



Landessportbund
Hessen e.V.

SPORTLAND 
HESSSEN
sport.hessen.de

Fit für morgen



GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN



Fit für morgen: So stärke ich meinen Verein mit Gesundheitssport

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben“: Das war nicht nur Oscar Wilde bewusst, sondern wird durch den demografischen Wandel für viele Menschen immer wichtiger. Wir werden immer älter und die Anzahl der chronisch-degenerativen Erkrankungen steigt (Studie RKI, Gesundheit in Deutschland, 2015). Wer im Alter noch fit und agil bleiben will, sollte Sport für sich nutzen.

Gesundheit ist das Sportmotiv Nr. 1 (TK-Bewegungsstudie, 2016). Davon kann Ihr Verein profitieren – wenn er auf zusätzliche Gesundheitssportangebote setzt. Mit deren Einführung erweitern Vereine ihre Angebotspalette und werden dadurch für neue Zielgruppen interessant.

Neue Mitglieder können gewonnen und passive zum vermehrten Sporttreiben animiert werden. Aufgrund der demografischen Entwicklung ist eine Ausrichtung der Angebote auf ältere Menschen empfehlenswert. Werden Sie als Mitglieder gewonnen, dient das auch der Zukunftssicherung des Sportvereins. Mit dem Thema „Gesundheit“ können zudem viele Kooperationspartner gewonnen werden.

So ist eine öffentlichkeitswirksamere Bewerbung des Vereins möglich, die zu einem Imagegewinn führen kann.

Diese Broschüre soll Sie unterstützen, die Chancen für ihren Verein zu erkennen und den Gesundheitssport in Ihrem Verein zu fördern.

Vorteile für ihren Verein:

- Attraktivitätssteigerung und Angebotserweiterung
- Gewinnung und Bindung neuer Mitglieder
- Aktivierung passiver Mitglieder
- Zukunftssicherung durch Neuausrichtung
- Ansprache einer größer werdenden Zielgruppe, für die Gesundheit immer bedeutender wird
- Erweiterung der Kooperationen im Bereich Gesundheit
- Förderung des Vereinszweckes durch mehr Einnahmen
- Marketingvorteil durch Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT



Drei Schritte zum Gesundheitssport

Wie machen Sie Ihren Verein „fit“ für den Gesundheitssport? Was müssen Sie berücksichtigen? Und womit sollten Sie starten, um ein Gesundheitssportangebot im Verein umzusetzen? Schritt für Schritt ist auf den folgenden Seiten der Weg zur Umsetzung eines Gesundheitssportangebots beschrieben.

1. Schritt: Situation analysieren

Verschaffen Sie sich einen Überblick über den Ist-Stand in Ihrem Verein. Die Planung im Vorfeld ist das A & O eines guten Angebotes. Überlegen Sie auch, welche Ressourcen Ihnen im finanziellen, personellen oder organisatorischen Bereich zur Verfügung stehen. Auch ein Blick auf das Umfeld lohnt sich, um festzustellen, welche Angebote bereits in der Nähe bestehen. Mit Hilfe der folgenden Fragen können Sie ermitteln, in welche Richtung ein Angebot gehen soll und welche Bedeutung Gesundheitssport in ihrem Verein hat.

Das sollten Sie klären:

- ✓ Welche Wünsche und Bedürfnisse haben ihre Mitglieder oder potenzielle Neumitglieder?
- ✓ Welche Angebote gibt es bereits im Umfeld? Lohnt es sich, neue oder ähnliche Angebote anzubieten?
- ✓ Wo sehen Sie die Vorteile des Gesundheitssports? Welche Bedeutung haben sie für die Entwicklung Ihres Vereins?
- ✓ Welche Räumlichkeiten/Geräte/Übungsleiter/-innen stehen ihnen zur Verfügung? Sind diese im Umfeld alternativ verfügbar? (z. B. Bürgerhaus, Nachbarvereine, Kita, Schulen, Krankenhäuser, Senioreneinrichtungen, etc.)
- ✓ Gibt es bereits Kooperationsstrukturen im Gesundheitsbereich (mit anderen Vereinen, Gemeinde/Kommune, Ärzte, etc.) oder können neue geknüpft werden?
- ✓ Haben Sie bereits Angebote im Gesundheitsbereich initiiert? Wie wurden diese angenommen?

Wie finde ich Übungsleiter/-innen?

- Veröffentlichung einer Ausschreibung auf Webseiten und in Stellenbörsen (Sportkreis, Zeitung, Vereinshomepage, Verbänden, lsb h)
- Ansprache von Mitgliedern, die Interesse an einer Qualifizierung haben (könnten)
- Nachfrage beim Sportkreis
- Anfrage bei umliegenden Vereinen
- Anreize bieten (z. B. Übernahme der Qualifizierungskosten)



2. Schritt: Konkretisierung des Angebots

Den größten Teil haben Sie bereits geschafft. Was wollen Sie nun konkret anbieten? Sie können sich dabei an den vier „W“s orientieren:

Wer?

Wer soll angesprochen werden? Welche Zielgruppe wollen Sie erreichen? Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder gesunde (ältere) Erwachsene?

Wo?

Wollen Sie Ihr Angebot in der Halle oder im Freien veranstalten? Gerade bei Schwierigkeiten mit Hallenzeiten bietet das Umfeld eine echte Alternative.

Was?

Welche Schwerpunkte wollen Sie anbieten? Orientieren Sie sich an den drei Säulen des Gesundheitssports (allg. gesundheitsfördernder Sport, Präventionssport, Rehabilitationssport).

Wie?

Wie wollen Sie Ihr Angebot ausrichten? Als offenes Angebot (Kurs, evtl. mit Anerkennung bei den Krankenkassen) für Mitglieder und Nichtmitglieder oder als Dauerangebot?

Die Angebote im Gesundheitssport können über Kurzmitgliedschaften (die, sechs oder neun Monate) oder über langfristige Mitgliedschaften angeboten werden. Informieren Sie sich im Vorfeld von Schnupperkursen/Kursangeboten über eine Nicht-Mitgliederversicherung bei der ARAG-Sportversicherung. Für Nichtmitglieder, die an SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten teilnehmen, besteht bereits Versicherungsschutz im Rahmen der Sportversicherung des Landessportbundes Hessen.

Nicht nur deswegen ist eine Zertifizierung und Qualifizierung der Übungsleiter im Bereich „Prävention“ sinnvoll. Mit dem Erwerb des Siegels SPORT PRO GESUNDHEIT

(s. Absatz zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT) ergibt sich auch die Möglichkeit, Ihr Angebot zusätzlich über die Homepage des lsb h zu bewerben. Über die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT können sowohl die Präventionssportangebote als auch die Anerkennung der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ (ZPP) beantragt werden. Dann erhalten die Teilnehmenden eine Erstattung von bis zu 80 % der Kursgebühren von ihrer Krankenkasse.

Insgesamt gibt es **drei Säulen** des Gesundheitssports. In der folgenden Tabelle auf der nächsten Doppelseite finden Sie einen Überblick dazu:

Die drei Säulen des Gesundheitssports

Allgemein gesundheitsfördernder Sport/Fitnesssport	Präventionssport	Rehabilitationssport
Zielgruppe		
<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsbewusste und sportinteressierte Menschen • Nach Ausgleich und Gesellschaft suchende Menschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Menschen mit Bewegungsmangel • Neu- und Wiedereinsteiger 	<ul style="list-style-type: none"> • Menschen mit drohender Behinderung • Chronisch Erkrankte
Zielsetzung		
<ul style="list-style-type: none"> • Erhalt der körperlichen Fitness • Stärkung und Förderung der physischen und psychischen Gesundheit • Heranführen zum lebenslangen Sporttreiben 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzierung von Bewegungsmangel • Abbau von verhaltensbedingter Risikofaktoren • Hilfe zur Selbsthilfe • Heranführen zum lebenslangen Sporttreiben 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung und Stabilisierung der körperlichen Fähigkeiten • Hilfe zur Selbsthilfe • Heranführen zum lebenslangen Sporttreiben • Dauerhafte Eingliederung in die Gesellschaft und das Arbeitsleben
Qualifikation		
<ul style="list-style-type: none"> • Übungsleiter C Breitensport oder ähnliche Qualifikationen (Sportwissenschaftler/-innen, Physiotherapeut/-innen) • Übungsleiter B Sport in der Prävention 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsleiter B Sport in der Prävention (muss mindestens vorhanden sein) • Ggf. plus Profil-Erweiterung 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsleiter B Rehabilitationssport

Allgemein gesundheitsfördernder Sport / Fitnesssport

Präventionssport

Rehabilitationssport

Strukturen / Organisation

- Dauer- und/oder Kursangebot
- Vernetzung vor Ort mit Partnern im Gesundheitsbereich
- Einbindung des Angebots in die Lebenswelt Sportverein

- Dauer- und/oder Kursangebot
- Vernetzung vor Ort mit Partnern im Gesundheitsbereich
- Einbindung des Angebots in den Sportverein
- Präventionsempfehlung mit dem „Rezept für Bewegung“ durch den Arzt
- Krankenkassen-Bezuschussung bei zertifizierten Kursangeboten SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention (ZPP)

- Dauer- und/oder Kursangebot
- Vernetzung vor Ort mit Partnern im Gesundheitsbereich
- Verordnung mit der Rehasportverordnung durch den Arzt
- Bei Kostenübernahme durch Kostenträger kann die Teilnahme an einem zertifizierten Rehasportangebot erfolgen

Gesetzliche Grundlagen

- Keine

- § 20, SGB V (Sozialgesetzbuch)
- Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von § 20 und 20a SGB V

- § 44, SGB V und § 43 SGB IX
- Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation)

Qualifizierung:

Beachten Sie, dass die Übungsleiter je nach Angebot auch entsprechend qualifiziert sein müssen. Die Sportvereine mit qualifizierten Übungsleitern/-innen sind seitens der Kostenträger anerkannte Anbieter im Prävention- und Rehabilitationssport. Nutzen Sie hierfür das anerkannte Qualifizierungssystem des Landessportbundes Hessen e.V. und seiner Verbände.

Mit der Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention können Sie Anbieter von Präventionssport werden.

Der Hessische Behinderten und Rehabilitationssportverband e.V. bietet Qualifizierungen im Rehabilitationssport an.

Investitionen des Vereins in die Aus- und Fortbildung ihrer Übungsleiter/-innen lohnen sich!

DSB
LIZENZ
AUSBILDUNG



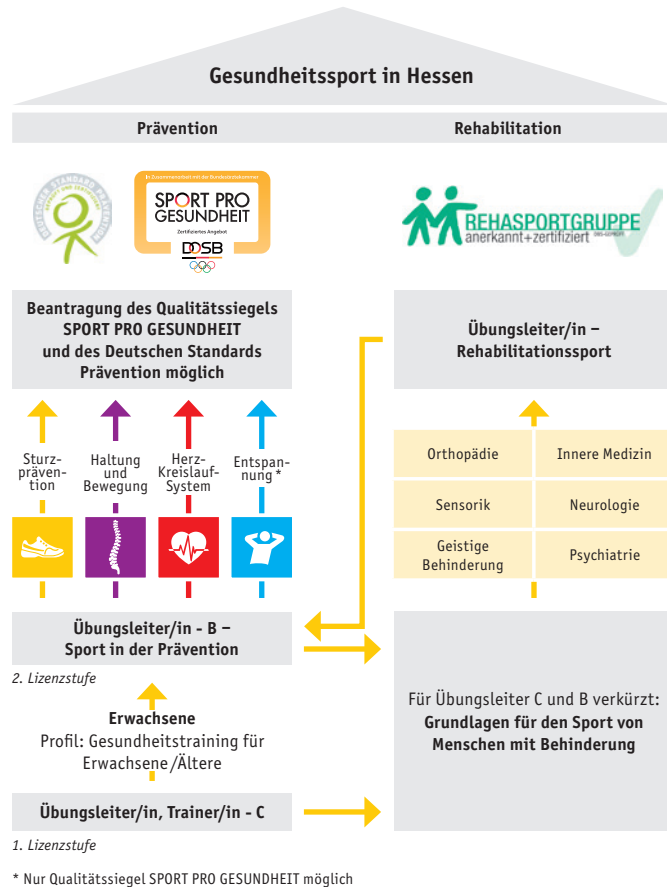
Prävention, Reha oder beides?

Die Wahl des Ausbildungsträgers hängt von der inhaltlichen Ausrichtung des Bewegungsangebots ab. So sollte man sich zunächst entscheiden, ob man schwerpunktmäßig im allgemein gesundheitsfördernden/präventiven oder rehabilitativen Bereich tätig werden möchte. Wie in der Tabelle dargestellt, wird für die Umsetzung von allgemein gesundheitsförderndem Sport die ÜL-Lizenz C Breitensport, für den Präventionssport die ÜL-Lizenz B Sport in der Prävention und für den Rehabilitationssport die ÜL-Lizenz B Sport in der Rehabilitation vorausgesetzt.

Für den Rehabilitationssport ist der Hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (HBRS) der Ansprechpartner unter www.hbrs.de.

Vorteil für Übungsleiter B Sport in der Prävention: Eine verkürzte Rehabilitations-Ausbildung. Informationen dazu finden Sie unter www.gesundheitssport-in-hessen.de.

Zur Gewinnung neuer Zielgruppen kann es sinnvoll sein, allgemeinen gesundheitsfördernden Sport, Präventions- und Rehabilitationssport anzubieten.



3. Schritt: Marketing und Kooperation – Die Welt teilhaben lassen

Ihr Konzept zum Angebot steht, die Übungsleiter/-innen sind gefunden und es kann eigentlich losgehen. Wie informieren Sie die Mitglieder und potenzielle Neumitglieder über Ihr Angebot? Warum sollten diese Ihr Angebot nutzen? Hier kommt das Marketing ins Spiel. Überzeugen Sie mit guten Argumenten von einer Nutzung des Angebots.

Qualitätssiegel

SPORT PRO GESUNDHEIT –

Nutzen Sie die Marketingvorteile des Qualitätssiegels. Denn SPORT PRO GESUNDHEIT steht für ein

Gesundheitssportangebot auf hohem Niveau.

Trägt das zertifizierte „SPORT PRO GESUNDHEIT“-Angebot zusätzlich das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ (der ZPP), bezuschussen Krankenkassen die Angebote mit bis zu 80%.



Wie Sie Interessenten überzeugen:

- Erhalt der Fitness und Reduzierung von Bewegungsmangel
- Stärkung physischer und psychischer Gesundheit (eigene Leistungsfähigkeit)
- Austausch von Erfahrungen zur Gesundheit/Prävention mit Gleichgesinnten
- Ausgleich zum „sitzenden Alltag“ – etwas gegen Verspannungen/Beschwerden tun
- Angebotstitel positiv formulieren: Statt „Seniorensport“ eher „Beweglich bleiben“ oder „Laufend gesund bleiben“
- Je nach Angebotsschwerpunkt den Nutzen für den täglichen Gebrauch thematisieren (Stressbewältigung – Ruhig bleiben auch in der immer schneller werdenden Welt)
- Je nach Angebot: Bezuschussung von der Krankenkasse

Wo können Sie nun Ihr Angebot bewerben, damit möglichst viele Interessenten aus der gewünschten Zielgruppe angesprochen werden? Natürlich ist dies auch abhängig von der entsprechenden Zielgruppe für die das Gesundheitssportangebot gedacht ist. Folgende Medien können Sie nutzen:

- Presse/kommunale Zeitungen
- Im Internet auf kommunalen Stellenbörsen/ Vereinshomepage oder Sportkreishomepages
- Angebotssuche über die Webseiten www.gesundheits-sport-in-hessen.de oder www.sportprogesundheit.de
- Information an Mitglieder per Mail (auch gerne zum Weitersagen an Nichtmitglieder)
- Schwarzes Brett, Schaukästen
- Über persönliche Beziehungen zu umliegenden Vereinen oder Kooperationspartnern (Rezept für Bewegung), Flyer, Plakate, Handzettel in Settings der Zielgruppe verteilen

(Gemeinde, soziale und kulturelle Einrichtungen, Schulen, Kitas, Arztpraxen)

- Vereinszeitschrift, bei Infoveranstaltungen/ Versammlungen/Events erwähnen
- Social Media (Facebook, Instagram, YouTube)

Gemeinsam ist man stark. Das gilt natürlich auch für den Gesundheitssport im Verein. Suchen Sie deshalb nach Kooperationspartnern im Umfeld. Beispielsweise Stadt- und Kommunalverwaltung, Senioreneinrichtungen, Kindergärten oder umliegende Betriebe können Partner in Ihrem Netzwerk werden. Auch Ärzte und Krankenkassen sind für Kooperationen mit ihrem Verein geeignet. Ärzte können gezielt das „Rezept für Bewegung“ (erhältlich beim Landessportbund Hessen e. V.) nutzen und ihren Patienten Gesundheitssport im Verein „verschreiben“ und so eine Empfehlung für Bewegung aussprechen. Ziel ist es, Neu- oder Wiedereinsteigern zu körperlicher Aktivität und gesunder Lebensführung zu motivieren und gezielt in die Vereine zu integrieren.



Gute Beispiele aus der Praxis

Ruderverein auf neuen Wegen

Der Ruderverein Cassel 2010 e.V. widmet sich seit seiner Gründung dem Thema Prävention durch Bewegung. Neben dem traditionellen Dauerangebot werden potenzielle Mitglieder über Präventionskurse im Bereich Herz-Kreislauf- und Muskelaufbautraining angesprochen. Die Mitgliederzahl konnte dadurch von 26 auf heute fast 140 Mitglieder gesteigert werden. Aufgrund der Zertifizierung der Präventionskurse mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und der Anerkennung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention ist der

Verein anerkannter Partner im Gesundheitswesen und kooperiert mit der fitalen Fabrik von Mercedes Benz Kassel, sowie weiteren Firmen und Physiotherapeuten in Kassel. Dies hat dazu geführt, dass alle Kurse sehr gut besucht und für weitere Interessenten bereits neue Kursformen geplant sind. Der Verein betätigt sich darüber hinaus an Kampagnen wie z.B. „Bewegung gegen Krebs“ oder „sportliche Stadt“ in Kassel. Der Deutsche Ruderverband hat das Gesundheitsangebot des Vereins ebenfalls mit einem Zertifikat versehen.



Mut für den Gesundheitssport zahlt sich aus

Vor 25 Jahren begann die SKV Büttelborn 1904/46 e. V. im Gesundheitsbereich mit wenigen Kursen wie Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Fitness für Männer und Frauen. Seit der Eröffnung des vereinseigenen Fitness- und Gesundheits-sportzentrums im Jahre 2009 mit mittlerweile zwei Erweiterungsbaumaßnahmen verfügt der Verein über 76 regelmäßige, wöchentliche Kursangebote in den Bereichen Fitness, Gesundheits-, Präventions- und Reha-Sport, die in einer eigenen Fitness- und Gesundheitssportabteilung



zusammengefasst sind. Unter dem Motto „Wir bringen Bewegung in Ihr Leben“ reagieren die qualifizierten Übungsleiter auch auf die Wünsche der Mitglieder.

Niederschwellige Angebote für Ältere und Untrainierte stehen dabei im Vordergrund. Reha-Kurse (14) gibt es seit 2014, Tendenz steigend. Ein weiterer Schwerpunkt liegt, bedingt durch das vereinseigene Fitness-Studio, auf den Bereichen Cardio und Krafttraining zur individuellen Leistungsfähigkeit. Auch im Bereich Präventionssport ist der Verein gut aufgestellt. Dank der mutigen Initiative des Vereinsvorstandes, in einem kleinen Ort in der Nähe von Groß-Gerau ein Vereinsfitnessstudio zu bauen, konnten die Mitgliederzahlen des Vereins aus dem Jahre 2008 von 1.260 auf heute 3.100 Mitglieder gesteigert werden. Davon sind alleine rund 1.200 Mitglieder im Alter von 16-88 Jahren in der Abteilung Fitness vertreten. Die Möglichkeiten der Mitgliedschaft sind variabel und reichen von Dauerangebot mit Vereinsmitgliedschaft bis hin zum Kurssystem mit 10er-Karte. Kooperationspartner sind umliegende Betriebe, die sich unter anderem aus der Zusammenarbeit mit der Barmer Krankenkasse ergeben haben, örtliche Kindertagesstätten sowie ein Altenheim mit einem Reha-Angebot.

Noch Fragen?

Sie möchten sich zu Gesundheitssport im Sportverein informieren oder haben offene Fragen?

Dann besuchen Sie unsere Internetseite:

www.gesundheitssport-in-hessen.de, unter der Rubrik:
„Das könnte Sie auch interessieren“.

Hier finden Sie häufig gestellte Fragen und informative Antworten rund um das Thema Gesundheitssport im Verein.

... oder kontaktieren Sie uns:



Otto-Fleck-Schneise 4 • 60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069/67 89 -423 • E-Mail: gesundheitsport@lsbh.de



GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN