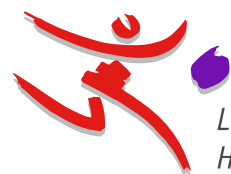


Sport

in Hessen



Landessportbund
Hessen e.V.

Titelthema
**Sport und
Gesundheit**

Hauptausschuss

Die hessische Sportfamilie wächst

Heinz-Lindner-Preis

Hervorragende inklusive Arbeit belohnt





Fit und gesund

Immer mehr Menschen treiben Sport, um gesund zu bleiben / Auch Vereine sollten darauf reagieren – zum Beispiel mit Angeboten, die mit dem Siegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet sind

Bewegung hält fit und gesund. Wer drei- bis viermal pro Woche mindestens 30 Minuten Sport treibt, stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt den Cholesterinspiegel und das Diabetesrisiko, beugt dem Verlust von Knochensubstanz vor und – auch das zeigen zahlreiche Studien – tut seiner Seele etwas Gutes. Denn Sport hilft beim Stressabbau und erhöht neben der körperlichen auch die geistige Fitness.

Gründe, um Sport zu treiben, gibt es also viele. Sporadische Aktivitätsschübe nützen jedoch wenig: Wer von den positiven Auswirkungen profitieren möchte, sollte kontinuierlich Sport betreiben – angepasst an das jeweilige Alter und Fitnesslevel sowie den Gesundheitszustand. Eine Botschaft, die auch die hessischen Sportvereine verbreiten sollten – verbunden mit dem Hinweis auf die eigenen Kompetenzen in diesem Bereich. Denn die ist vorhanden! Ein Blick in den Sportentwicklungsbericht zeigt: 28 Prozent der hessischen Vereine bieten Programme mit den Zielsetzungen Gesundheitsförderung, Prävention oder Rehabilitation an.

Motiv „Gesundheitsförderung“ wird wichtiger

Im Mittel weist heute mehr als jedes zehnte Sportangebot einen Gesundheitsbezug auf. „Und das ist auch gut so“, sagt Gundi Friedrich, Referentin „Sport und Gesundheit“ beim Landessportbund Hessen e.V. (lsb h). „Denn durch den demografischen Wandel wächst die Zielgruppe derer, die Sport treiben, um gesund zu bleiben“, erklärt sie. Dabei spricht sie nicht nur von Senio-

ren: Fast im gesamten Erwachsenenbereich gilt die Gesundheitsförderung heute als wichtigstes Motiv. Darauf sollten nach Ansicht des Landessportbundes auch die Vereine reagieren – mit zeitgemäßen und qualitativ hochwertigen Gesundheitsangeboten.

Doch was versteht man überhaupt unter Gesundheitssport? Was hat es mit dem Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ (SPG) auf sich? Und wie unterstützt der Landessportbund die Vereine auf diesem Themengebiet? Wir haben die wichtigsten Informationen für Sie zusammengestellt.

Drei Säulen des Gesundheitssports

„Gesundheitssport verfolgt das Ziel, durch regelmäßige, systematische sportliche Aktivität die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern sowie das Wohlbefinden zu steigern“, definiert Gundi Friedrich. Dabei unterscheidet man in drei Säulen:

1. Allgemein gesundheitsfördernder Sport: Ziel solcher sportartenübergreifender Angebote ist es, die Fitness gesundheitsbewusster und sportinteressierter Menschen zu erhalten und sie für lebenslanges Sporttreiben zu begeistern. Die Übungs- oder Kursstunden können von Übungsleitern C Breitensport geleitet werden – eine spezifischere Lizenz (siehe dazu Seite 18) ist nicht zwingend erforderlich. „Vereine, die gesundheitsfördernden Sport ins Programm nehmen, steigern

O B E N

Wer sich bereits mit dem Thema Gesundheitssport in Hessen auseinandergesetzt hat, wird dieses Foto kennen: Es ist auf vielen lsb h-Publikationen zu sehen und dient der Wiedererkennung. Foto: Fotolia

Titelthema

Sport und Gesundheit



Alle wichtigen Infos zum Siegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** gibt es unter www.service-sportprogesundheit.de.

dadurch die Attraktivität ihrer Angebotspalette und können so auch neue Mitglieder gewinnen“, sagt Friedrich.

2. Präventionssport: Diese Angebote wenden sich gezielt an Menschen mit Bewegungsmangel – häufig also Neu- oder Wiedereinsteiger. Unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter (mindestens B-Lizenz Prävention) sollen der Bewegungsmangel reduziert und somit verhaltensbedingte Risikofaktoren abgebaut werden. Präventionssportangebote können mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden. Tragen sie zudem den Deutschen Standard Prävention, können sie von den Krankenkassen bezuschusst werden.

3. Rehabilitationssport: Chronisch Kranken oder Menschen mit drohender Behinderung kann die Teilnahme an einem solchen Angebot durch den Arzt verordnet werden. Die anfallenden Gebühren trägt die Kranken- oder Rentenkasse. Schließlich sollen die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer dadurch verbessert und stabilisiert werden. Eine dauerhafte Eingliederung in die Gesellschaft und das Arbeitsleben wird angestrebt. Der zuständige Übungsleiter muss im Besitz einer B-Lizenz Rehabilitationssport sein. Rehabilitationssport wird von anerkannten und zertifizierten Gruppen angeboten, die in den Vereinen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) organisiert sind.

Das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Das vom DOSB und der Bundesärztekammer entwickelte Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet präventive Sport- und Bewegungsangebote in Vereinen aus. Es wird jeweils für drei Jahre verliehen. „Vereinsmitglieder oder potenzielle Interessenten erkennen durch das Siegel, dass es sich um ein qualitativ hochwertiges Angebot handelt, bei dem bestimmte bundesweite Standards – etwa eine auf 15 Personen begrenzte Teilnehmerzahl oder ein Übungsleiter mit B-Lizenz Prävention – eingehalten werden“, erklärt Friedrichs Kollegin Anna Koch. Dadurch eigne sich das Siegel auch gut als Marketinginstrument: „Wir empfehlen den Vereinen, mit dem Siegel zu werben und so ihr gesundheitsorientiertes Profil zu stärken“, sagt Koch.

Von den 1.500 hessischen Vereinen, die das Siegel derzeit tragen, tun das die meisten. „Und wir würden uns freuen, wenn die Zahl der zertifizierten Vereine weiter wächst“, sagt Koch. Beantragt werden kann das Siegel über die Service-Plattform www.service-sportprogesundheits.de. Nach der Registrierung des Vereins können sofort alle SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote bequem online beantragt und die Daten verwaltet werden. Nähere Informationen erhalten Sie beim lsb h oder auf den regionalen Infoveranstaltungen.

In den vergangenen Monaten waren sie und ihre Kolleginnen zudem in diversen Sportkreisen zu Gast, um vor Ort darüber zu informieren, welche Vorteile die Plattform bietet und wie sie genutzt werden kann. „Wir laden interessierte Vereine ausdrücklich zu einer Teil-

nahme ein, etwa am 8. September in Frankfurt“, sagt Friedrich.

Bezuschussung durch Krankenkassen

Viele Neueinsteiger werden dadurch angelockt, dass die Krankenkassen Präventionssportangebote bezuschussen. Dies gilt jedoch nicht automatisch für alle SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote: Eine zusätzliche Auszeichnung mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“, den die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) erteilt, ist erforderlich. Praktisch dabei: Die Beantragung erfolgt ebenfalls über die Service-Plattform – und zwar im gleichen Antrag wie für das SPG-Siegel.

Für die Krankenkassen macht diese Bezuschussung auch wirtschaftlich Sinn: Wenn sie ihre Versicherten heute von einem gesunden Lebensstil überzeugen, bleiben ihnen morgen die Kosten für teure Behandlungen erspart.

Kurse helfen beim Einstieg

Mit der Argumentation, dass Sporttreiben im Heute sich positiv auf den Gesundheitszustand im Morgen auswirkt, lassen sich auch Neu- und Wiedereinsteiger überzeugen. Viele schrecken jedoch davor zurück, sich dauerhaft an einen Verein zu binden. Das Konzept des SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegels kommt dieser Tendenz entgegen. Schließlich werden Kursangebote mit acht bis zwölf Einheiten zertifiziert. Pro Woche muss mindestens eine Unterrichtsstunde mit maximal 15 Teilnehmern angeboten werden.

Sogenannte Masterprogramme mit vorgefertigten Stundenbildern – auch sie sind über die Serviceplattform abrufbar – erleichtern den Übungsleitern die Vorbereitung. „Außerdem sind diese Programme so gestaltet, dass Einsteiger nicht überfordert werden. Die Teilnehmer werden Schritt für Schritt in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt und so für eine langfristige gesundheitssportliche Aktivität begeistert“, sagt Anna Koch.

„Kurse“, ergänzt Gundi Friedrich, „öffnen das Vereinsangebot für Interessierte und sind als Zusatzangebot für bestehende Mitglieder interessant, weil sie häufig neue Themen und Trends aufgreifen.“ Sind die nötigen Ressourcen (Übungsleiter, Halle, Geräte) vorhanden, rät sie deshalb, Kurse anzubieten. „Sie sollten aber mehr Mittel zum Zweck sein. Denn das Hauptinteresse eines Vereins besteht noch immer darin, Mitglieder zu gewinnen und zu halten.“ Wie gut das über Einsteigerkurse funktioniert, zeigt sich beispielsweise bei der TGS Walldorf (siehe Seite 16).

Für die Errechnung der Kursgebühren rät Friedrich, alle Ausgaben, also auch Nebenkosten, zu berücksichtigen: „Qualität hat ihren Preis“, sagt sie und verweist zudem auf anfallende Mehrkosten: Kurse für Nicht-Mitglieder sind nicht über die Vereinbarung abgedeckt, die der lsb h mit der GEMA geschlossen hat. Außerdem ist eine Nicht-Mitglieder-Versicherung in so einem Fall unabdingbar. Bei der Festlegung der Gebühren lohne zudem ein Vergleich mit anderen Anbietern vor Ort. *Isabell Boger*



Ansprechpartner:

Auskünfte zum Thema Sport und Gesundheit erteilen Gundi Friedrich, Anna Koch oder Gaby Bied vom Landessportbund Hessen, Telefon 069/6789-423, E-Mail gesundheitsport@lsbh.de, www.gesundheitsport-in-hessen.de

In Sachen **Rehabilitationssport** informiert Otto Mahr vom Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband, Tel. 0661/869769-0, E-Mail mahr@hbrs.de, www.hbrs.de



Detailliert ist alles **Wissenswerte zum Thema Gesundheits-sport in Hessen im „Beratungsleitfaden“** nachzulesen. Er kann unter www.gesundheits-sport-in-hessen.de heruntergeladen oder per Mail an gesundheits-sport@lsbh.de in gedruckter Form angefordert werden.

Qualität setzt sich durch

Die TGS Walldorf bietet seit fast 20 Jahren Gesundheitssport an und setzt dabei erfolgreich auf gut ausgebildete und zertifizierte Übungsleiter/-innen



Wer in der Suchmaschine des Landessportbundes zum Thema Gesundheitssport den Namen der TGS Walldorf eingibt, wird erstaunt sein über die vielen Angebote, die auf der Ergebnisliste erscheinen. 22 Kurse im Bereich Präventions- und Rehabilitationssport bietet die TGS aktuell an. Hinzu kommen zahlreiche Trainingsgruppen, die unter dem Begriff „Gesundheitssport“ stehen und im regulären Vereinssport für Mitglieder angeboten werden.

Das Angebot des Vereines an Gesundheitssport ist breit und richtet sich an alle Altersklassen. Es reicht von „Fit mit dem Kinderwagen“ über „Psychomotorik für Kinder“, „Gymnastik in der Krebsnachsorge“ oder „Gerätgestützte Rückenschule“ bis hin zu „Sport bei Diabetes“ „Wirbelsäulengymnastik“ oder „Sport bei Osteoporose“.

Sportzentrum als Dreh- und Angelpunkt

Um ein Gesundheitssport-Angebot wie die TGS Walldorf anbieten zu können braucht es neben den Übungsleitern selbstverständlich auch die richtigen Räume. Der Verein ist in dieser Hinsicht gut aufgestellt. Seit 1996 ist das moderne vereinseigene Sportzentrum Dreh- und Angelpunkt des Vereinslebens. Es beherbergt eine große Halle, in der auch Handball gespielt werden kann, zwei Squash-Courts, eine Kletterwand sowie Seminar- und Gymnastikräume und unter dem Dach zwei Tennisplätze. Hinzu kommt das vereinseigene Fitness-

Studio, wo auf über 800 Quadratmetern Fläche in unterschiedlichen Räumen Geräte-, Cardio- und Hanteltraining angeboten wird. Das Bewegungszentrum im Obergeschoss mit Gymnastik- und Seminarraum ergänzen das Raumangebot, zu dem noch weitere Liegen-schaften und ein Sportplatz gehören.

Qualität zahlt sich aus

„Qualität zahlt sich einfach aus. Das gilt für Sportstätten ebenso wie für Übungsleiter“, antwortet Petra Scheible auf die Frage nach den Grundlagen dieser Vielfalt. Scheible ist die „gute Seele“ des Gesundheitssports bei der TGS und beschäftigt sich mit dem Thema schon seit Anfang der 1990er Jahre. „Wir haben hier bei der TGS schon sehr früh auf Qualifizierung unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter gesetzt und waren bei der ersten Ausbildung des Landessportbundes zum Thema Gesundheitssport mit Übungsleiterinnen vertreten“, erinnert sie sich.

„Qualifizierte Übungsleiter sind ein Aushängeschild für den Verein und das Sportangebot“, weiß Scheible. Die TGS Walldorf legt großen Wert darauf, die Übungsleiter bei der Fortbildung zu unterstützen. Nicht zuletzt deshalb wurde bereits eine Ausbildung zur 2. Lizenzstufe (Herz-Kreislauf-System) mit externen Lehrkräften in den Räumen der TGS in Walldorf organisiert. Grundlage des breiten Gesundheitssport-Angebots in Walldorf sind dann folgerichtig auch 27 Übungsleiterinnen und

O B E N

Der Hocker als Sportgerät: Gesundheitssport bei der TGS Walldorf.
Foto: Markus Wimmer

Titelthema

**Sport und
Gesundheit**

Übungsleiter der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder „Rehabilitationssport“, die für den Club arbeiten. 13 von ihnen haben Profilerweiterungen in den Bereichen „Fit und mobil im Alter“, „Haltung und Bewegung“ oder „Herz-Kreislauf-System“ erworben.

Nachfrage nach Gesundheitssport steigt

Gute Sportstätten sind das Eine, gute Übungsleiter das Andere, aber wie sieht es mit den „Kunden“ aus? Gibt es eine Nachfrage nach solchen Gesundheitssport-Angeboten? Nach Petra Scheibles Erfahrungen ganz sicher. Das Körper- und Gesundheitsbewusstsein der Menschen habe sich geändert, Gesundheit und Bewegung spielten für viele eine immer wichtigere Rolle. Hinzu käme, dass immer mehr Menschen von medizinischer Seite zum Gesundheitssport geraten werde. Wenn man dann noch den demografischen Wandel berücksichtige, werde offensichtlich, welche Rolle Gesundheitssport künftig spielen werde.

Gesundheitssport sei schon lange nicht mehr nur eine Sache für ältere Frauen und übergewichtige Senioren, wie das Klischee nahelege. „Wir registrieren immer mehr Männer, auch jüngere, die Gesundheitssportangebote suchen. Auch bei den Kindern ist die Nachfrage inzwischen hoch. Unsere Psychomotorik-Kurse für Kinder haben inzwischen Wartelisten“, schildert Petra Scheible die Situation.

Erfreulicher Mitgliederzuwachs

Die gestiegene Nachfrage schlägt sich auch auf die Mitgliederzahlen des Vereins nieder. Denn obwohl viele der Angebote Kurse sind und somit keine Mitgliedschaft erforderlich ist, haben die Macherinnen und Macher der TSG auch die Vereinsentwicklung im Blick.

Monika Stöltzing-Kemmerer, Vizepräsidentin Sport der TGS hat die Zahlen dazu parat: „Im Jahr 1997 haben wir unsere Turnabteilung aufgeteilt. Die damals neue Abteilung Gymnastik und Gesundheitssport hat ihre Mitgliederzahl in den vergangenen zwanzig Jahren von 620 auf knapp 1200 fast verdoppelt.“ Noch besser verlief die Entwicklung nur in der Abteilung Fitness, wo die Mitgliedszahlen sich von 336 im Jahr 1996 auf 1495 im Jahr 2016 nahezu verfünffacht hat.

Zukunftssicherung für den Verein

Diese positive Mitgliederentwicklung ist beabsichtigt und gewollt: „Ich kann natürlich auch noch zehn Kurse mehr anbieten und versuchen mich so zu finanzieren“, sagt Petra Scheible. Es gäbe einige Vereine, die auf das Kurssystem angewiesen seien, um die immer weniger werdenden Einnahmen auszugleichen. „Dafür habe ich Verständnis, aber ich denke nicht dass es auf längere Sicht gut für den Verein ist.“ Als Lehrbeauftragte und 2. Vorsitzende des Sportkreises Groß-Gerau sowie ihrer Mitarbeit im Landesausschuss Sportentwicklung des Lsb h kennt sie die Problematik nicht nur aus der TGS-Perspektive, sondern weiß auch, wie andere Vereine ihr Gesundheitssportangebot organisieren oder organisieren müssen.



Dennoch ist sie davon überzeugt, dass die Herangehensweise in Walldorf nachhaltiger ist. Obwohl die Krankenkassen Kurse des gleichen Handlungsfeldes jetzt zweimal jährlich finanzieren, werden Schnupperkurse in Walldorf nur einmalig angeboten, und danach ins normale Vereinsprogramm für Mitglieder integriert.

„Auch da gilt: Qualität zahlt sich aus. Wenn die Teilnehmer mit dem Kursthema und der Kursleitung zufrieden sind, haben die wenigsten ein Problem damit, hinterher auch Vereinsmitglied zu werden“, weiß Petra Scheible. „Wir wollen als Verein wachsen und gleichzeitig ein bezahlbares Sportangebot für alle anbieten, deshalb ist es uns wichtig, die Kursteilnehmer als Mitglieder zu gewinnen.“

Öffentlichkeitsarbeit gehört dazu

Zum Erfolgsrezept der TGS Walldorf zählt auch eine aktive Öffentlichkeitsarbeit. Der Verein nimmt an den Gesundheits-, Senioren- oder Mobilitätstagen der Stadt teil und stellt sich dort den Bürgerinnen und Bürgern vor. Er kooperiert mit den Grundschulen und ist dort bei Sportfesten präsent. Beim seit 1993 stattfindenden Neujahrsempfang des Vereins werden die Übungsleiterinnen und Übungsleiter für ihre erworbenen Zertifikate ausgezeichnet. Darüber hinaus finden sich ihre Porträts und Kontaktdaten ebenso auf der Vereinshomepage wie die Qualitätssiegel und Zertifikate.

Markus Wimmer

O B E N

Monika Stöltzing-Kemmerer, Vizepräsidentin Sport (rechts) und Petra Scheible sind davon überzeugt, dass Qualität das entscheidende Kriterium für erfolgreiche Gesundheitssport-Angebote ist.

Foto: Markus Wimmer



Der Verein: Die TGS Walldorf wurde im Jahr 1896 gegründet. Der Verein hat über 4.500 Mitglieder und bietet Sport in 22 Abteilungen an. Die TGS verfügt über mehrere vereinseigene Liegenschaften, darunter befinden sich unter anderem eine Turnhalle, ein Fitnesszentrum und ein Sportplatz.



Weitere Informationen

Kontakt: Turngesellschaft Walldorf 1896 e. V. (TGS)

Okrifteler Str. 6, 64546 Mörfelden-Walldorf

Telefon: 06105/448-25, **Fax:** 06105/71 73 41

E-Mail: info@tgs-walldorf.de, **Internet:** www.tgs-walldorf.de

Know-how für ein gesundes Leben

Vereine, die sich als professionelle Gesundheitssportanbieter positionieren wollen, benötigen qualifizierte Übungsleiter / Ein Überblick über die Ausbildungsmöglichkeiten

Den eigenen Verein als professionell aufgestellten Gesundheitssportanbieter positionieren – das funktioniert nur mit gut ausgebildeten Übungsleitern. Doch wann ist jemand gut ausgebildet? Bei einer ganzen Fülle an zum Teil kommerziellen Bildungsanbietern ist es für Vereinsverantwortliche sowie an einer Ausbildung interessierte Neu- und Quereinsteiger schwer, den Überblick zu behalten. Fest steht jedoch: Die Ausbildung über das Qualifizierungssystem des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ist nicht nur am kostengünstigsten. Die Lizenzen sind auch bundesweit bei Kostenträgern wie Krankenkassen oder Rentenversicherungen anerkannt.

Im Bereich Gesundheitssport agieren in Hessen neben dem Landessportbund Hessen (lsb h) auch der Hessische Turnverband (HTV) und der Hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (HBRs) als Ausbildungsträger. „Wir alle halten uns dabei an die Rahmenrichtlinien des DOSB und garantieren damit eine hohe Qualität und Vergleichbarkeit“, sagt Gundi Friedrich, Referentin Sport und Gesundheit beim lsb h.

Bevor man mit einer Ausbildung startet, so rät sie, sollte man sich genau überlegen, in welchem Bereich man später tätig sein möchte – und wo der Verein Übungsleiter benötigt. „Denn nur, wenn die Qualifikation passt, können Vereinsangebote etwa mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet oder als Rehasportangebote tituliert werden“, so Friedrich. Die folgende Auflistung stellt dar, welche Ausbildung für welche Angebote erforderlich ist:

Allgemein gesundheitsfördernder Sport: Die 1. Lizenzstufe (Trainer oder Übungsleiter C mit Profil Erwachsene/Ältere oder Kinder/Jugendliche) ist ausreichend. Sie wird – je nach Profil – vom Landessportbund Hessen (Ansprechpartnerin Marion Leonhardt, Tel. 069/6789-311, ausbildung@lsbh.de) bzw. von der Sportjugend Hessen (Gabriele Albrecht, Tel. 06441/979617, GAlbrecht@sportjugend-hessen.de) angeboten und umfasst 120 Lerneinheiten.

Präventionssport: Aufbauend auf die 1. Lizenzstufe muss dafür die Weiterqualifizierung „Übungsleiter B, Sport in der Prävention“ erworben werden – mit der Zielgruppe Kinder oder Erwachsene. 60 Lerneinheiten sind dafür erforderlich. Aber Achtung: Im Erwachsenenbereich ist das Profil „Allgemeine Prävention“ zwar Voraussetzung dafür, SPORT PRO GESUNDHEIT-zertifizierte Übungsstunden anbieten zu dürfen. Möchte man aller-

dings Angebote mit den Schwerpunkten Haltung und Bewegung (z.B. Aquagymnastik), Sturzprävention oder Herz-Kreislauf-System (z.B. präventives Ausdauertraining) unterbreiten, ist eine Profilerweiterung für den jeweiligen Bereich notwendig. Ansprechpartnerinnen sind Gundi Friedrich und Gaby Bied (Tel. 069/6789-285 oder -423, gesundheitsport@lsbh.de).

Rehabilitationssport: Die notwendigen Übungsleiterlizenzen können – ebenfalls aufbauend auf eine C-Lizenz – über den HBRs erworben werden: Nach einem Aufbaumodul (P8/16) mit 16 Lerneinheiten kann die B-Lizenz Rehabilitationssport in den Bereichen Orthopädie, Innere Medizin, Sensorik, Neurologie, Geistige Behinderung oder Psychiatrie erworben werden.

„Seit die B-Lizenz für den Präventionssport 1993 ins Leben gerufen wurde, haben der HTV und der lsb h allein in diesem Bereich rund 3.500 Personen ausgebildet“, freut sich Gundi Friedrich über die nach wie vor gute Resonanz. Auch nach den Sommerferien beginnt wieder eine Ausbildung, für die noch wenige Plätze frei sind. Geleitet wird sie von einem 14-köpfigen Lehrteam, das eine große Bandbreite abdeckt: „Wir haben Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Heilpraktiker im Team. Sie alle haben langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung“, sagt Friedrich stolz.

Vermittelt wird die theoretische Basis – von medizinischen Grundlagen bis zu Lern- und Lehrmethoden. Gleichzeitig werden die sozialen Kompetenzen geschult und die Anleitung präventiver gesundheitsorientierter Sportangebote auch in der Praxis geübt.

Isabell Boger



O B E N

Bewegung hält fit und gesund – wenn sie richtig ausgeführt wird. Vereine sollten deshalb auf gut ausgebildete Übungsleiter setzen.
Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Titelthema
Sport und
Gesundheit



Weitere Informationen
unter www.gesundheits-sport-in-hessen.de (Übungsleiterqualifikationen).
Das Bildungsportal www.bildungsportal-sport.de/ bietet einen Überblick über alle Aus- und Fortbildungen.

Bedeutung des Sports wird in allen Lebensbereichen steigen

Lsb h-Vizepräsident Ralf-Rainer Klatt im Interview zum Thema Sport und Gesundheit

Seit Anfang der 1990er Jahre spielt Gesundheitssport eine wichtige Rolle, wenn über (Breiten)-Sport diskutiert wird. Wie schätzen Sie die künftige Bedeutung solcher Angebote ein?

Ralf-Rainer Klatt: Zunächst ist es erst einmal richtig, dass wir im Lsb h seit Jahrzehnten wissen, wie wichtig der Sport mit seinen Möglichkeiten im Zusammenhang mit Gesundheit ist. Das gilt zum einen sowohl für Prävention und Rehabilitation, aber auch hinsichtlich der verschiedenen Faktoren, die zusammen Gesundheit ausmachen: die körperliche und motorische Seite, Psyche und Geist und vor allem auch die Anteile an der „sozialen Gesundheit“. In allen Lebensphasen zeichnet sich ab, dass sich die Bedeutung und Gewichtung von Sport und Sportausübung noch weiter steigert und aus meiner Sicht unbedingt weiter und viel intensiver in das persönliche und öffentliche Bewusstsein gerückt werden muss.

Wie kommt es zu dieser Schlussfolgerung?

Altersdiabetes im Kindergartenalter, unterschiedlichste Bewegungsauffälligkeiten in Kindheit und Jugend, Beanspruchungen und Belastungen am Arbeitsplatz, steigende Lebenserwartungen – und alles begleitet von parallel stattfindender Bewegungsarmut durch Automatisierung, Individualisierung und Anonymisierung. Dem gegenüber steht – in den gesellschaftlichen Gruppierungen sehr unterschiedlich – durchaus ein wachsendes Körper- und Gesundheitsbewusstsein und sich verändernde Lebensideale, aber auch eine unüberschaubare Informationsflut auf einem undurchsichtigen Gesundheitsmarkt.

Wie reagiert der Landessportbund darauf?

Wir haben bereits kontinuierlich Programme entwickelt, Qualifizierungen durchgeführt und Medien auf verschiedenen Kanälen zur Verfügung gestellt, auf die Vereine und Verbände zugreifen können. In vielen Sportkreisen sind Netzwerke entstanden, die „Bewegungsakteure“ und Bewegungsaktivitäten in den Sportvereinen zusammenführen und vor Ort weiter entwickeln. Gemeinsam mit einigen Fachverbänden – und hinsichtlich sowohl der qualitativen wie quantitativen Bedeutung ist an dieser Stelle das sich immer besser entwickelnde Zusammenspiel mit dem Hessischen Turnverband hervorzuheben – reagieren wir auf die neuen Anforderungen, sehen aber auch die sich ergebenden Chancen. Intensive Unterstützung erfahren wir hierbei auch durch unseren Beauftragten für Gesundheitssport beim Lsb h, Prof. Dr. Dr. Winfried Ban-

zer, denn die Verbindung zu den verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen ist im Kontext von Gesundheitssport unerlässlich. Im Präsidium haben wir ausführlich während der letzten Klausurtagung die notwendigen strategischen Ausrichtungen zum Gesundheitssport diskutiert und beschlossen.

Welche Rolle spielt Gesundheitssport mit Blick auf die Zukunft der Sportvereine?

Schon heute zeigt sich, dass viele Vereine erkannt haben, dass Gesundheitssport kein Trend ist, sondern sich zu einer kontinuierlich zu gestaltenden und auszubauenden Daueraufgabe entwickelt hat. Das gilt sowohl für traditionelle und etablierte Sportvereine, aber das zeigt sich auch durch neue Vereinsbilder, die den Gesundheitssport als eigenes Profil im Mehrspartenverein oder auch als eigenständigen neuen Verein oder eigenständige neue Vereinsabteilung mit entsprechender Zielsetzung in der Satzung kennzeichnen. Vereine sprechen damit neue Zielgruppen an, stärken ihren Status innerhalb der Kommunen und treten als zuverlässige Sozialpartner auf. Sie können somit ihr Angebot anpassen oder ausbauen und neue Mitglieder in allen Altersgruppen gewinnen.

Wo finden Vereine, die sich solchen Angeboten zuwenden wollen Hilfe?

Die Federführung im Gesundheitssport liegt in bewährter Weise im Geschäftsbereich Sportentwicklung. Hier stehen die Kolleginnen Gundi Friedrich und Anna Koch in der individuellen Beratung sowohl für Übungsleitungen, Vereinsvorstände und andere interessierte Personen als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Im Geschäftsbereich werden aber auch Fachtagungen, Fortbildungen und Qualifizierungsmaßnahmen geplant und durchgeführt. Vieles passiert in unserem Selbstverständnis in Kooperation mit anderen Geschäftsbereichen der Lsb h-Zentrale, den Sportverbänden und Sportkreisen. Es stehen weiterhin verschiedene Broschüren angefangen beim Gesundheitssport allgemein bis hin zur Organisation von speziellen Angeboten und dem Aufbau von Strukturen im Verein zur Verfügung, die über den Geschäftsbereich angefordert werden können. Natürlich kann aber auch direkt und online über die homepage des Lsb h zugegriffen werden. Hier findet sich auch eine „Suchmaschine“, die flächendeckend für Hessen angelegt ist. Mit dieser Technik lassen sich die verschiedenen Angebote im Gesundheitssport der Vereine ortsnahe herausfiltern und präsentieren.

Die Fragen stellte Markus Wimmer



O B E N

Ralf-Rainer Klatt ist Lsb h-Vizepräsident Sportentwicklung. Zu seinen Themenfeldern zählt auch der Gesundheitssport. Foto: Landessportbund Hessen

Titelthema
Sport und
Gesundheit