu bewirken, ist auch im Breitensport anzutreffen.“ (Nationaler Dopingpräventionsplan 2009). Die Missbrauchspraktiken im Breitensport sind ähnlich. Die künstliche Leistungssteigerung des Körpers verstößt nicht nur gegen den Grundsatz des Fair Play, sondern gefährdet insbesondere die Gesundheit des Einzelnen. Im Freizeit- und Breitensport werden Medikamente missbraucht, um sich beispielsweise für das abendliche Jogging-Programm zu pushen oder Schmerzen zu unterdrücken.

Obwohl Medikamentenmissbrauch im Freizeit- und Breitensport weniger gut erforscht ist als in Bezug auf den Leistungssport, sind die Faktoren und Wirkmechanismen, die einen Medikamentenmissbrauch – beispielsweise in kommerziellen Fitness-Studios – begünstigen, weitgehend bekannt (Kläber 2010). Diese sind vermutlich zum Teil auf den Vereinssport übertragbar, da kommerzielle und vereinseigene Fitness-Studios eine ähnliche Zielgruppe ansprechen. Auch sind viele Vereinssportlerinnen und -sportler zusätzlich Mitglied in einem kommerziellen Studio, so dass sich beide Sportbereiche nicht strikt voneinander trennen lassen. Inzwischen gibt es mehr und mehr Sportvereinszentren, die in Form einer Abteilung eine fitnessstudio-ähnliche Einrichtung vorweisen (Klein/Mielke 2005) – Tendenz steigend.



**Marlene Mortler**  
Drogenbeauftragte der Bundesregierung

„Die heutige Drogen- und Suchtpolitik steht vor neuen Herausforderungen. Deshalb haben wir 2012 die Nationale Strategie zur Drogen- und Suchtpolitik mit dem Leitmotiv „Der Mensch im Mittelpunkt“ verabschiedet. Stärker als bisher muss nicht nur die Abhängigkeit in den Blick genommen werden, sondern auch ein riskantes Konsumverhalten und ein gesundheitsschädliches Verhalten, auch wenn es nicht zwingend zu einer Abhängigkeit führt. Auch der Medikamentenmissbrauch im Breitensport ist dabei ein relevantes Handlungsfeld. Auch dabei müssen Maßnahmen der Präventions- und Gesundheitsförderung verstärkt auf die jeweiligen Risikogruppen zugeschnitten werden. Auch bei diesen Ansätzen der selektiven Prävention liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung der Selbstkompetenz, um das eigene Leben verantwortlich zu gestalten.“





### Sport als Gesundheitsförderung und zur Medikamenten-Prophylaxe

Sport kann Gesundheit, Lebensfreude und Zufriedenheit sowohl durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dessen Leistungsfähigkeit als auch mit den biologisch-physiologischen Grenzen, der körperlichen Sensibilität und der psychischen Achtsamkeit besser vermitteln, als dies viele andere Freizeitbeschäftigung können. Sport hat das Potential, die krankheitsbedingte Einnahme von Medikamenten zu reduzieren, kann Therapien ergänzen, sich positiv auf Krankheitsverläufe auswirken oder auch das Entstehen von Krankheiten verhindern.

Der DOSB will mit seinen Initiativen rund um das Thema „Sport und Medikamente“ einerseits den Medikamentenmissbrauch stärker in der Öffentlichkeit thematisieren und gleichzeitig die oben genannten Möglichkeiten des Sports bekannter machen. Außerdem soll der Wert des Fair Play gestärkt, für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit dem eigenen Körper sensibilisiert und damit der Medikamentenmissbrauch im organisierten Sport verhindert werden.

Der DOSB hat in den letzten Jahren folgende Maßnahmen gegen Medikamentenmissbrauch erfolgreich durchgeführt:

- Ein gemeinsames Symposium („Medikamentenmissbrauch als gesamtgesellschaftliche Herausforderung“) mit der ABDA und dem ADAC, das 2011 in Berlin als Auftakt für ein erhöhtes Engagement im Bereich Medikamentenmissbrauch diente.
- Ein Expertengespräch zu „Doping und Medikamentenmissbrauch“, bei dem sich Vertreterinnen und Vertreter des DOSB mit Expertinnen und Experten aus den Bereichen Dopingforschung und Dopingprävention austauschten (siehe Dokumentation).

Der DOSB hat im Rahmen seiner SPORT PRO FITNESS-Zertifizierung eine Erklärung gegen Doping und Medikamentenmissbrauch erarbeitet. Diese muss im Rahmen des Zertifizierungsprozesses von der Studioleitung unterschrieben werden. (siehe Anhang Seite 52) Die Studioleiterinnen und -leiter verpflichten sich dabei, an entsprechenden Fortbildungsmaßnahmen in Bezug auf Medikamentenmissbrauch teilzunehmen und sind darüber hinaus dazu angehalten, ihren Beitrag zur Bekämpfung von Doping und Medikamentenmissbrauch zu leisten.

- Ein gemeinsamer Flyer („Sei Du selbst. Tipps gegen Medikamentenmissbrauch in Alltag und Freizeit“) mit der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände und dem ADAC.
- Zwei Fortbildungsmodule zum Thema „Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport“, die für das Aus- und Fortbildungssystem des organisierten Sports konzipiert wurden, aber auch für Fortbildungsmaßnahmen jenseits des Sports passfähig sind (Grundlagenmodul: „Hintergrundwissen zum Medikamentenmissbrauch im Sport“; Aufbaumodul: „Sensibilisierung und praktische Hinweise zur Vermeidung von Medikamentenmissbrauch in Fitness-Studios“).
- Eine umfassende Aufklärungsoffensive, bei der Aufklärungsarbeit sowie weiterführende Sensibilisierung u. a. mittels der neuen Broschüre „Expertise. Zum Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport 2014“ intendiert sind.
- Eine kompakte Handreichung („DOSB | Das Fitness-Studio im Sportverein – Empfehlungen zur Vermeidung von Medikamentenmissbrauch in Fitness-Studios“), für die mit dem Qualitäts-Siegel SPORT PRO FITNESS zertifizierten Studios sowie für die Teilnehmenden der Fortbildungsmaßnahmen gegen Medikamentenmissbrauch.
- Eine Erklärung gegen Doping und Medikamentenmissbrauch, die im Rahmen von SPORT PRO FITNESS verbindlich ist. (Im SPF-Prüfkatalog stellt der Missbrauchsbeauftragte ein Kriterium für die zertifizierten vereinseigenen Fitness-Studios dar).

#### Kontakt im DOSB

Dr. Mischa Kläber, [klaeber@dosb.de](mailto:klaeber@dosb.de), T +49 69 6700-440





# BEWEGUNG GEGEN KREBS

**BEWEGUNG  
GEGEN  
KREBS**

Rund 500.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Krebs. 2012 starben rund 218.000 Menschen. Krebserkrankungen stehen damit an zweiter Stelle der Todesursachen in Deutschland nach Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Eine Krebs-Erkrankung ist auch auf Ursachen in der Lebensweise zurückzuführen. Rauchen, UV-Strahlung, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung sind vermeidbare Risiken. Die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken lässt sich durch Primärprävention, etwa Sport und Bewegung, deutlich senken. Für einige Krebsarten (z. B. Darm- und Brustkrebs) ist eine positive Wirkung von Bewegung als Möglichkeit der Krebsprävention nachgewiesen.

Der DOSB hat durch seine gesellschaftliche Rolle eine besondere Bedeutung bei Prävention und Gesundheitsförderung. Deshalb kooperiert der DOSB mit der Deutschen Krebshilfe bei der Informationskampagne „Bewegung gegen Krebs“. Dritter Partner ist die Deutsche Sporthochschule Köln. Durch die bundesweite Aktion „Bewegung gegen Krebs“ will man darauf aufmerksam machen, dass Sport und Bewegung das Krebsrisiko wesentlich reduzieren können. Vor allem die Zielgruppe der „unentschlossenen Bewegungswilligen“

soll auf die Wechselwirkung zwischen Bewegung und Krebsprävention hingewiesen und damit animiert werden, ihr aktuelles Bewegungsverhalten zu hinterfragen. Deshalb wird auch über die vielen, sozialverträglichen Angebote und Programme der Sportvereine informiert. Ein weiterer Kampagnen-Schwerpunkt ist, die Zielgruppe so zu motivieren, dass sie mehr Bewegung in den Alltag integriert bzw. (wieder) regelmäßig Sport treibt – möglichst im Sportverein.

Der Startschuss für die Kampagne fiel im März 2014 mit einer Pressekonferenz der Kooperationspartner im Sport- und Olympiamuseum in Köln.



Dort wurden erstmals die Plakate präsentiert, die die Freude an Sport und Bewegung in den Vordergrund stellen. Mit dabei sind prominente Gesichter wie Degenfechterin Britta Heidemann, Fußballer Wolfgang Overath und die Moderatorin Shary Reeves.

Ein weiteres Kommunikationsmittel ist eine eigene Website ([www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de)), auf der Informationen und Studienergebnisse zu finden sind. Mit der Website will man einen einfachen Weg zu Sport und Bewegung bieten: Praktische Alltagstipps sowie Links zu Sportangeboten in der jeweiligen Region helfen dabei (zum Beispiel zu den Sportangeboten, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet wurden).

Besonders wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Mitgliedsorganisationen des DOSB, die aktiv in die Kampagne eingebunden werden. Mit gemeinsamen Veranstaltungen oder Aktionstagen wird die Informationskampagne in die Vereine hinein getragen.

Im Jahr 2014 beteiligten sich etwa 100 Vereine an einem Vereinswettbewerb, indem sie eigene Aktionen und Maßnahmen durchführten und diese unter das Motto „Bewegung gegen Krebs“ gestellt haben. Die kreativsten 3 Initiativen wurden Ende des Jahres ausgezeichnet.

Für die nächsten Jahre wird die Informationskampagne „Bewegung gegen Krebs“ noch ausgeweitet und mit verschiedenen Aktionen in die Sportvereine getragen.

#### Kontakt im DOSB

Anna Koch, [akoch@dosb.de](mailto:akoch@dosb.de), T +49 69 6700-299  
Imke Hoppe, [hoppe@dosb.de](mailto:hoppe@dosb.de), T +49 69 6700-325

[www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de)

[facebook.com/bewegunggegenkrebs](https://facebook.com/bewegunggegenkrebs)





# DOSB-LIZENZ- AUSBILDUNGEN IM GESUNDHEITSSPORT

**DOSB**  
**LIZENZ**  
**AUSBILDUNG**

Der DOSB hat mit seinen Mitgliedsorganisationen ein Qualifizierungssystem entwickelt, dessen Ausbildungsstandards in den „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich

des DOSB“ festgelegt sind. Ausgebildet wird von den jeweiligen Sportorganisationen in vier Ausbildungsgängen: Übungsleiter/in, Trainer/in, Jugendleiter/in, Vereinsmanager/in. Dabei gibt es vier Lizenzstufen, die sich stufenweise aufbauen: C-Lizenz, B-Lizenz, A-Lizenz und die Diplom-Ebene.

Für den Bereich des Gesundheitssportes sind die Ausbildungsgänge Übungsleiter/in-B „Sport in der Prävention“ und Übungsleiter/in-B „Sport in der Rehabilitation“ relevant.

Unter den 45.000 DOSB-Lizenzen, die jährlich erworben werden, sind ca. 8.000 Gesundheitssport-Lizenzen. Gesundheitsorientierte Angebote in Sportvereinen werden überwiegend von Frauen nachgefragt. Auch im Interview mit Thomas Altgeld (vgl. S. 26/27) wird deutlich, dass der Gesundheitssport fest in weiblicher Hand ist. So überrascht es nicht, dass etwa vier Mal so viele Frauen wie Männer die Lizenz Übungsleiter/in-B „Sport in der Prävention“ abgelegt haben. Auch die Anzahl der gültigen Lizenzen im Bereich „Sport in der Rehabilitation“ steigt stetig an. Von 2009 bis 2012 war die Zuwachsrate 27 Prozent. Zwei Drittel der Lizenzinhaber/innen sind auch hier Frauen. Gleichzeitig wird der Ausbildungsgang Übungsleiter/in-B „Sport in der Prävention“ für Spitzenverbände immer wichtiger, denn dieser ist eine der Voraussetzungen, um Kurse anbieten zu können, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind.

Im Folgenden werden die Ausbildungsgänge im Gesundheitssport näher erläutert.

## Übungsleiter/in-B „Sport in der Prävention“

Übungsleiter/innen-B „Sport in der Prävention“ bieten gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote in den Sportvereinen an. Dabei soll die Lebenssituation der Sportlerinnen und Sportler beachtet und zu einer bewussten Auseinandersetzung mit der jeweiligen Alltagssituation ermutigt werden. Daher werden bei den Qualifizierungsmaßnahmen drei spezielle und zwei allgemeine Ausbildungsprofile unterschieden:

### Spezielle Profile

- Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem
- Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem
- Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung

### Allgemeine Profile

- Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche
- Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere

Ziel der Ausbildung ist die Qualifizierung der Teilnehmenden für die Durchführung von Bewegungsangeboten, die zu einem gesunden Lebensstil beitragen sollen. In der Ausbildung werden nicht nur Kenntnisse über die Primärprävention, also das Vorbeugen vor Erkrankungen, vermittelt. Es geht auch darum, Gesundheitskompetenz durch Kenntnisse physischer, psychischer und sozialer Schutzfaktoren zu erarbeiten. Dabei stehen folgende Kernziele im Vordergrund:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Die Lehrgangsteilnehmenden sollen im Verlauf der Qualifizierung ihre personalen, fachlichen und me-



thodischen Kompetenzen weiter entwickeln. Es geht z. B. darum, die Fähigkeiten zur Reflexion des eigenen Sport- und Gesundheitsverständnisses und zur Motivation zu einer regelmäßigen Kursteilnahme auszubauen. Darüber hinaus sollen u. a. die Kenntnisse über den ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit, über die Strukturen des Sportvereins mit seinen gesundheitsorientierten Sportangeboten sowie anatomische und physiologische Grundlagen erweitert werden. Weiterhin ist es wichtig, dass jede/r Übungsleiter/in die Prinzipien der





**Gisela Gebauer**

Brandenburgischer Präventions- und  
Rehabilitationssportverein e. V.  
(BPRSV. E. V.)

„Schon seit meiner Kindheit spielte der Sport eine große Rolle in meinem Leben. Mit dem Eintritt in das Berufsleben und der Familienplanung trat die sportliche Betätigung zunächst in den Hintergrund. Erste gesundheitliche Probleme führten mich wieder zum Sport zurück, zunächst als Mitglied in einer Frauengymnastikgruppe. Später übernahm ich diese Gruppe selbst als Übungsleiterin. Eines Tages kam der Sportverein auf mich zu und fragte mich, ob ich an der Ausbildung Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ teilnehmen möchte. Ich folgte dieser Anfrage sehr gerne, denn mit der Einführung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote gab es eine Steigerung in der Qualität meiner Kurse. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer sprechen in den Kursen über Änderungen ihres Wohlbefindens und ihrer Beweglichkeit im Alltag. Einige von ihnen haben über solch ein Kursangebot wieder zurück in den Sportverein gefunden und treiben weiter regelmäßig Sport.“

- Sport bei Rheuma
- Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter sollen so qualifiziert werden, dass sie in den Sportvereinen im Sinne eines umfassenden Rehabilitations- und Gesundheitsverständnisses die Angebote mit den Mitteln des Sports planen und umsetzen können. Die Sportangebote stellen dabei die (Alltags-)Situation der Teilnehmenden in den Mittelpunkt.

Im Fokus der Qualifizierung steht auch hier die Weiterentwicklung der personalen, fachlichen und methodischen Kompetenzen. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter sollen ihre Fähigkeit ausbauen, die

Teilnehmenden bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung zu unterstützen und zu beraten. Hierfür sind Kenntnisse über das Potenzial, das der Sport bietet, um Krankheiten zu bewältigen, und die Möglichkeiten der Umsetzung wichtig. Neben anatomischen und physiologischen Zusammenhängen von Körper- und Organsystemen sind auch krankheitsbedingte Veränderungen, diagnostische Verfahren sowie therapeutische Maßnahmen und deren Auswirkung auf das Bewegungsangebot zentrale Kenntnisse. Nicht zuletzt soll die Übungsleiterin/der Übungsleiter seine Fähigkeit weiterentwickeln, mit Hilfe unterschiedlicher



Vermittlungsmethoden, eine neue Rehabilitations-sportgruppe aufzubauen und dabei organisatorische und qualitätssichernde Rahmenbedingungen für die Leitung der Gruppe zu gewährleisten.

**Reha-Sport**

*Rehabilitationssport ist bei jeder Erkrankung möglich, sofern dies medizinisch sinnvoll ist. Reha-Sport ist für Menschen mit Behinderung oder diejenigen, die von einer Beeinträchtigung bedroht sind, gedacht, um sie möglichst auf Dauer in die Gesellschaft und das Arbeitsleben einzugliedern. Ausdauer und Kraft, Koordination und Flexibilität sollen damit verbessert, das Selbstbewusstsein gestärkt und Hilfe zur Selbsthilfe geleistet werden. Grundlage für die gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ bildet das Sozialgesetzbuch IX § 44. In der Datenbank des Deutschen Behindertensportverbandes sind mehr als 5.800 Vereine mit ihren Sportangeboten aufgeführt. (www.dbs-npc.de)*

Größter Ausbildungsanbieter ist der Deutsche Behindertensportverband, der neben den aufgeführten Profilen eigene Ausbildungsprofile im Programm hat. Daneben bilden einige Landessportbünde sowie der Deutsche Turner-Bund Übungsleiter/innen-B „Sport in der Rehabilitation“ aus. Aktuell gibt es über 41.000 gültige DOSB-Lizenzen in diesem Ausbildungsgang.

**Kontakt im DOSB**

Gudrun Schwind-Gick, schwind-gick@dosb.de,  
T +49 69 6700-294  
www.dosb.de/bildung



# DER DOSB IM INTERNATIONALEN GESUNDHEITSSPORT



**Prof. Dr. med. Dr. phil. Winfried Banzer**  
Mitglied der DOSB-Gesundheitskommission

Der gesundheitliche Aspekt ist für Bürgerinnen und Bürger Europas die stärkste Motivation, sich zu bewegen. Nach den Eurobarometer-Daten „Sport und körperliche Betätigung“ belegt Deutschland die Spitzenposition im europäischen Vergleich was die Mitgliedschaft und Zufriedenheit in und mit Sportvereinen angeht. Entsprechend engagiert sich der DOSB als Sprachrohr des organisierten Sports auf europäischer Ebene auch im Bereich Gesundheitssport. Diese Gremienarbeit umfasst sowohl ständige Aufgaben als auch zeitlich begrenzte Projekte.

Der deutsche Sport ist seit 1993 institutionell in Brüssel vertreten. Derzeit repräsentieren zwei Mitarbeiter den DOSB im EOC EU Büro, die sich mit allen europapolitischen Themen, die Einfluss auf Sportorganisationen in Europa haben, beschäftigen. Ein Schwerpunkt ist die Anerkennung der gesellschaftlichen Rolle des Sports z. B. im Bereich der Gesundheitspolitik. Durch seinen Beobachterstatus in den Expertengruppen der Sportministerinnen und Sportminister ist das Büro ein zentrales Bindeglied zwischen Kommission, anderen

EU-Institutionen und organisiertem Sport. Dank der intensiven Bemühungen des EOC EU-Büros ist es gelungen, dass die gesundheitsrelevante Rolle des Sports als besonders förderungswürdig in das Sportkapitel des neuen EU-Programms für allgemeine und berufliche Bildung, Jugend und Sport 2014 – 2020 („Erasmus für alle“) aufgenommen wurde.

Der DOSB gehört zu den Gründungsmitgliedern der „European Non-Governmental Sports Organisation“ ENGSO, dem paneuropäischen Zusammenschluss der Nationalen Sportbünde bzw. Nationalen Olympischen Komitees, das zum Ziel hat, die gemeinsamen Interessen des europäischen Sports zu vertreten. ENGSO war eines der ersten Mitglieder der Europäischen Aktionsplattform für Ernährung, körperliche Bewegung und Gesundheit, das sich ausschließlich auf Sport und Bewegung konzentriert. Die von der Kommission geleitete Aktionsplattform versteht sich als Bühne für alle Akteure auf der europäischen Ebene, die im Bereich Bewegung, Ernährung und Gesundheit aktiv sind. Der DOSB hat diese Plattform genutzt, um international

auf besondere Initiativen des deutschen organisierten Sports, wie z. B. das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT aufmerksam zu machen.

Der DOSB ist auch in der Steuerungsgruppe des Europäischen Netzwerkes für gesundheitsfördernde Bewegung (HEPA EUROPE) vertreten. Das wichtigste Ziel dabei ist, die Teilnahme an und die Bedingungen für einen gesunden Lebensstil, insbesondere für gesundheitsfördernde Bewegung zu verbessern.

2007 wurde vom DOSB die Arbeitsgruppe „Sport und Gesundheit“ einberufen, um gemäß Weißbuch „Leitlinien für körperliche Aktivität“ zu erarbeiten. Diese empfohlene Maßnahmen zur Unterstützung gesundheitsfördernder körperlicher Betätigung wurden von den Sportministerinnen und Sportminister der EU-Mitgliedstaaten 2008 bestätigt. Die systematische Umsetzung der Leitlinien verläuft in den Mitgliedstaaten unterschiedlich; hier muss Deutschland sicher noch einige Anstrengungen unternehmen.



# LITERATURVERZEICHNIS

## Kapitel: Sport bewegt – Eine Einführung

- [www.destatis.de](http://www.destatis.de) (Zugriff 18.02.13)
- Robert Koch-Institut (2012) Hrsg.: DEGS. Die Gesundheit von Erwachsenen in Deutschland. Berlin
- K.H. Schulz/A. Meyer/N. Langguth (2011): Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. Bundesgesundheitsblatt 2012. Online-Publikation: Springer-Verlag
- M. Bürklein (2011): Gesundheitsverständnis und Gesundheitsmodelle. In: L. Vogt/A. Töpfer (2011) Hrsg.: Sport in der Prävention. Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag
- J. Naidoo/J. Wills (2010): Lehrbuch der Gesundheitsförderung. (herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung
- W. Brehm/A. Jahnke/R. Sygusch/P. Wagner (2006): Gesund durch Gesundheitssport. Zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitssportprogrammen. Weinheim und München: Juventa-Verlag
- C. Geidel (2008): Konzeptentwicklung zum „Rezept“ für Bewegung - Aufbau regionaler Netzwerke Gesundheit und Bewegung in Thüringen. Diplomarbeit. Magdeburg. Veröffentlicht auf: <http://www.thueringen-sport.de/> (Zugriff: 16.11.2012)

- Europäische Ministerkonferenz der WHO zur Bekämpfung der Adipositas: Bericht über die Konferenz (2006) – Onlinepublikation. (Veröffentlicht auf: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int))

## Kapitel: Die Qualitätssiegel des DOSB

- DOSB (2010) Hrsg.: DOSB I SPORT PRO GESUNDHEIT. 10 Jahre Qualitätssiegel. Frankfurt am Main: DOSB
- [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)
- Infolyer des DOSB (2014): SPORT PRO FITNESS. Das Qualitätssiegel für Vereinsfitnessstudios. Frankfurt am Main: DOSB
- DOSB (2012) Hrsg.: Das Fitness-Studio im Sportverein. Planung-Realisierung-Betrieb – Ein Leitfaden. (Veröffentlicht auf: [www.sportprofitfitness.de](http://www.sportprofitfitness.de) zur Verfügung)
- [www.sportprofitfitness.de](http://www.sportprofitfitness.de)

## Kapitel: Das „Rezept für Bewegung“

- C. Geidel (2008): Konzeptentwicklung zum „Rezept“ für Bewegung - Aufbau regionaler Netzwerke Gesundheit und Bewegung in Thüringen. Diplomarbeit. Magdeburg. Veröffentlicht auf: <http://www.thueringen-sport.de/> (Zugriff: 16.11.2012)
- DOSB-Flyer: Rezept für Bewegung. Nutzungsbedingungen. Veröffentlicht auf: [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)
- [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

## Kapitel: Betriebliche Gesundheitsförderung und Sportvereine

- W. Brehm/K. Bös/C. H. Graf/H. Hartmann/I. Pahmeier/K. Pfeifer/A. Rütten/R. Sygusch/M. Tiemann/S. Tittlbach/L. Vogt/P. Wagner (2013): Sport als Mittel in Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung. Eine Expertise. In: Bundesgesundheitsblatt DOI 10.1007/s00103-013-1798-y. Heidelberg/Berlin: Springer-Verlag
- W. Brehm/A. Jahnke/R. Sygusch/P. Wagner (2006): Gesund durch Gesundheitssport. Zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitssportprogrammen. Weinheim und München: Juventa-Verlag
- BKK Bundesverband (2009) Hrsg.: IGA-Report 13. Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention. Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz 2000 bis 2006 (Veröffentlicht auf: [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de))
- C. Breuer/S. Feiler (2013): Sportvereine in Deutschland – ein Überblick. In C. Breuer (Hrsg.): Sportentwicklungsbericht 2011/2012. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland. Köln: Sportverlag Strauß
- Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung: <http://www.bgf-institut.de/> (Zugriff: 03.02.2014)
- A. V. Patel et al. (2010): Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. American Journal of Epidemiology, 172(4), 419–29
- K. Pfeifer/F. Hänsel/B. Heinz (2005): Bewegungsbezogene Intervention zur Förderung der Rückengesundheit (Ein Kurskonzept im Auftrag der Bertelsmann Stiftung und der Akademie für Manuelle Medizin) Gütersloh: Bertelsmann
- Robert Koch-Institut (2012) Hrsg.: DEGS. Die Gesundheit von Erwachsenen in Deutschland. Berlin

## Kapitel: Sport und Medikamente

- DOSB (2012) Hrsg.: Sei du selbst. Tipps gegen Medikamentenmissbrauch in Alltag und Freizeit. (Veröffentlicht auf: [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de))
- M. Kläber (2010): Doping im Fitness-Studio. Die Sucht nach dem perfekten Körper. Bielefeld: transcript

- Deutsche Hauptstelle für Suchfragen (2012) Hrsg.: Jahrbuch Sucht (2012). Lengerich: Pabst Science Publishers
- Klein, M.-L. & Mielke, G. (2005). Fitness-Studios in Sportvereinen. Verbreitung innerhalb der Vereinslandschaft und Positionierung im Fitnessmarkt (unveröffentlichter Projektbericht). Bochum: Ruhr- Universität Bochum. (Veröffentlicht auf: [www.dsj.de](http://www.dsj.de))
- Nationaler Dopingpräventionsplan (2009). (Veröffentlicht auf: [www.bmi.bund.de](http://www.bmi.bund.de))
- DOSB (2014): Expertise. Zum Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport. Entstehung – Entwicklung – Prävention. Schwerpunkt: Fitness-Studios. Frankfurt am Main: DOSB (3. überarbeitete Auflage)

## Kapitel: Bewegung gegen Krebs

An dieser Stelle verweisen wir auf die Internetseiten der Deutschen Krebshilfe (<http://www.krebshilfe.de>) und des Statistischen Bundesamtes. (<https://www-genesis.destatis.de>)

## Kapitel: DOSB-Lizenz-Ausbildungen im organisierten Sport

- DOSB (2005) Hrsg.: Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes Frankfurt am Main: DOSB
- DOSB (2010) Hrsg.: DOSB I Bildung und Qualifizierung. Das Qualifizierungssystem der Sportorganisationen Frankfurt am Main: DOSB
- DOSB (2010) Hrsg.: DOSB I Bildung und Qualifizierung. Qualifizierungsbericht der Sportorganisationen 2010 Frankfurt am Main: DOSB
- [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

## Kapitel: Der DOSB im internationalen Gesundheitssport

- EU-Arbeitsgruppe „Sport & Gesundheit“ (2008) EU-Leitlinien für körperliche Aktivität. Brüssel, 10.10.2008. (Veröffentlicht auf: [http://ec.europa.eu/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_de.pdf))



# DIE MITGLIEDSORGANISATIONEN DES DOSB

Stand: März 2015

## Spitzenverbände

American Football Verband Deutschland  
[www.afvd.de](http://www.afvd.de)

Bob- und Schlittenverband für Deutschland  
[www.bsd-portal.de](http://www.bsd-portal.de)

Bund Deutscher Radfahrer  
[www.rad-net.de](http://www.rad-net.de)

Bundesverband Deutscher Gewichtheber  
[www.bvdg-online.de](http://www.bvdg-online.de)

Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer  
[www.bvdk.de](http://www.bvdk.de)

Deutsche Billard-Union  
[www.billard-union.de](http://www.billard-union.de)

Deutsche Eislaufer-Union  
[www.eislauf-union.de](http://www.eislauf-union.de)

Deutsche Eisschnelllauf-Gemeinschaft  
[www.desg.de](http://www.desg.de)

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft  
[www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)

Deutsche Reiterliche Vereinigung Bundesverband für  
Pferdesport und Pferdezucht  
[www.pferd-aktuell.de](http://www.pferd-aktuell.de)

Deutsche Taekwondo Union  
[www.dtu.de](http://www.dtu.de)

Deutsche Triathlon Union  
[www.dtu-info.de](http://www.dtu-info.de)

Deutscher Aero Club  
[www.daec.de](http://www.daec.de)

Deutscher Alpenverein  
[www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

Deutscher Badminton-Verband  
[www.badminton.de](http://www.badminton.de)

Deutscher Baseball und Softball Verband  
[www.baseball-softball.de](http://www.baseball-softball.de)

Deutscher Basketball Bund  
[www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)

Deutscher Behindertensportverband  
[www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

Deutscher Boccia-, Boule- und Pétanque-Verband  
[www.petanque-dpv.de](http://www.petanque-dpv.de)

Deutscher Boxsport-Verband  
[www.boxverband.de](http://www.boxverband.de)

Deutscher Curling-Verband  
[www.curling-dcv.de](http://www.curling-dcv.de)

Deutscher Dart-Verband  
[www.ddv-online.com](http://www.ddv-online.com)

Deutscher Eishockey-Bund  
[www.deb-online.de](http://www.deb-online.de)

Deutscher Eisstock-Verband  
[www.eisstock-verband.de](http://www.eisstock-verband.de)

Deutscher Gehörlosen-Sportverband  
<http://www.dg-sv.de>

Deutscher Fechter-Bund  
[www.fechten.org](http://www.fechten.org)

Deutscher Fußball-Bund  
[www.dfb.de](http://www.dfb.de)

Deutscher Golf-Verband  
[www.golf.de/dgv](http://www.golf.de/dgv)

Deutscher Handball-Bund  
[www.dhb.de](http://www.dhb.de)

Deutscher Hockey-Bund  
[www.hockey.de](http://www.hockey.de)

Deutscher Judo-Bund  
[www.judobund.de](http://www.judobund.de)

Deutscher Ju-Jutsu-Verband  
[www.ju-jutsu.de](http://www.ju-jutsu.de)

Deutscher Kanu-Verband  
[www.kanu.de](http://www.kanu.de)

Deutscher Karate Verband  
[www.karate.de](http://www.karate.de)

Deutscher Kegler- und Bowlingbund  
[www.kegelnundbowling.de](http://www.kegelnundbowling.de)

Deutscher Leichtathletik-Verband  
[www.deutscher-leichtathletik-verband.de](http://www.deutscher-leichtathletik-verband.de)

Deutscher Minigolf-sport Verband  
[www.minigolf-sport.de](http://www.minigolf-sport.de)

Deutscher Motor Sport Bund  
[www.dmsb.de](http://www.dmsb.de)

Deutscher Motoryachtverband  
[www.dmyv.de](http://www.dmyv.de)

Deutscher Rasenkraftsport- und Tauzieh-Verband  
[www.drtrv.de](http://www.drtrv.de)

Deutscher Ringer-Bund  
[www.ringen.de](http://www.ringen.de)

Deutscher Rollsport- und Inline-Verband  
[www.driv.de](http://www.driv.de)

Deutscher Ruderverband  
[www.rudern.de](http://www.rudern.de)

Deutscher Rugby-Verband  
[www.rugby-verband.de](http://www.rugby-verband.de)

Deutscher Schachbund  
[www.schachbund.de](http://www.schachbund.de)

Deutscher Schützenbund  
[www.dsb.de](http://www.dsb.de)

Deutscher Schwimm-Verband  
[www.dsv.de](http://www.dsv.de)

Deutscher Segler-Verband  
[www.dsv.org](http://www.dsv.org)

Deutscher Skibob-Verband  
[www.skibob-dsbv.de](http://www.skibob-dsbv.de)

Deutscher Skiverband  
[www.deutscherskiverband.de](http://www.deutscherskiverband.de)

Deutscher Sportakrobatik-Bund  
[www.sportakrobatikbund.de](http://www.sportakrobatikbund.de)

Deutscher Squash Verband  
[www.dsqv.de](http://www.dsqv.de)

Deutscher Tanzsportverband  
[www.tanzsport.de](http://www.tanzsport.de)

Deutscher Tennis Bund  
[www.dtb-tennis.de](http://www.dtb-tennis.de)

Deutscher Tischtennis-Bund  
[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)

Deutscher Turner-Bund  
[www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf  
[www.dvmf.de](http://www.dvmf.de)

Deutscher Volleyball-Verband  
[www.volleyball-verband.de](http://www.volleyball-verband.de)

Deutscher Wasserski- und Wakeboardverband  
[www.wasserski-online.de](http://www.wasserski-online.de)

Snowboard Verband Deutschland  
[www.snowboardverband.com](http://www.snowboardverband.com)

Verband Deutscher Sporttaucher  
[www.vdst.de](http://www.vdst.de)

## Landessportbünde/-verbände

Bayerischer Landes-Sportverband  
www.blsv.de

Hamburger Sportbund  
www.hamburger-sportbund.de

Landessportbund Berlin  
www.lsb-berlin.de

Landessportbund Brandenburg  
www.lsb-brandenburg.de

Landessportbund Bremen  
www.lsb-bremen.de

Landessportbund Hessen  
www.sport-in-hessen.de

Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern  
www.lsb-mv.de

Landessportbund Niedersachsen  
www.lsb-niedersachsen.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen  
www.lsb-nrw.de

Landessportbund Rheinland-Pfalz  
www.lsb-rlp.de

Landessportbund Sachsen  
www.sport-fuer-sachsen.de

Landessportbund Sachsen-Anhalt  
www.lsb-sachsen-anhalt.de

Landessportbund Thüringen  
www.thueringen-sport.de

Landessportverband Baden-Württemberg  
www.lsvbw.de

Landessportverband für das Saarland  
www.lsvs.de

Landessportverband Schleswig-Holstein  
www.lsv-sh.de

## Verbände mit besonderen Aufgaben

adh - Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband  
www.adh.de

Bundesverband staatl. anerk. Berufsfachsch. für  
Gymnastik u. Sport  
www.bbgs-online.de

CVJM-Sport  
www.cvjm.de

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention  
(Deutscher Sportärztebund)  
www.dgsp.de

Deutsche Olympische Gesellschaft  
www.dog-bewegt.de

Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft  
www.sportwissenschaft.de

Deutscher Aikido-Bund  
www.aikido-bund.de

Deutscher Betriebssportverband  
www.betriebssport.net

Deutscher Sportlehrerverband  
www.dslv.de

Deutscher Verband für das Skilehrwesen – INTERSKI  
DEUTSCHLAND  
www.dvs-interskideutschland.de

Deutscher Verband für Freikörperkultur (DFK)

Deutsches Polizeisportkuratorium  
www.dpsk.de

DJK Sportverband  
www.djk.de

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft  
GEW-Sportkommission  
www.gew-sportkommission.de

Kneipp-Bund  
www.kneippbund.de

MAKKABI Deutschland  
www.makkabi.de

Rad- und Kraftfahrerbund „Solidarität“ Deutschland 1896  
www.die-soli.de

Special Olympics Deutschland  
www.specialolympics.de

Stiftung Sicherheit im Skisport  
www.ski-online.de

Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine  
www.vdes.org



## Erklärung gegen Doping und Medikamentenmissbrauch

Der Konsum von leistungssteigernden Substanzen ist nicht nur im Hochleistungssport, sondern auch im Breiten- und Freizeitsport, insbesondere im Bereich des Fitness-Studios, ein ernst zu nehmendes Problem. Dabei ist es wichtig, zwischen Doping und Medikamentenmissbrauch zu differenzieren. Folgende Begriffsdefinitionen werden demnach im organisierten Sport vertreten: Doping bezieht sich auf Athletinnen und Athleten, die in ein von Sportverbänden organisiertes Wettkampfsportsystem eingebunden sind und sich dem Nationalen Anti Doping Code (bzw. World Anti Doping Code) verpflichtet haben. Von Medikamentenmissbrauch wird dann gesprochen, wenn außerhalb dieses Wettkampfsystems Arzneimittel ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen werden oder ihre Einnahme in einer höheren als für die Behandlung notwendigen Dosierung erfolgt.

Mir ist bekannt, dass seit dem am 5. Juli 2007 verabschiedeten „Gesetz zur Verbesserung der Bekämpfung des Dopings im Sport“ neben den bereits zuvor erfassten Handlungen des „Inverkehrbringens“, des „Verschreibens“ und des „Anwendens bei anderen“ von Arzneimitteln zu Dopingzwecken im Sport auch der Besitz „nicht geringer Mengen“ in § 6 a II a, 95 I 2 b AMG (Arzneimittelgesetz) unter Strafe gestellt sowie der bandenmäßige und gewerbsmäßige Handel mit Dopingmitteln in § 95 Abs. 3 Nr. 3 AMG als besonders schwerer Fall hinzugefügt wurden. Die Weitergabe oder Anwendung von Medikamenten zur missbräuchlichen Verwendung bei anderen kann überdies einen Verstoß gegen die Vorschriften des Strafgesetzbuchs (Körperverletzungs- und Tötungsdelikte) und des Betäubungsmittelgesetzes darstellen.

Mit der Unterzeichnung dieser Erklärung bin ich verpflichtet, mich durch geeignete Maßnahmen aktiv im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch zu beteiligen. Insbesondere werde ich:

- Verstöße gegen gesetzliche Regelungen und sportrechtliche Anti-Doping-Bestimmungen, die mir bekannt werden, zur Anzeige bringen.
- Jegliche bekannt gewordene Beteiligung oder Förderung von Missbrauchspraktiken durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterbinden.
- Gegen gesetzliche Regelungen und sportrechtliche Anti-Doping-Bestimmungen verstoßende Mitglieder ausschließen.
- Präventionsmaßnahmen zum Doping und Medikamentenmissbrauch im Rahmen der Mitarbeiterfortbildung durchführen.
- Informationen und Schulungen zum Thema Doping und Medikamentenmissbrauch für Mitglieder anbieten.

Mir ist bekannt, dass ein Verstoß gegen die in dieser Erklärung gegen Doping und Medikamentenmissbrauch festgelegten Grundsätze zum Verlust des Qualitätssiegels SPORT PRO FITNESS führen kann. Weitere Informationen erhalte ich bei:

**Deutscher Olympischer Sportbund**  
Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

T +49 69 6700-298  
info@dosb.de

Ort, Datum

Unterschrift sportlicher/e Leiter/in

# DAS QUALIFIZIERUNGSSYSTEM DER SPORTORGANISATIONEN

	Übungsleiter/in (ÜL) Breitensport	Trainer/in Breitensport (sportartenspezifisch)	Trainer/in Leistungssport (sportartenspezifisch)	Jugendleiter/in (JL)	Vereinsmanager/in (VM)
<b>4. LIZENZSTUFE</b>			Diplom-Trainer/in*		
<b>3. LIZENZSTUFE (A) (mindestens 90 LE)</b>		Trainer/in-A Breitensport (Sportart)	Trainer/in-A Leistungssport (Sportart)		
<b>2. LIZENZSTUFE (B) (mindestens 60 LE)</b>	ÜL-B sportartübergreifender Breitensport  ÜL-B Sport in der Prävention  ÜL-B Sport in der Rehabilitation	Trainer/in-B Breitensport (Sportart)	Trainer/in-B Leistungssport (Sportart)		Vereinsmanager/in-B
<b>1. LIZENZSTUFE (C) (mindestens 120 LE)</b>	Übungsleiter/in-C sportartübergreifender Breitensport	Trainer/in-C Breitensport (Sportart)	Trainer/in-C Leistungssport (Sportart)	Jugendleiter/in	Vereinsmanager/in
	Für ÜL, Trainer/innen, JL: Anteil von mindestens 30LE sportartübergreifende Basisqualifizierung				
<b>Vorstufen-Qualifikationen (ohne DOSB-Lizenz)</b>	z. B. Übungsleiterassistent/in Gruppenhelfer/in	z. B. Trainerassistent/in Breitensport/Leistungssport, Gruppenhelfer/in		z. B. Jugendleiterassistent/in Gruppenhelfer/in	

#### Impressum

Titel: SPORT UND GESUNDHEIT · Zur Bedeutung von Sport und Bewegung in Gesundheitsförderung und Prävention. Maßnahmen – Projekte – Initiativen.

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V. · Geschäftsbereich Sportentwicklung · Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement

Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main · T +49 69 6700-298 · F +49 69 6700-1298 · [gesundheit@dosb.de](mailto:gesundheit@dosb.de) · [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

Texte: Constanze Gawehn, Meike Henning, Imke Hoppe, Anna Koch, Dr. Mischa Kläber (verantwortlich), Natalie Rittgasser, Bianka Schreiber-Rietig, Pia Zufall

Redaktion: Constanze Gawehn, Imke Hoppe, Pia Zufall

Bildnachweise: Jörg Obernolte (Titel, Seite 6,7, 11/unten, 12, 13/unten, 15/unten, 16, 17/oben, 18, 19/oben, 20, 21, 22, 24/links, 25, 26/rechts, 27, 33, 35/oben, 36, 37, 38, 39, 40, 42/links, 43 ), Camera 4/DOSB (Seite 4), Bundesregierung/Kugler (Seite 5), DOSB Torsten Silz (Seite 8), Frank Eidel (Seite 11/oben), privat (Seite 13/oben, 15/oben, 24/rechts, 26/links, 42/rechts), Bundesregierung (Seite 14, 35/rechts), Bundesärztekammer (Seite 17/unten), GKV-Spitzenverband (Seite 19/unten), ADAC (Seite 34/oben), ABDA (Seite 34/unten), LSB NRW/A. Bowinkelmann (Seite 28, 29, 30, 31), Fotolia (Seite 32, 45), DOSB (Seite 41), Goethe-Universität Frankfurt (Seite 44)

Gestaltung: [www.die-wertarbeiter.de](http://www.die-wertarbeiter.de) · [info@die-wertarbeiter.de](mailto:info@die-wertarbeiter.de)

Produktion: [www.frotscher-druck.de](http://www.frotscher-druck.de) · [info@frotscher-druck.de](mailto:info@frotscher-druck.de)

1. Auflage: 2.000 Stück · April 2015

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Recyclingpapier





Diese Publikation wurde Ihnen überreicht durch: