

# Gesundheitssport im Verein



Die  
**Nr.1** im  
**Sport**

Aus der Praxis - Für die Praxis



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

ARAG. Auf ins Leben.



## Wir bieten Spitzen- versicherungen nicht nur für Spitzensportler

Als Spezialist für Sport- und Verbandsversicherungen bieten wir Mitgliedern, Funktionären und Ehrenamtlichen weitreichenden Schutz – bei Wettkämpfen, Veranstaltungen, Proben und Training, auf Reisen oder in verantwortungsvoller Position.

Mehr Infos unter [www.ARAG-Sport.de](http://www.ARAG-Sport.de)



Liebe gesundheitsbewusste Sportfreunde, die Zahl der Kinder und Jugendlichen in unserem Land schrumpft, die der älteren Menschen steigt deutlich an und geht zudem mit einer wachsenden Lebenserwartung einher. Unsere Gesellschaft wird immer älter und die Älteren werden immer mehr. Mit dieser unaufhaltsamen demographischen Entwicklung unserer Bevölkerung verschieben sich zwangsläufig die Schwerpunkte für ein altersbezogenes, individuelles Sporttreiben.

Es ist wissenschaftlich abgesichert, dass nicht nur die Heranwachsenden Bewegungsreize benötigen, um sich gesund und leistungsfähig zu entwickeln. Auch für Alltagstauglichkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit und allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit der Menschen bilden regelmäßige, vielfältige Bewegungs- und Sportaktivitäten eine wesentliche und stabilisierende Grundlage. Der Bedarf an gesundheitsorientierten, präventiven und rehabilitativen Bewegungsangeboten steigt stark an. Das wachsende Bewusstsein in der Bevölkerung für die positive Wirkung von regelmäßiger Bewegung auf Körper, Geist und Psyche erfordert auch bei uns Sportanbietern ein Umdenken. Primärprävention, gesundheits- und fitnessfördernde Programme haben ein hohes Entwicklungspotential.

Sportvereine müssen die steigende Konkurrenzsituation der Anbieter im Gesundheitsmarkt mit neuen Ideen annehmen, die finanziell erschwinglich, zeitlich gut platziert und mit qualitätsvollen und attraktiven Inhalten versehen sind. Derzeit bieten circa 38% der Sportvereine in Bayern Angebote zur Primärprävention an. Es gilt, den ganzheitlichen Gesundheitssport als Chance neu zu definieren und zusätzliche Zielgruppen, vor allem bei den Älteren und Männern, mit qualitativ hochwertigen Angeboten zu gewinnen. Durch Kooperationen mit Kommunen, Kindergärten, Schulen, Betrieben und Senioreneinrichtungen, um nur einige Beispiele zu nennen, sollten wir ein flächendeckendes Netzwerk aufbauen können.

Die hier vorliegende Broschüre „Gesundheitssport im Verein“ ist eine erweiterte und thematisch aktualisierte Überarbeitung der Erstausgabe von 2011. Sie gibt einen umfassenden Überblick über die Struktur des Gesundheitssports und soll Sportvereine in die Lage versetzen, qualitativ hochwertige Gesundheitssportangebote durch wertvolle Hinweise zu Inhalt, Organisation, Umsetzung und Qualitätssicherung weiterzuentwickeln. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ist das am besten geeignete Instrument dazu.

Ich danke allen Damen und Herren, die Ihre fachliche Expertise, Ihr gestalterisches Know How und Ihr großes Engagement zum Wohl der Sache eingebracht haben. Den Lesern wünsche ich eine interessante Lektüre und würde mich über Rückmeldungen, Anregungen und Verbesserungsvorschläge sehr freuen.

Herzlichst  
Ihr

Klaus Drauschke  
Vizepräsident Breitensport,  
Bildung und Sportentwicklung

Herausgeber: Bayerischer Landes-Sportverband e.V.  
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Redaktion: Sabine Hestermann, Katharina Wanninger  
GB Breitensport, Sportentwicklung  
Auflage: 2.000 Exemplare  
Druck: Dimetria VdK - gemeinnützige GmbH  
Layout: Henry Schroeder, Sabine Hestermann,  
Katharina Wanninger  
Stand: 10/2015 (überarbeitete Version von 2011)  
V.i.S.d.P.: Thomas Kern

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	3
Einleitung	4
<b>Einstieg Gesundheitssport</b>	5
Sport und Bewegung – Kernelemente des Lebens	5
Modell der Qualitäten im Gesundheitssport	6
Inanspruchnahme von Kursangeboten	7
<b>Gesundheitssport im Verein</b>	10
Sportangebote im Gesundheitsbereich	10
Breitensport	11
Präventionssport	11
Rehabilitationssport	13
<b>Qualifizierungen im Verband</b>	16
Grundausbildung auf der 1. Lizenzstufe	16
Weiterqualifizierung auf der 2. Lizenzstufe	17
Zusatzqualifikationen im BLSV	19
Informationen zum Lizenzsystem im BLSV	19
Sport in Herzgruppen (Herz-LAG Bayern)	20
Rehabilitationssport (BVS)	20
Vereinsmanager	22
Qualifizierungssystem im Gesundheitssport	23
<b>Qualitätsmanagement im Gesundheitssport</b>	25
Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT	26
Rezept für Bewegung	42
Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstellen	45
Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS	47
<b>Planung und Organisation</b>	50
Kursangebote	50
Planung und Durchführung eines Gesundheitssportangebotes	53
Hilfen für den Übungsleiter	55
Planung eines Sportevents	58
<b>Personalmanagement</b>	61
Bedarf an Mitarbeitern	61
Suche und Gewinnung von Mitarbeitern	64
Mitarbeiterbetreuung und Mitarbeiterführung	66
Qualifizierung von Mitarbeitern	67
<b>Finanzmanagement</b>	68
Aufstellen eines Finanzplans	68
Finanzierungshilfen	68
<b>Marketing und Öffentlichkeitsarbeit</b>	70
Marketing und Werbung	70
Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein	71
Sportsponsoring im Sportverein	72
Werbung und Öffentlichkeitsarbeit für ein Event	74
<b>Service und Beratung</b>	75
.....	
Adressen und Kontakte	77
Schlusswort, Quellen- und Bildverzeichnis	78

Für eine leichtere Lesbarkeit wird im Text die männliche Schreibweise verwendet. Selbstverständlich ist hierbei die weibliche Form inbegriffen. Danke für Ihr Verständnis.

## Einleitung

Der Bayerische Landes-Sportverband (BLSV) ist die Dachorganisation des Sports in Bayern und vertritt die Interessen der Vereine und Fachverbände. Neben der Förderung des Sportbetriebs und der Mitgestaltung des Vereinslebens, berücksichtigt der BLSV gesellschaftliche Entwicklungen. Dementsprechend erarbeitet er aktuelle Konzepte für Gesundheits-, Familien-, Senioren- und Behindertensport, für den Breiten- und Leistungssport sowie für die erzieherisch sportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und sorgt für ihre Umsetzung.

### Fakten

- 35,7% der bayerischen Bürger sind in Sportvereinen organisiert
- 4,45 Millionen Mitgliedschaften (Personen)
- 54 Sportfachverbände mit über 100 Sportarten
- 12.068 Sportvereine
- über 90.700 Übungsleiter- und Trainerlizenzen
- rund 300.000 ehrenamtlich engagierte Personen

Stand: 30.06.2015

Die Vorteile eines Beitritts in den Sportverein liegen darin, auf vielfältige Weise in Kontakt mit Menschen treten zu können. Nicht selten entwickeln sich daraus tiefer gehende Freundschaften. Doch auch die Motivation zu Sport und Bewegung, welche durch die Gruppe nochmals ganz neue Dimensionen erhält, sollte im Vordergrund stehen. Antrieb für einen Vereinsbeitritt sind oft auch gesundheitliche Probleme. Gerade Übergewichtige und Unsportliche können durch Sportvereine einen schönen Impuls zu mehr Spaß an der Bewegung bekommen. Dadurch können sie lang anhaltend etwas für ihren Körper und ihre Fitness tun.

### Gute Gründe für das Sporttreiben im Verein

- sinnvolle Freizeitbeschäftigung
- Freunde treffen und neue Freunde finden
- Mannschaftssport fördert den Teamgeist
- adäquate Sportangebote für Mitglieder
- lokale wohnortnahe Gesundheitssportangebote
- Gesundheitsförderung
- Bereitstellung eines großen Teils der Infrastruktur (Sportanlagen)
- hohe Wertschöpfung durch ehrenamtliches Engagement
- finanziell erschwingliche Sportangebote
- Mitwirkungsmöglichkeiten der Vereinsmitglieder
- Teilnahme im Gesundheits- und Freizeitsport

Jeder findet sein Betätigungsfeld unter dem gemeinsamen Dach des Sportvereins.



Es gibt aber Menschen, die den Weg in den Vereinssport noch nicht gefunden haben und so stellt sich die Frage, wie diese gewonnen werden können. Die Beantwortung folgender Fragen ist hilfreich für eine Mitgliedergewinnung:

### Welche Leistungen bietet der Sportverein? und

### Wie kann die Vereinszukunft gestaltet werden?

Die Ansprüche der Mitglieder an einen modernen Verein sind erheblich gewachsen. Ein qualitätsbewusstes, vielseitiges Angebot zu angemessenen Preisen wird erwartet. Viele Sportvereine haben reagiert, sich neuen Zielgruppen geöffnet, ihr sportartspezifisches Programm mit Freizeit-, Gesundheits- oder/ und Rehabilitationssport erweitert sowie ihre Organisationsstrukturen samt Personal professionalisiert. Sie sind zum Teil außerordentlich erfolgreich in Wettbewerb mit kommerziellen Anbietern getreten.

## Leitfragen zur Zukunftsorientierung im Verein

Wenn Veränderungen vorgenommen werden, müssen zunächst die wichtigsten Fragen im Hinblick auf zukünftige Veränderungen beantwortet werden - quasi als Standortbestimmung:

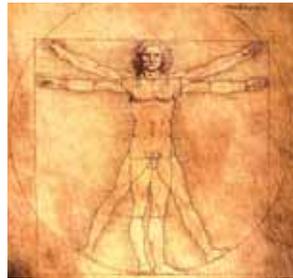
- Wie gestaltet sich die Mitgliederentwicklung und deren Altersstruktur?
- Welche sportlichen Wünsche und Interessen zeigen die Mitglieder?
- Wie kann Gesundheitssport im Verein gefördert werden?
- Wie wichtig ist das Angebot von präventiven Gesundheitssportprogrammen im Verein?
- Welche Aus- und Fortbildungen aus dem Gesundheitsbereich können den Mitarbeitern in Praxis und Theorie geboten werden?
- Wie sieht es mit dem Qualitätsmanagement aus?
- Wie kann die Qualität von Kursangeboten sichergestellt und verbessert werden?
- Welche Vorteile bieten die Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und SPORT PRO FITNESS?
- Inwieweit werden präventive Gesundheitskurse von den Krankenkassen bezuschusst?
- Was ist bei der Konzeption von Kursangeboten im Verein zu beachten?
- Welche Punkte sind bei der Durchführung eines Gesundheitskurses zu berücksichtigen?
- Wie können spezifische Zielgruppen angesprochen werden?
- Wie werden Sportprogramme und Sportveranstaltungen geplant und organisiert?
- Wie sieht die Personalstruktur aus?
- Wie steht es um Mitarbeiterbedarf und -entwicklung?
- Wie können neue Mitarbeiter gewonnen und motiviert werden?
- Wie steht es um die Qualifikation der Mitarbeiter?
- Wie stellt sich die aktuelle Finanzsituation dar?
- Wie gestaltet sich der Finanzplan?
- Wofür können Zuschüsse erhalten werden?
- Welche Marketing- und Werbestrategien werden angewandt?
- Wie steht es um die Öffentlichkeitsarbeit?
- Wie ist das Verhältnis zu möglichen Kooperations- oder Sponsoringpartnern?
- Welche Rahmenbedingungen müssen beachtet werden?

Die vorliegende Broschüre „Gesundheitssport im Verein“ gibt Antworten auf diese Fragen, bietet Hilfestellungen und wichtige Informationen für den zukünftigen Weg in Richtung gesundheitsorientierter Sportverein.

## Einstieg Gesundheitssport

Gesund zu sein, ist für die meisten Menschen Voraussetzung für Zufriedenheit oder gar Glück.

Ohne Gesundheit können sich die meisten Menschen ihr Leben nicht vorstellen. Es bedeutet ein Wohlbefinden in körperlicher, geistiger und sozialer Hinsicht. Diese Haltung zeigt sich im Sprichwort:



„Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit“.  
(Arthur Schoppenhauer)

## Sport und Bewegung - Kernelemente des Lebens

Regelmäßige, körperliche Bewegung hat in jedem Alter einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Sie steigert die Lebensqualität, senkt das Risiko zahlreicher Leiden und kann bei Erkrankungen den Behandlungs- und Rehabilitationsprozess fördern. Körperliche Aktivität trägt zur Stärkung der persönlichen, körperlichen, seelischen und sozialen Ressourcen bei und „ist aus ärztlicher, individualtherapeutischer und biomedizinischer Sicht neben angemessener Ernährung das universellste Therapeutikum, das wir kennen“ (Scriba & Schwartz, 2004).

Die negativen Auswirkungen der körperlichen Inaktivität werden immer häufiger als das zentrale Gesundheitsproblem des dritten Jahrtausends angesehen. Die Inaktivität führt bereits nach kurzer Zeit zu Funktionsverlusten des Herz-Kreislauf-Systems und begünstigt die Entstehung zahlreicher chronisch-degenerativen Erkrankungen wie zum Beispiel an der Wirbelsäule.

Regelmäßige Bewegung kann die negativen Folgen der gängigsten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes oder Rauchen kompensieren und ist ein wichtiger Schutzfaktor vor:

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

Für positive Prozesse ist vor allem eine umfassende muskuläre Aktivierung hinsichtlich einer Verbesserung der Ausdauer-, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit erforderlich.

Regelmäßige Bewegung stärkt zusätzlich das Immunsystem und verbessert neben der körperlichen auch die kognitive Leistungsfähigkeit durch eine gesteigerte Hirndurchblutung. Auf psychosozialer Ebene hilft Bewegung und Sport bei der Bewältigung psychosomatisch bedingter Beschwerden und Missbefinden, z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen etc.

Die individuellen Kompetenzen der Belastungsverarbeitung werden gefördert, um Depressionen oder Angststörungen zu vermeiden.

### Wirkungen sind

- positives Körper- und Selbstkonzept
- Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls
- Regulation von Alltagsbelastungen und Stress
- Förderung positiver Gefühlszustände
- Verbesserung des individuellen Wohlbefindens
- Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität
- Aufbau sozialer Beziehungen

Langfristig lässt sich so der individuelle Gesundheitszustand und die Lebenserwartung positiv beeinflussen. Körperlich aktive Menschen besitzen eine bis zu zehn Jahre längere Lebensdauer als Inaktive.

Wichtige Informationen liefert dazu die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS)“ des Robert-Koch-Instituts. Hier zeigt sich der Trend zu vermehrter sportlicher Aktivität, insbesondere in den höheren Altersgruppen. Die WHO empfiehlt für Erwachsene eine sportliche Aktivität bei moderater Intensität von mindestens 2,5 Stunden pro Woche. Die Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1, 2013) zeigen, dass knapp 30 Prozent der Männer und rund 22 Prozent der Frauen eine regelmäßige sportliche Aktivität von mindestens zwei Stunden pro Woche erreichen, was im Vergleich zu vor 10 Jahren eine signifikante Steigerung bedeutet. Sport gehört in der heutigen Gesellschaft verstärkt zu den allgemeinen Lebensgewohnheiten, was auch an der zunehmenden Vielseitigkeit und Attraktivität der Bewegungsangebote in den Sportvereinen liegt. Um das Risiko chronischer Erkrankungen auf Dauer bei möglichst vielen Personen zu vermindern, gibt es trotz der positiven Entwicklung weiterhin Verbesserungsbedarf hinsichtlich der Aktivitäten.

## Gesundheitsorientiertes Training

Bei einem zusätzlichen wöchentlichen Kalorienverbrauch von 1.000 Kalorien durch moderate körperliche Aktivität wird der Fettstoffwechsel angekurbelt und das individuelle koronare Erkrankungsrisiko stark reduziert (Minimalprogramm). Im optimalen Fall kann ein wöchentlicher Kalorienverbrauch von 2.000 Kalorien durch Sport mit mindestens drei Ausdauer-Trainingseinheiten und ein bis zwei Trainingseinheiten im Bereich des Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstrainings angestrebt werden (Optimalprogramm). Laut Studien reduziert ein mindestens dreimal wöchentlich 30-minütiges Ausdauertraining die Sterblichkeitsrate bei Herzerkrankungen um 35%.

<b>Gesundheits-Minimalprogramm</b> (→ Gesundheit, Lebensqualität) Ziel: > 1000 kcal	➔	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Täglich 1/2 Stunde Bewegung</li> <li>▶ Alltagsaktivitäten oder Sport</li> <li>▶ mindestens mittlere, moderate Intensität</li> </ul>
<b>Gesundheits-Optimalprogramm</b> (→ zusätzliche Verbesserungen von Gesundheit, Fitness und Lebensqualität) Ziel: > 2000 kcal	➔	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ausdauertraining 2-3x pro Woche für 20-60 min</li> <li>▶ Training von Kraft, Koordination und Beweglichkeit 1-2x pro Woche</li> </ul>
Weitere sportliche Aktivitäten	➔	Möglicher gesundheitlicher Nutzen (je nach Sportart)

„Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.“

(Prof. Dr. Dr. Wildor Hollmann)

## Modell der Qualitäten im Gesundheitssport (Brehm et al., 2006)

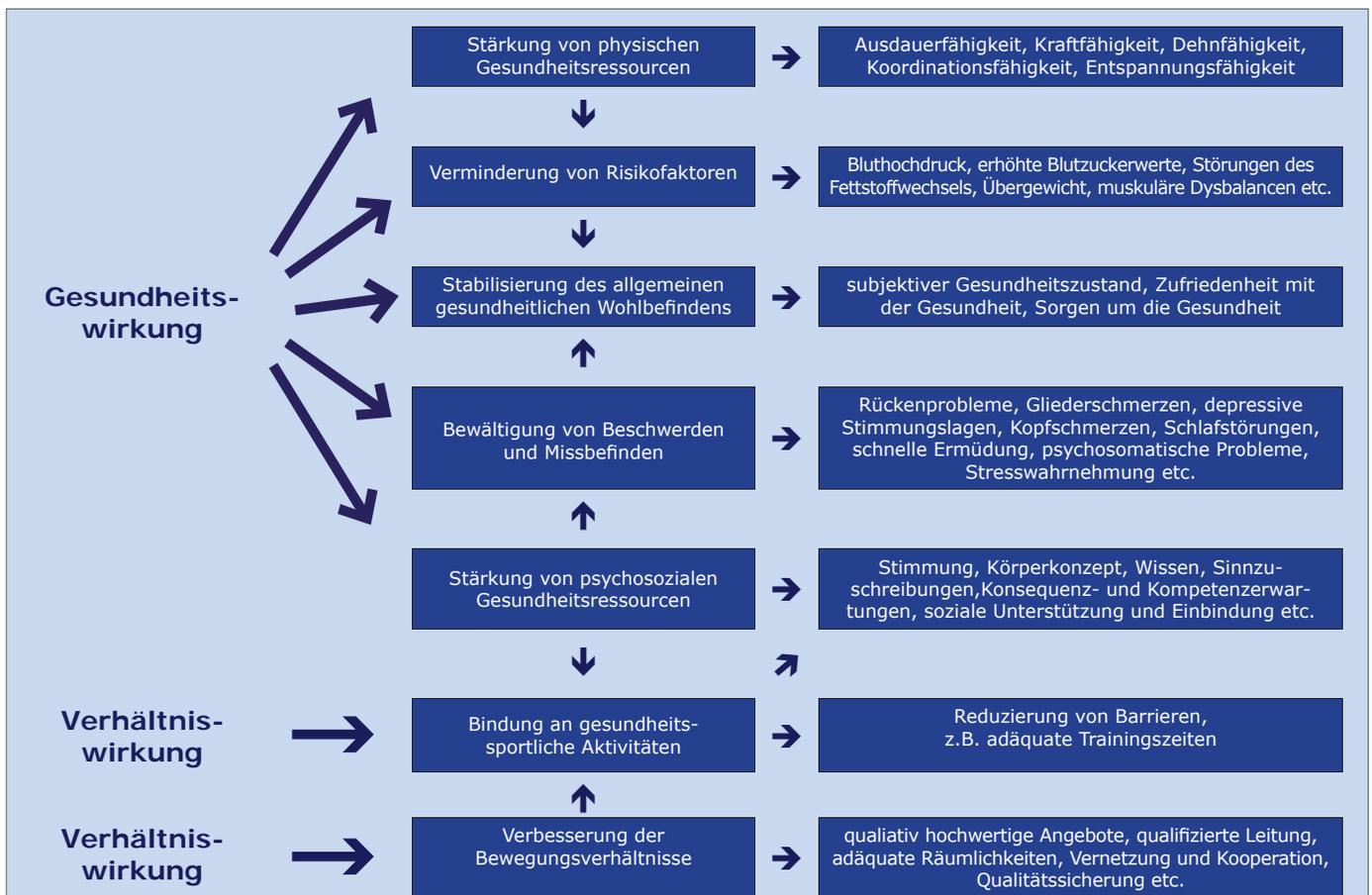
Das „Modell der Qualitäten im Gesundheitssport“ zeigt die drei Ebenen: **Gesundheit**, **Verhalten** und **Verhältnis**, die durch Sport und Bewegung gefördert und auf die Wirkungen durch Gesundheitssport erwartet werden können.

Auf der **ersten Ebene** erstrebt Gesundheitssport umfassende Gesundheitswirkungen durch Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen, durch Verminderung oder Vermeidung von Risikofaktoren und durch Bewältigung von Missbefindenzuständen und Beschwerden.

Auf der **Verhaltensebene** wird das individuelle gesundheitsbezogene Handeln und die Kontrolle über das eigene Gesundheitsverhalten beschrieben. Gesundheitssport soll demnach das Verhalten, insbesondere durch den Aufbau von Bindung an gesundheitswirksame sportliche Aktivitäten, beeinflussen.

Auf der **Ebene der gesunden Verhältnisse** werden die äußeren Bedingungen und die Umwelt des Individuums angesprochen. Eine Verbesserung der Verhältnisse im Verein, wie z.B. geeignete Räumlichkeiten und qualifizierte Übungsleiter, kann das Verhalten der Mitglieder positiv im Sinne einer Bindung an das gesundheitssportliche Angebot beeinflussen.

Im Hinblick auf die Kernziele des Gesundheitssports werden durch die Pfeile die Abhängigkeiten der Wirkungen von gesundheitssportlichen Programmen dargestellt.



Eine Basisinformation für die Arbeit im Gesundheitssport ist die Kenntnis der Definition von Prävention und deren Einteilung.

### Definition Prävention

Unter Prävention versteht man die Verhütung von Krankheiten. Die Einteilung erfolgt in Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention.

Das Ziel der **Primärprävention** ist es, die Gesundheit durch die Stärkung individueller Gesundheitsressourcen zu erhalten und zu fördern. Die Entstehung von Krankheiten soll durch Programme körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung, Stressmanagement, Suchtmittelkonsum oder betriebliche Gesundheitsförderung verhindert werden.

Ziel der **Sekundärprävention** ist es, Erkrankungen in einem möglichst frühen Stadium zu erkennen, sodass durch eine entsprechende Therapie das Fortschreiten der Erkrankung verhindert oder geheilt werden kann, z.B. Vorsorgeuntersuchungen.

Adressaten sind „Gesunde“, die an einer diagnostischen Maßnahme teilnehmen und dadurch ggf. zu Patienten werden.

**Tertiärpräventive Maßnahmen** sollen bei einer bereits bestehenden Erkrankung die Entwicklung von Komplikationen vermeiden oder hinauszögern bzw. das Wiederauftreten der Erkrankung (z.B. zweiter Herzinfarkt) verhindern.

Adressaten sind Patienten, bei denen bereits eine Krankheit manifest ist und behandelt wird.



## Inanspruchnahme von Kursangeboten (aus dem Präventionsbericht 2014, Berichtsjahr 2013)

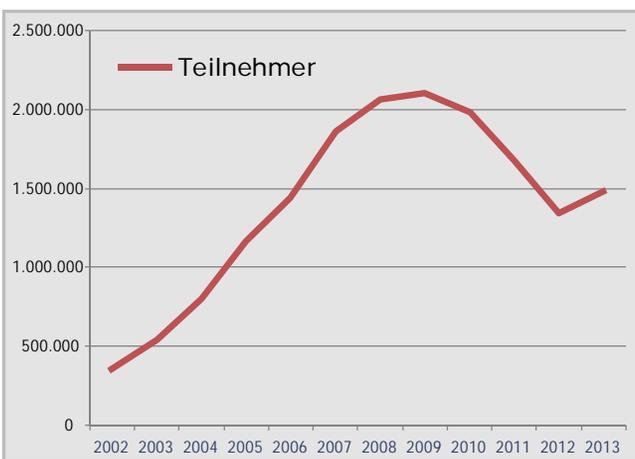
Mit Kursangeboten in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtmittelkonsum möchten die Krankenkassen die Versicherten zu einer gesunden Lebensweise motivieren und befähigen. Mit diesem Angebot sollen den Versicherten gesundheitsrelevante Kompetenzen vermittelt und sie bei der Einübung neuer Verhaltensweisen unterstützt werden. Langfristiges Ziel dieser Maßnahmen, die grundsätzlich in Gruppen durchgeführt werden, ist es, den Versicherten Möglichkeiten aufzuzeigen, eine dauerhafte gesundheitsförderliche Lebensweise eigenverantwortlich über die Kursphase hinaus wahrzunehmen und in den Alltag zu integrieren. Die Versicherten erhalten die Unterstützung, möglichen Erkrankungen vorzubeugen, sowohl durch Vermeidung von Risikofaktoren als auch durch aktive gesundheitsfördernde Aktivitäten.

Die Krankenkassen gaben 2013 insgesamt 267 Mio. Euro für primärpräventive Maßnahmen aus. Umgerechnet auf den einzelnen Versicherten sind das **3,82 Euro**. Damit wurde der gesetzlich vorgesehene Ausgabewert von 3,01 Euro pro Versicherten übertroffen. Laut eigener Aussage misst die gesetzliche Krankenversicherung der Prävention eine hohe Bedeutung zu. Das neue Präventionsgesetz sieht vor, die Leistungen der Krankenkassen zur Prävention und Gesundheitsförderung ab 2016 mehr als zu verdoppeln, von aktuell 3,09 Euro auf jährlich 7 Euro für jeden Versicherten.

### Anzahl der Kursteilnahmen insgesamt

Die Anzahl der Teilnahmen an **primärpräventiven Kursangeboten** ist seit dem Jahr 2002 von 353 000 auf 2,1 Mio. Kursteilnahmen im Jahr 2009 kontinuierlich gestiegen.

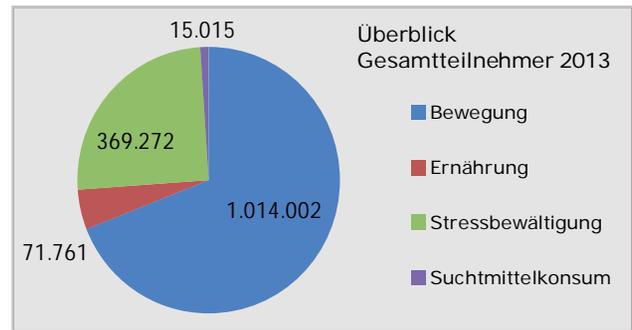
Danach ist ein deutlicher Rückgang zu erkennen, der im Berichtsjahr aber wieder um 10% anstieg. Ein Grund hierfür könnte die Rücknahme einer eingeschränkten Bezuschussungsregelung sein.



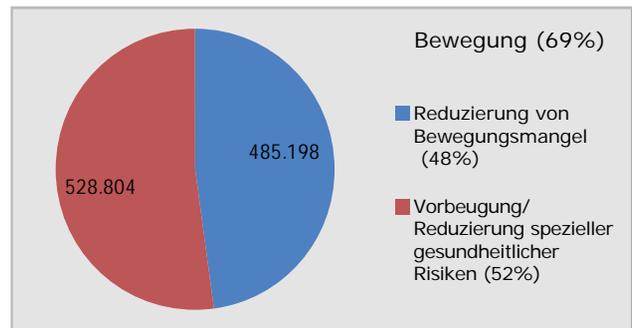
### Handlungsfelder

Das Handlungsfeld „**Bewegung**“ stand bei den Kursteilnahmen ganz vorne. Im Hinblick auf die Präventionsprinzipien wurden die Bewegungskurse 2013 zu 48% im Bereich des **1. Präventionsprinzips** „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitsportliche Aktivitäten“ und zu 52% im Bereich des **2. Präventionsprinzips** „Vorbeugung oder Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“ wahrgenommen. Darauf folgen die Handlungsfelder „Stressbewältigung und Entspannung“ (25%), „Ernährung“ (5%) und „Suchtmittelkonsum“ (1%).

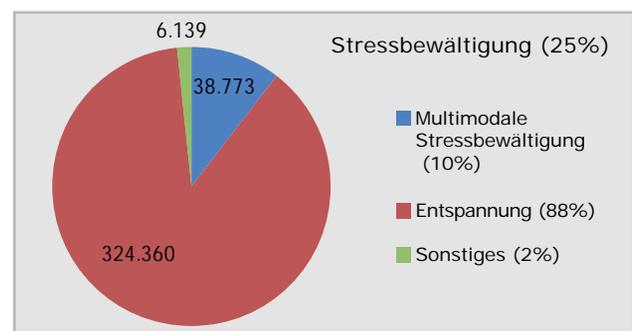
### Kursteilnahmen in den jeweiligen Handlungsfeldern



### Kursteilnahmen im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten

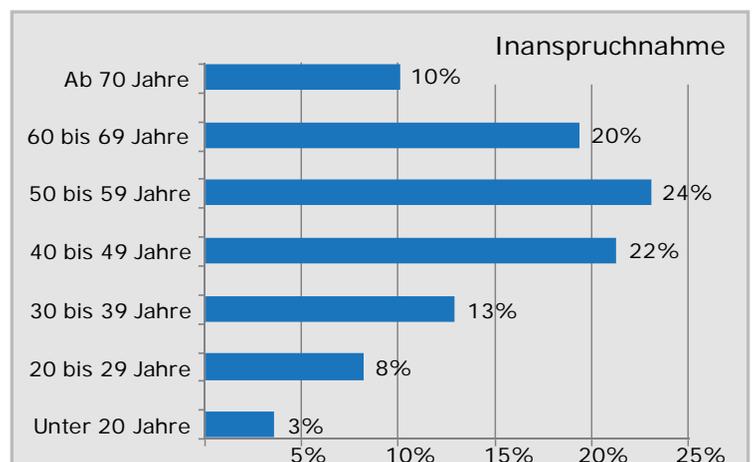


### Kursteilnahmen im Handlungsfeld Stressbewältigung und Entspannung



### Inanspruchnahme nach Altersgruppen

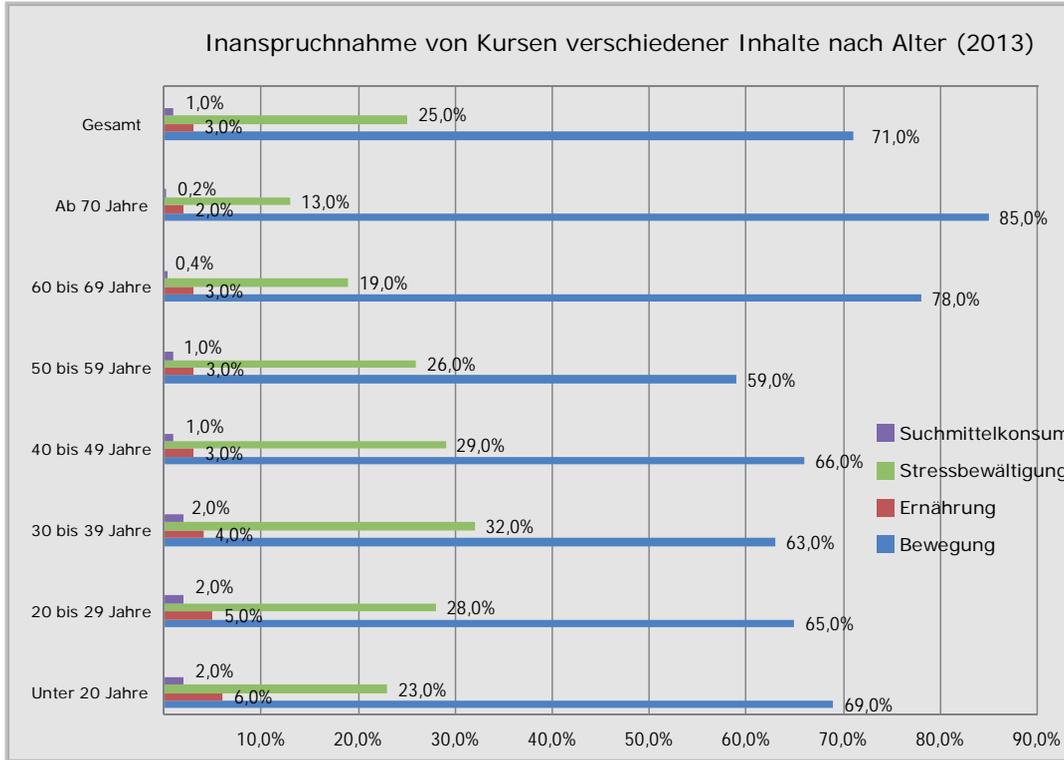
Die nachfolgende Tabelle zeigt, dass primärpräventive Kursangebote besonders stark von Teilnehmern im Alter zwischen 40 und 59 Jahren beansprucht wurden. Jüngere bis 19 Jahre nahmen eher selten an solchen teil.



# Einstieg Gesundheitssport

## Inanspruchnahme von Kursen verschiedener Inhalte nach Alter

In jeder Altersgruppe wählen die meisten Teilnehmer ein Bewegungsangebot, im Schnitt 71%. Die über 70-jährigen nehmen fast ausschließlich Bewegungskurse in Anspruch. Eine relativ hohe Teilnehmerzahl weisen die Kurse zur Stressbewältigung in der Altersgruppe 40 bis 49 auf, die häufig einer Mehrfachbelastung durch Familie und Beruf ausgesetzt sind. Das Interesse an gesunder Ernährung ist bei jungen Menschen am ausgeprägtesten. Hier mögen auch Aspekte von gesunder Kinderernährung, Fitness und Aussehen eine Rolle spielen.



Quelle: GKV - Präventionsbericht 2014 für das Berichtsjahr 2013

## Inanspruchnahme von Kursen verschiedener Handlungsfelder nach Geschlecht

Im Hinblick auf die Geschlechterverteilung werden Kursangebote überdurchschnittlich (78%) von Frauen in Anspruch genommen. Aufgrund eines stärker ausgeprägten Gesundheitsbewusstseins suchen Frauen eher als Männer aus eigenem Antrieb Angebote auf. Bei den Angeboten zum Thema „Suchtmittelkonsum“, v. a. Raucherentwöhnungskurse, ziehen die Männer mit den Frauen fast gleich. Erklärungen dafür können zum einen in der höheren Vorkommenshäufigkeit des Rauchens bei Männern liegen, zum anderen in der inhaltlichen und organisatorischen Ausrichtung solcher Kurse. Diese finden zum Teil als Kompaktangebote oder auch online statt.

## Faktoren wie Zeitpunkt, Dauer und Setting

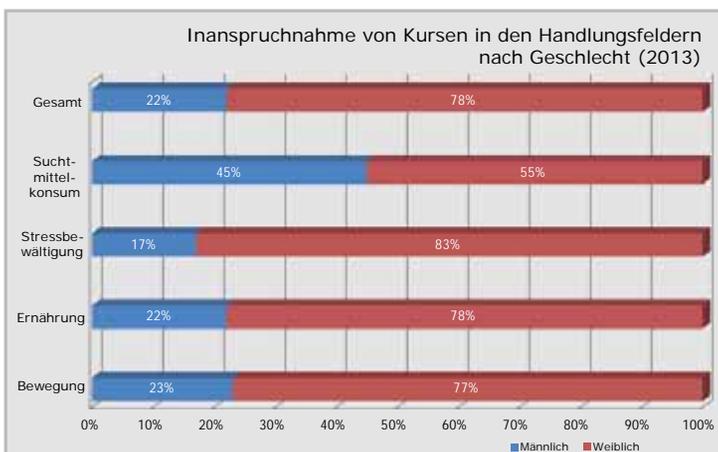
Diese beeinflussen die Inanspruchnahme von Präventionsleistungen.

Förderlich für die Teilnahme von Männern sind Kompaktseminare am Wochenende und betriebsnahe Kurse in Abstimmung mit der Arbeitszeit.

Nicht berufstätige Frauen sind vormittags (Kinderbetreuung) leichter erreichbar.

Jedoch wird im Sportverein oft den Zugangswegen und Angebotsformen bei der Planung von Maßnahmen wenig Beachtung geschenkt.

Diese sollten aber unbedingt in einer Planung von Gesundheitssportangeboten beachtet werden.



Quelle: GKV - Präventionsbericht 2014 für das Berichtsjahr 2013

## Männer im Gesundheitssport

Bei Gesundheitssportangeboten sind Männer im Gegensatz zu Frauen unterrepräsentiert, deshalb wird die Zielgruppe Männer hier separat benannt. Nach der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) achten insbesondere Männer zwischen 30 und 59 Jahren seltener auf ausreichende körperliche Bewegung. Um in Zukunft mehr Männer für gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein zu gewinnen, empfiehlt es sich, diese entsprechend der Zielgruppe zu bewerben. Im Vordergrund stehen ein dynamisch wirkender Angebotsname und ein fitness- und gesundheitsorientiertes Training mit Gelegenheit zum Auspowern. Zur Etablierung eines neuen Männersportangebotes im Sportverein bieten sich zunächst befristete Kursangebote an. Diese weisen für die Teilnehmer eine geringere Hemmschwelle als Mitgliedschaften im Verein auf. Die Werbung neuer Mitglieder sollte zielgruppenspezifisch über verschiedene Medien erfolgen (siehe auch „Zielgruppengerechtes Marketing“ auf Seite 74).

Sie weiß, was sie tut.  
**Wir auch.**

Gesundheit braucht heute einen zuverlässigen Partner, der sich auch in der Arbeitswelt auskennt. Die Betriebskrankenkassen wissen, welchen Gesundheitsschutz Sie im Beruf wie auch privat wirklich brauchen. Deshalb vertrauen Millionen Arbeitnehmer und ihre Familien einer der mehr als 100 verschiedenen Betriebskrankenkassen. Weitere überzeugende Argumente finden Sie unter: [www.bkk-bayern.de](http://www.bkk-bayern.de)

**Die Betriebskrankenkassen.**

**Ihre Gesundheit ist unser Job.**



## Gesundheitssport im Verein

Aufgrund der deutlich gestiegenen Lebenserwartung und der zunehmenden Zahl an Zivilisationskrankheiten nimmt der Gesundheitssport eine wichtige Säule im Vereinssport ein.

In Bayern bieten ca. 38% aller Sportvereine Programme mit Zielsetzungen der Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation an.

Insgesamt weisen im Mittel ca. 11% der Sportangebote einen solchen Gesundheitsbezug auf.

	Anteil an Vereinen (in %)	Anteil an Angeboten (Mittelwert in %)
Gesundheitsförderung und Primärprävention	38,2	10,9
Rehabilitation/ Tertiärprävention	2,5	0,4
Behinderung/ chronische Krankheit	4,1	0,8
Summe über Kategorien mit Gesundheitsbezug	39,0	12,1

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

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

Das übergeordnete Ziel dieser Präventionsangebote ist es, die Auftrittswahrscheinlichkeit von Zivilisationskrankheiten zu verringern. Die gesundheitliche Situation der Teilnehmer soll dadurch verbessert und vorhandene gesundheitliche Ressourcen und Fähigkeiten gestärkt und ausgebaut werden.

Diese Angebote werden von den Krankenkassen verstärkt gefördert und von den Versicherten nachgefragt.



### Sportlich aktive Menschen

- fühlen sich besser
- sind weniger gestresst
- sind zufriedener
- sind ausgeglichener
- haben ein geringeres Sterberisiko
- haben weniger Krankheitstage bzw. Tage gesundheitlicher Beeinträchtigung

Quelle: Studie des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands

Zahlreiche Vereine haben ihr Angebot den veränderten Lebensbedingungen und Motivationsstrukturen im Sport angepasst und sich so auf dem Feld Gesundheitssport mit zielgruppenorientierten Angeboten etabliert. Eine Vielzahl von Sportvereinen bieten neben den traditionellen Sportarten gesundheitsorientierte Kurs- und Dauerangebote für verschiedene Zielgruppen an.

Mit qualifizierten Bewegungsangeboten leisten Sportvereine einen Beitrag zu einer gesunden Gesellschaft und können sich besser positionieren, um neue Mitglieder zu gewinnen.

### Vorteile, die sich aus dem Angebot von gesundheitsorientierten Sportprogrammen im Verein ergeben

- Mitgliedergewinnung durch Einbindung sämtlicher Alters- und Zielgruppen
- Mitgliedergewinnung durch spezielle Angebote
- langfristige Bindung passiver Mitglieder durch attraktive Angebote
- soziale und emotionale Bindung der Mitglieder an den Verein
- Nutzung vorhandener Strukturen (Sportstätten, Sportgeräte, lizenzierte Übungsleiter)
- Imagepflege
- Integrationsmöglichkeit



Bewegung sollte dosiert und differenziert im Bereich Gesundheitssport eingesetzt werden.

### Sportangebote im Gesundheitsbereich

Nach welchen Grundsätzen richtet sich „gesund sein“ und „gesund leben“ eigentlich? Nach Meinung des organisierten Sports ist Bewegung für die gesamte Lebensspanne die Grundlage für die eigene Gesundheit. In der Kindheit ermöglicht sie die Entwicklung grundlegender motorischer und kognitiver Fähigkeiten, fördert die Lernbereitschaft und das psychosoziale Wohlbefinden. Für Erwachsene ist sportliche Aktivität ein wichtiger körperlicher und psychischer Ausgleich zu den vorwiegend sitzenden oder stehenden Arbeitstätigkeiten, den oft einseitigen Bewegungsabläufen und den psychischen Belastungen. Im Alter dient sie der Erhaltung grundlegender Funktionen und persönlicher Unabhängigkeit (Europäische Ministerkonferenz der WHO, 2006).

Die Gründe, warum Sporttreiben gesund ist, sind somit benannt. Doch längst nicht jeder weiß um die vielseitigen Vorzüge des organisierten Sports, wenn es um eine nachhaltige Gesundheitsförderung und Prävention geht. Der BLSV und seine Vereine nehmen sich der Gesunderhaltung der bayerischen Bevölkerung an und betrachten den Gesundheitssport im Sportverein auf drei Säulen stehend: Breitensport, Präventionssport und Rehabilitationssport.

Die Umsetzung von Gesundheitssport im Verein bietet sehr viele Möglichkeiten und zeigt viele Facetten. Die Tabelle veranschaulicht dies gut.

Gesundheitssport im Verein		
Breitensport	Präventionssport	Rehabilitationssport
<b>Zielgruppe</b>		
Neu- und Wiedereinsteiger, gesundheitsbewusste und -orientierte Menschen, Ausgleich zum Alltag Suchende, unterschiedliche Menschen (Breitensport, Sportabzeichen, Inklusion usw.)	Gesunde – auch ältere - Neu- und Wiedereinsteiger, Personen mit Bewegungsmangel ohne spezielle Risiken und ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen	Personen mit Erkrankungen, chronisch Erkrankte
<b>Zielsetzung</b>		
Erhalt der körperlichen Fitness, allgemeine Stärkung und Förderung der physischen und psychischen Gesundheit, Heranführung zum lebenslangen Sporttreiben	Reduzierung von Bewegungsmangel und Abbau verhaltensbedingter Risikofaktoren durch Erhöhung der organischen Widerstandsfähigkeit über ein systematisch angeleitetes und durchgeführtes Gesundheitstraining, Hilfe zur Selbsthilfe, Heranführung zum lebenslangen Sporttreiben	Verbesserung, Stabilisierung der körperlichen Fähigkeiten, Hilfe zur Selbsthilfe, Heranführung, zum lebenslangen Sporttreiben, dauerhafte Eingliederung in die Gesellschaft und das Arbeitsleben
<b>Qualifikation</b>		
DOSB – Lizenz (oder gleichwertig anerkannte Qualifikation) im Bereich Breitensport (1. Lizenzstufe), nach Möglichkeit im Bereich Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe)	DOSB – Lizenz (oder gleichwertig anerkannte Qualifikation) im Bereich Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe), ggf. plus Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT/ PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB	DOSB/ DBS/ DGPR – Lizenz (oder gleichwertig anerkannte Qualifikation) im Bereich Sport in der Rehabilitation (2. Lizenzstufe) plus Zertifizierung der Rehabilitationssportgruppe
<b>Strukturen/ Organisation</b>		
Kurs- oder/ und Dauerangebot, Kooperation und Vernetzung vor Ort mit Partnern, Treffen zum Training für das Sportabzeichen, Ausflüge	Kurs- oder/ und Dauerangebot, Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen bei SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten möglich (§ 20), Kooperation und Vernetzung vor Ort mit Partnern im Gesundheitsbereich, z.B. Empfehlung „Rezept für Bewegung“ durch den Arzt	Kurs- oder/ und Dauerangebot – im Regelfall Kostenübernahme von 50 Lerneinheiten (18 Monate) durch die Krankenkassen bei Verordnung durch den Arzt, dauerhafte eigenverantwortliche Teilnahme erstrebenswert (über 50 Lerneinheiten hinaus), Kooperation und Vernetzung vor Ort mit Partnern im Gesundheitsbereich
<b>Gesetzliche Grundlage</b>		
Keine Rahmenbedingungen durch Gesetzgebung und Krankenkassen vorgegeben.	§ 20, SGB V (5. Sozialgesetzbuch), Leitfadens Prävention – Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V, 2014	§ 44, SGB V, § 43 SGB IX und Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining, 2011 (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation)

Quelle: Landessportbund Hessen, modifiziert durch BLSV

## Breitensport

Der Bereich Breitensport beinhaltet sportliche Aktivitäten, die hauptsächlich der körperlichen Fitness, dem Ausgleich von Bewegungsmangel sowie dem Spaß am Sport dienen. Inhaltlich drückt es das Vermögen aus, im Alltag leistungsfähig zu sein sowie Belastungen standzuhalten. Ein Wohlbefinden soll in körperlicher, seelischer und sozialer Hinsicht angestrebt werden. Bewegungsmangel stellt einerseits einen zentralen Risikofaktor dar und körperlich-sportliche Aktivitäten andererseits zählen zu den zentralen Faktoren der Erhaltung sowie Wiederherstellung der physischen und psychosozialen Gesundheit.

 **Qualifizierte Leitung:** Übungsleiter verfügen über eine Qualifikation mindestens auf der 1. Lizenzstufe im Breitensport. Die Informationen zur Ausbildung finden Sie in der Broschüre auf Seite 16.

## Präventionssport

Das Ziel ist, eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität aufzubauen, da nur so wirksame Gesundheitseffekte erreichbar sind. Unter gesundheitlichen Aspekten ideal sind Trainingsinhalte, die regelmäßig und mit moderater Intensität die Fitnessfaktoren Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit/ Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit sowie die psychosozialen Faktoren (positives emotionales Erleben) beinhalten.

Gesundheitssport will Menschen in Bewegung bringen, um deren gesundheitliche Potentiale und Ressourcen zu stärken sowie Krankheiten vorzubeugen. Die Angebote richten sich an Menschen ohne manifeste gesundheitliche Risiken, die keiner ärztlichen Behandlung bedürfen, sowie Neu- und Wiedereinsteiger. Die Zielgruppe umfasst alle Altersgruppen, die sich im Interesse ihrer Gesundheit bewegen und den Auswirkungen von Bewegungsmangel und körperlicher Inaktivität begegnen wollen, bevor gesundheitliche Risiken vorliegen.

Gesundheit stellt sich aber bei körperlich-sportlichen Bewegung nicht „automatisch“ ein. Gesundheitseffekte sind vielmehr abhängig von der Qualität der Aktivitäten bzw. von der Qualität der Interventionen. Von zentraler Bedeutung sind dabei die Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen sowie die richtige Dosierung der Belastung. Ferner erfordert eine nachhaltige Sicherung von Gesundheitseffekten – insbesondere für die große Gruppe der langfristig bewegungsabstinenten Menschen – Interventionen auf der Ebene des Verhaltens und der Verhältnisse. Sport und Bewegung kann auf diese Weise als bedeutendes Element einer allgemeinen Gesundheitsförderung aufgefasst werden, mit dem gleichermaßen Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen angestrebt werden. Näher beschrieben auf Seite 6.

Gesundheitssport unterscheidet sich vom Freizeit- und Breitensport ebenso wie vom Leistungssport. Für primärpräventive Bewegungs- und Sportangebote sind sechs definierte Kernziele vorgegeben sowie fachliche und organisatorische Qualitätsanforderungen festgelegt.

Es gelten die Kernziele des Gesundheitssports sowie Qualitätskriterien, die die fachliche und didaktische Qualität des Angebotes, organisatorische Aspekte als auch dessen Weiterentwicklung und nachhaltige Einbindung in kommunale Strukturen umfassen. Sowohl die Kernziele als auch die Qualitätskriterien werden im Kapitel „Qualitätsmanagement im Gesundheitssport“ ab Seite 26 näher erläutert.

**Qualifizierte Leitung:**  
Die Übungsleiter verfügen über eine entsprechende Qualifikation auf der 2. Lizenzstufe – ÜL-B Sport in der Prävention. Die Informationen zur Ausbildung finden Sie in der Broschüre auf Seite 17.

## Gesetzliche Rahmenbedingungen für die Prävention

Als gesetzliche Grundlage für den Präventionssport dient derzeit der § 20 Abs. 1, 2 SGB V – Prävention und Selbsthilfe. In diesem ist die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe der Krankenkassen festgehalten.

## Leitfaden Prävention

Im „Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SBB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014“ sind die aktuellen Richtlinien zur Bezuschussung der Angebote im Bereich der Primärprävention durch die Krankenkassen aufgeführt. Dort werden die inhaltlichen Handlungsfelder und qualitativen Kriterien festgelegt, die für die Bezuschussung durch die Krankenkassen (KK) verbindlich gelten.

**Ausführliche Informationen zur gesetzlichen Rahmenbedingung und zum Leitfaden Prävention finden Sie auf den Seiten 36 und 37.**

## Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ist das Premiumprodukt des Vereinssports in der Primärprävention. Es ist vom DOSB und der Bundesärztekammer als bundesweit einheitliche Marke entwickelt worden und ist ein Kennzeichen für die Qualität der Bewegungs- und Sportangebote. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ist unabhängig von der Förderung durch Partner in der Politik oder dem Gesundheitswesen. Die Bezuschussung, die Versicherte für eine regelmäßige Teilnahme an Qualitätssiegel-Angebote von ihrer Krankenkasse erhalten können, ist ein zusätzlicher Benefit, nicht aber das primäre Ziel von SPORT PRO GESUNDHEIT. Das primäre Ziel ist, Sportvereine als Treffpunkt für Menschen in ihrem Wohnumfeld zu etablieren, in denen sie unter kompetenter Leitung in Angeboten mit nachweislich hoher Qualität für sich und mit anderen etwas für ihre Gesundheit tun können.

Dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sind der PLUSPUNKT GESUNDHEIT, DTB und "Gesund und fit im Wasser" zugeordnet. Mit der Vergabe des PLUSPUNKT GESUNDHEIT,DTB durch den Bayerischen Turnverband und „Gesund und fit im Wasser“ durch den Bayerischen Schwimmverband wird automatisch auch das Qualitätssiegel vergeben.



## Rezept für Bewegung

Der Bayerische Landes-Sportverband kooperiert beim Rezept für Bewegung mit der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) und dem Bayerischen Sportärzterverband (BSÄV).

Der BLSV möchte mit seinen Partnern Menschen, die für sich noch nicht den Mehrwert von Bewegung und Sport entdeckt haben, zur Bewegung motivieren. Insbesondere sportferne Menschen sollen durch die Partnerschaft von Verein, Übungsleiter und Ärzteschaft mit Hilfe vom Rezept für Bewegung zu einem aktiven Lebensstil motiviert werden. Zur Ansprache der Zielgruppe und zum leichten Auffinden entsprechender Angebote gibt es die Broschüre „Qualifizierte Bewegungsangebote im Sportverein“ und die Internetseite [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de). Mit dem Rezept für Bewegung werden in Bayern nur SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote in Sportvereinen mit dem für den Interessenten passenden Schwerpunkt wie Herz-Kreislauf, Muskel-Skelettsystem, Koordination und motorische Förderung oder Entspannung empfohlen.

## Wichtiger Hinweis

Die Ausstellung des Rezeptes für Bewegung ist eine freiwillige Leistung der Ärzte und nicht zur Abrechnung über die gesetzlichen Krankenkassen vorgesehen. Es ist mit herkömmlichen Rezepten nicht vergleichbar, sondern eine Motivationshilfe durch den Arzt. Weder für Patient noch Arzt und Krankenkasse besteht eine Verbindlichkeit. Das Rezept für Bewegung erlässt keine Vereinsbeiträge. Eine Bezuschussung kann über das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT erfolgen. Die Kostenübernahme muss mit der Krankenkasse vom Interessenten abgeklärt werden.

## Empfehlung an Sportvereine

- Halten Sie zielgruppenspezifische, qualitätsgeprüfte Angebote vor (SPORT PRO GESUNDHEIT).
- Gehen Sie aktiv auf Ärzte in Vereinsnähe zu und stellen sie die Angebote des Vereins persönlich vor.
- Erläutern Sie den Ärzten die Vorteile von SPORT PRO GESUNDHEIT und vom Rezept für Bewegung.
- Heben Sie die Qualitäten eines Vereins hervor.
- Heben Sie die hohen Qualifikationen der Übungsleiter hervor.
- Bauen Sie eine Vertrauensbeziehung zu den Ärzten auf, denn nur so werden sie die Angebote des Sportvereins auch mit gutem Gewissen empfehlen.

**Weitere Informationen zum Rezept für Bewegung finden Sie auf den Seiten 42 - 45.**

## Rehabilitationssport

Rehabilitationssport (Reha-Sport) stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern finanziert. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko, Folgeerkrankungen zu erleiden, sinkt. Reha-Sport findet immer in Gruppen unter der Aufsicht speziell ausgebildeter qualifizierter Übungsleiter statt. Kostenträger des Rehabilitationssports können die Rentenversicherung, die Krankenkassen oder die Unfallversicherung sein. Seit Inkrafttreten des SGB IX zum 1. Januar 2001 besteht ein Rechtsanspruch auf Kostenübernahme für den Rehabilitationssport. Dieser wird ärztlich verordnet und von anerkannten Gruppen angeboten. Der Übende soll motiviert werden, nach dem Ablauf der Leistung auf freiwilliger Basis weiterhin Sport zu treiben.



## Leitung des Rehabilitationssports

Beim Rehabilitationssport müssen die Übungen von Übungsleitern-B Sport in der Rehabilitation geleitet werden, die aufgrund eines besonderen Qualifikationsnachweises, die Gewähr für eine fachkundige Anleitung und Überwachung der Gruppen bieten. Dies entspricht dem für die Leitung von Herzgruppen zwischen dem Deutschen Behindertensportverband (DBS), dem Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen (DGPR) abgestimmten Qualifikationsnachweis und für den restlichen Rehabilitationssport den Ausbildungsrichtlinien des DBS bzw. des DOSB. Die Inhalte der Qualifikationsnachweise sind mit den Rehabilitationsträgern auf Ebene der Bundesarbeitsgemeinschaft Rehabilitation BAR abzustimmen.

**Qualifizierte Leitung:**  
Übungsleiter verfügen über entsprechende Qualifikation auf der 2. Lizenzstufe – ÜL-B Sport in der Rehabilitation mit entsprechenden Indikation. Informationen zu den Ausbildungen finden Sie auf den Seiten 20 - 22.

## Anerkennung und Ansprechpartner

Der Antrag zur Anerkennung einer Rehabilitationssportgruppe ist in Bayern bei der ARGE Reha-Sport erhältlich. Dort findet auch die Prüfung des Antrages und die Anerkennung der Rehabilitationssportgruppe statt. Die Geschäftsstelle ist angesiedelt in der AOK Bayern:

Heidmarie Kempf  
Carl-Wery-Str. 28  
81739 München  
Telefon: 089/62730-279  
Fax: 089/62730-650279  
E-Mail: heidmarie.kempf@by.aok.de

## Rehabilitationssport in Gruppen

Für Menschen mit Erkrankungen bzw. Behinderungen ist die wohnortnahe Rehabilitationssportgruppe ein wichtiger Bestandteil in der Wiedereingliederung in das tägliche Leben. Sie finden dort Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, bei der Stabilisierung ihrer allgemeinen Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt bei der Veränderung ihrer alltäglichen Lebensführung.

Hier finden Sie die Kontaktdaten für

- Herzsportgruppen bei der Herz-LAG Bayern e.V. unter [www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de) > Herzgruppen
- andere Indikationen wie Orthopädie, Diabetiker Typ I/II usw. beim BVS Bayern unter [www.bvs-bayern.com](http://www.bvs-bayern.com) > Reha-Sport
- weitere Anbieter bei der Geschäftsstelle der ARGE Reha-Sport, Heidmarie Kempf, Tel: 089/62730-279, Mail: [heidmarie.kempf@by.aok.de](mailto:heidmarie.kempf@by.aok.de)

## Gesetzliche Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für Rehabilitationssportgruppen

Die Regelungen zum Rehabilitationssport liegen in der Fassung vom 1. Januar 2011 durch die Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining durch die Bundesarbeitsgemeinschaft Rehabilitation (BAR) vor. Hier werden die Eckpunkte für den Rehabilitationssport abgesteckt wie Zuständigkeiten, Ziel, Zweck, Inhalt, Leistungsumfang, Dauer, Rehabilitationssportarten, Anerkennung der Überprüfung, ärztliche Betreuung, Leitung, Verordnung, Bewilligung, Kostenregelung, Abrechnungsverfahren, Qualitätssicherung usw. Um sicherzustellen, dass Rehabilitationssport und Funktionstraining als ergänzende Leistungen nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX im Rahmen der für die einzelnen Rehabilitationsträger geltenden Vorschriften nach einheitlichen Grundsätzen erbracht bzw. gefördert werden, treffen die Beteiligten diese Rahmenvereinbarung. Die ergänzenden Vereinbarungen in Bayern machen den Rehabilitationssport länderspezifisch.

Die Rahmenvereinbarung der BAR finden Sie unter [www.blsv.de](http://www.blsv.de) > Sportwelten > Sport und Gesundheit > Rehabilitationssport.

## Verordnung

Rehabilitationssport wird indikationsgerecht von dem behandelnden Arzt mit dem Muster 56 (Antrag auf Kostenübernahme für den Rehabilitationssport) verordnet. Für die gesetzliche Rentenversicherung und die Alterssicherung der Landwirte kann Rehabilitationssport auch durch den Arzt in der Rehabilitationseinrichtung verordnet werden, dann erfolgt die Verordnung über das Formular G850.

## Bewilligung

Die Träger der gesetzlichen Rentenversicherung und der Alterssicherung der Landwirte übernehmen Rehabilitationssport im Anschluss an eine von ihnen erbrachte Leistung zur medizinischen Rehabilitation, wenn bereits während dieser Leistung die Notwendigkeit der Durchführung von Rehabilitationssport vom Arzt der Rehabilitationseinrichtung festgestellt worden ist und der behinderte oder von Behinderung bedrohte Mensch den Rehabilitationssport innerhalb von drei Monaten nach Beendigung der Leistung zur medizinischen Rehabilitation beginnt.

Die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung übernehmen Rehabilitationssport und Funktionstraining ergänzend zu den medizinischen Maßnahmen, um im Anschluss an diese, im Rahmen der Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben sowie auch im Rahmen der Leistungen zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft.

# Gesundheitssport im Verein

Rehabilitationssport ist vor dem Beginn durch den Kostenträger zu bewilligen. Dies gilt auch für weitere Verordnungen.

## Kostenregelung

Die Vergütung für die Teilnahme am Rehabilitationssport ist zwischen den Anbietern und den gesetzlichen Krankenkassen vertraglich geregelt.

Die Träger der Rehabilitationssportgruppen haben eine pauschale Unfallversicherung für die Teilnehmer an den Übungsveranstaltungen abzuschließen, sofern nicht bereits eine Sportversicherung besteht. Die Rehabilitationsträger begrüßen eine Mitgliedschaft in den Rehabilitationssportgruppen auf freiwilliger Basis, um die eigenverantwortliche Durchführung des Bewegungstrainings zu fördern und nachhaltig zu sichern.

Eine **Mitgliedschaft** ist jedoch für die Teilnahme am Rehabilitationssport für die **Dauer der Verordnung nicht verpflichtend**. Nach § 31 SGB I ist es nicht zulässig, neben der Vergütung des Rehabilitationsträgers für die Teilnahme am Rehabilitationssport bzw. Funktionstraining Zuzahlungen, Eigenbeteiligungen etc. oder Vorauszahlungen von den Teilnehmern zu fordern.

## Abrechnungsverfahren

Die Abrechnung für die Teilnahme an den Übungsveranstaltungen erfolgt grundsätzlich zwischen dem Kostenträger und dem Träger der Rehabilitationssportgruppe. Die Abrechnung durch von den Leistungserbringern beauftragte Dritte ist möglich (z. B. im Rahmen des maschinellen Abrechnungsverfahrens nach § 302 SGB V). Der Teilnahme nachweis hat durch Unterschrift des Teilnehmers für jede Übungsveranstaltung zu erfolgen.



➔ Weitere Informationen zum Rehabilitationssport gibt es bei der Herz-LAG Bayern e.V. unter [www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de), beim BVS Bayern e.V. unter [www.bvs-bayern.com](http://www.bvs-bayern.com) und bei der ARGE Reha-Sport unter [www.aok-gesundheitspartner.de/by/reha/rehasport](http://www.aok-gesundheitspartner.de/by/reha/rehasport).

## Qualitätsmanagement im Rehabilitationssport

Mit der derzeit gültigen Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining haben sich auf Ebene der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) die Verbände der Leistungserbringer und Rehabilitationsträger auf gemeinsame Standards und einheitliche Grundsätze für die Erbringung des Rehabilitationssports und Funktionstrainings verständigt. Die Einhaltung dieser Standards und Grundsätze ist für alle anerkannten Rehabilitationsgruppen und Herzgruppen verpflichtend.

Die nachfolgenden Maßnahmen sind von den Vereinbarungspartnern in Bayern beschlossen:

## Strukturqualität

Die regelmäßige Überprüfung der Strukturqualität erfolgt in Bayern durch die ARGE Reha-Sport sowie durch die Vereine, die Träger/-verbände der Gruppen bzw. die nichtorganisierten Gruppen in eigener Verantwortung.

- Gewährung des Einsatzes ausreichend qualifizierter Übungsleiter sowie eine kontinuierliche Fortbildung
- Regelmäßige Mitteilung der gültigen Übungsleiterqualifikationen durch die Verbände
- Änderungen, welche für die Anerkennung der Gruppen maßgeblich sind, müssen unverzüglich der ARGE Reha-Sport mitgeteilt werden.
- Die Angaben aus dem Antrag zur Anerkennung (Übungsleiter, Gruppenarzt, Ansprechpartner, Räumlichkeiten usw.) werden im 2-Jahresrhythmus durch die ARGE Reha-Sport überprüft.
- Ärztliche Betreuung ist durch die Vereine, die Träger/-verbände der Gruppen bzw. der nichtorganisierten Gruppen in eigener Verantwortung sicher zu stellen.
- Der Gruppenarzt hat den verordneten Arzt über wichtige Aspekte der Durchführung des Rehabilitationssports zu informieren.
- Sicherstellung der ständigen, persönlichen Anwesenheit des betreuenden Arztes während der Übungsveranstaltungen im Rehabilitationssport in Herzgruppen obliegt den Leistungserbringern (Rehabilitationssportgruppe).
- Leistungserbringer haben zu gewährleisten, dass ein funktionsfähiger Defibrillator und ein ausreichend bestückter Notfallkoffer der Gruppe zur Verfügung steht.

## Prozessqualität

Die Versicherten werden während oder nach Abschluss der Maßnahme durch einen Fragebogen um ihre persönliche Einschätzung und Erfahrung gebeten.

## Ergebnisqualität

- Eine Auswertung anhand des Fragebogens erfolgt einmal jährlich im Rahmen der ARGE Reha-Sport Sitzung.
- Leistungserbringer und Kostenträger wirken durch frühzeitigen Erfahrungsaustausch und geeignete Maßnahmen darauf hin, dass ggf. Einzelergebnisse nach Anschluss der Maßnahme bewertet werden.
- Leistungserbringer dokumentieren die durchgeführten Maßnahmen zur Qualitätssicherung und zum Qualitätsmanagement und reichen diese bei der ARGE Reha-Sport zur Auswertung und Analyse ein.
- Stellt die ARGE Reha-Sport im Rahmen der Überprüfungen gravierende Defizite fest, sind Nachbesserungsmaßnahmen innerhalb einer angemessenen Frist einzufordern und vom Leistungserbringer nachzuweisen. Wenn grundlegende Anforderungen nicht mehr erfüllt werden, wird die Anerkennung entzogen.

VER | **SICHER** | UNGS  
KAMMER  
BAYERN

Ein Stück Sicherheit.

*Kooperationspartner des BLSV*

**Versicherungskammer Bayern  
Versicherungs- und Vorsorgevermittlung GmbH**

Freihamer Straße 4b · 82166 Gräfelfing  
Telefon (0 89) 14 38 64-0  
info@vvm.vkb.de · www.vvm.vkb.de



## Qualifizierungen im Verband

Um sich als Verein im gesundheitsfördernden Breitensport, in der Prävention durch Sport, im Sport in der Rehabilitation sowie im Sport für verschiedene Zielgruppen zu etablieren, bietet der BLSV und seine Untergliederungen ein vielfältiges Angebot an Aus- und Fortbildungslehrgängen an. Die Ausbildungen zum ÜL-C Breitensport, ÜL-B Sport in der Prävention, ÜL-B Sport für Ältere, ÜL-B Sport im Elementarbereich und Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation schaffen die Grundlage für die Tätigkeit im Sportverein. Übungsleiter sind das Aushängeschild des Vereins.

Für die weitere Qualifizierung im Gesundheitssport werden Zusatzqualifikationen und ein abwechslungsreiches Fortbildungsprogramm mit verschiedenen Schwerpunkten in Theorie und Praxis bereitgestellt. Zu finden sind diese im QualiNET und im Bildungsheft des BLSV.



Unter [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de) befinden sich die aktuellen Termine für Aus- und Fortbildungen zur Online-Anmeldung. Das aktuelle Bildungsheft ist als Download eingestellt und es besteht die Möglichkeit einer Anmeldung zum Bildungsnewsletter.

## Grundausbildung - 1. Lizenzstufe

In der Grundausbildung zum Übungsleiter-C auf der 1. Lizenzstufe ist die Entscheidung für verschiedene Zielgruppen möglich: Erwachsene/ Ältere oder Kinder/ Jugendliche

### Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/ Ältere

*Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis*

- Vereins- und Verbandswesen
- pädagogisch-psychologische Aspekte im Breitensport
- sportmedizinische Grundlagen
- Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre
- Kondition und Fitness in der praktischen Umsetzung
- von den kleinen Spielen zu den großen Sportspielen
- leichtathletische Grundformen für den Breitensport
- Turnen und Bewegen mit und an Geräten
- Trends und ausgewählte Sportarten im Breitensport

*Teilnahmevoraussetzungen*

- Vollendung des 17. Lebensjahres (Aushändigung der Lizenz mit Vollendung des 18. Lebensjahres)
- ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen
- Erste-Hilfe-Kurs (9 Stunden); nicht älter als zwei Jahre
- Mitgliedschaft in einem Verein des BLSV
- volle Sporttauglichkeit
- Tätigkeit im Sportverein

*Umfang*

Die Ausbildung umfasst 120 Unterrichtseinheiten.

*Prüfung*

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- dem schriftlichen Test und
- der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung)

### Übungsleiter-C Breitensport Kinder/ Jugendliche

*Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis*

- Trainings- und Bewegungslehre
- Methodik und Didaktik im Sport
- Sportpädagogik
- sportbiologische und -medizinische Grundlagen
- Entwicklungsphasen des Menschen
- Sportrecht/ -versicherung
- Strukturen im organisierten Sport
- sportartenübergreifende Themen
- Fertigkeiten und Kenntnisse in Individualsportarten
- Kleine Spiele
- Große Spiele (Fußball, Handball, Volleyball, Basketball)

*Teilnahmevoraussetzungen*

- Vollendung des 16. Lebensjahres (Aushändigung der Lizenz mit Vollendung des 18. Lebensjahres)
- ausreichende Fertigkeiten im Schwimmen
- Erste-Hilfe-Kurs (9 Stunden); nicht älter als zwei Jahre
- Mitgliedschaft in einem Verein des BLSV
- volle Sporttauglichkeit
- Erfahrung in der Vereinsarbeit

*Umfang*

Die Ausbildung umfasst 125 Unterrichtseinheiten (ab 2016).

*Prüfung*

Der Abschluss der Ausbildung erfolgt durch einen schriftlichen Test und einer Lehrprobe (Lehreignungsprüfung).

Folgende weitere Kriterien fließen in die Bewertung ein:

- aktive Mitarbeit während der Ausbildung
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- Darstellung von Arbeitsergebnissen/ Hausaufgaben



## Trainer-C

Bei Interesse an einer bestimmten Sportart besteht die Möglichkeit, sich bei den bayerischen Sportfachverbänden zum Trainer Breitensport oder Leistungssport in der jeweiligen Sportart ausbilden zu lassen. Bestandteil für die Trainer-C-Lizenz ist eine sportartübergreifende Basisqualifizierung „Grundstufe“ mit 30 Unterrichtseinheiten (UE). Für einige Sportfachverbände bietet der BLSV diese Basisqualifizierung an. Anschließend übernehmen die Sportfachverbände die sportartspezifische Ausbildung mit mindestens 90 UE zum Trainer-C. Eine Voraussetzung an der Teilnahme des Lehrgangs beim BLSV ist, dass der entsprechende Fachverband diesen Lehrgang als Basisqualifizierung anerkennt.

## Weiterqualifizierung - 2. Lizenzstufe

Nach erfolgreicher Absolvierung der ersten Lizenzstufe als Übungsleiter-C oder Trainer-C besteht die Möglichkeit der Weiterqualifizierung auf der zweiten Lizenzstufe zum Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“, „Sport im Elementarbereich“, „Sport für Ältere“ bzw. „Sport in der Rehabilitation“.

## Übungsleiter-B Sport in der Prävention

### Teilnahmevoraussetzungen

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- gültige 1. Lizenzstufe: Übungsleiter-C oder Trainer-C

### Umfang und Prüfung

Die Ausbildung gliedert sich in

- einen Basislehrgang (30 UE) mit schriftlicher Prüfung und
- ein Profil (30 UE) mit einem Lehreignungstest.

Aufbauend auf den Basislehrgang muss der gewünschte Profillehrgang besucht werden. Einige Veranstalter bieten Basis- und Profilkurs in einem durchgängigen Lehrgang an.

Nach erfolgreicher Teilnahme wird die Lizenz Übungsleiter-B Sport in der Prävention auf der 2. Lizenzstufe mit dem Eintrag einer Profilausbildung ausgestellt. Zur Weiterqualifizierung können gerne zusätzliche Profile besucht werden.

☛ Die Ausbildung ÜL-B Sport in der Prävention ist Voraussetzung zur Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT für ein spezielles Kursangebot im Sportverein. Das absolvierte Profil muss zum Kursangebot passen. Beispiel: Profil Haltung und Bewegung - Kursangebot „Präventives Ganzkörpertraining“. Bitte beachten Sie dazu die Seiten 30 und 31.

## Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

### Basiskurs

- Bedeutung von Sport und Gesundheit
- anatomische und physiologische Grundlagen zum Präventionssport
- Bedeutung ganzheitlicher Bewegungsangebote für die Entwicklung des Menschen
- theoretische Grundlagen zu den Praxisinhalten

### Profil „Haltung und Bewegung“

(Muskel-Skelett-System)

- funktionelle Aspekte zu Haltung und Bewegung
- Pathologie der Wirbelsäule
- rückengerechtes Alltagsverhalten
- funktionelle Dysbalancen und Muskelfunktionstests
- Körperwahrnehmung

### Profil „Herz-Kreislauf-Training“

- Ausdauertraining
- Risikofaktoren und Zivilisationskrankheiten
- Didaktik und Methodik
- Möglichkeiten des Ausdauertrainings wie Zirkel, spielerisches Herangehensweise usw.

### Profil „Stressbewältigung und Entspannung“

- Entstehung von Stress
- didaktisch-methodisches Vorgehen
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Entspannungstechniken mit Hilfe der Atmung, Körperreisen, Bewegung usw.

### Profil „Allgemeiner Präventionssport – Gesund älter werden“

- Bedeutung von Sport und Bewegung als präventive Maßnahme zum gesund älter werden
- spezifisches biologisch-medizinisches Grundlagenwissen
- Vermittlung von physischen und psychosozialen Ressourcen
- Bedeutung und Vermittlung von Kenntnissen zu Kraft-, Herz-Kreislauf-, Beweglichkeitstraining, koordinativen Fähigkeiten und Körperwahrnehmung/Entspannung

### Profil „Bewegungsraum Wasser“

- zielgruppenorientierte Variationsmöglichkeiten
- didaktisch-methodische Besonderheiten
- Aquatraining wie Aquafitness, Aquagymnastik, Aquaball usw.
- Intensitäts- und Belastungssteuerung

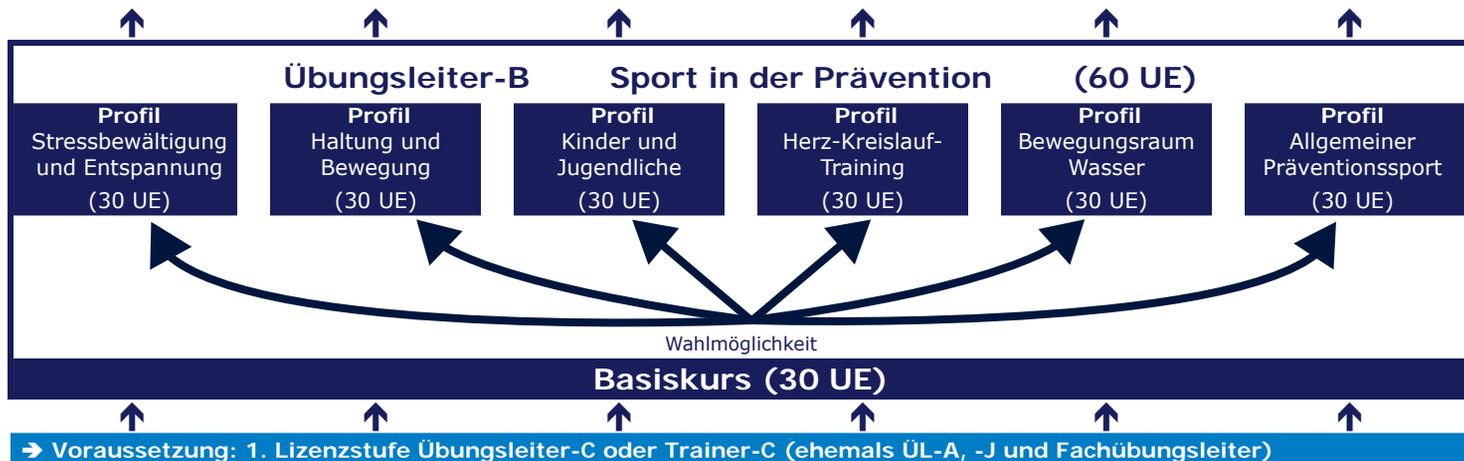
### Voraussetzung

Rettungsschwimmabzeichen Silber, in Ausnahmefällen Bronze - nicht älter als zwei Jahre

# Qualifizierungen im Verband

## Schaubild der Ausbildung zum Übungsleiter-B Sport in der Prävention

Es können den Wünschen entsprechend jederzeit weitere Profile besucht werden. (Voraussetzung: Übungsleiter-B Sport in der Prävention)



### Übungsleiter-B Sport der Älteren

#### Teilnahmevoraussetzungen

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- gültige 1. Lizenzstufe: Übungsleiter-C oder Trainer-C

#### Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

- Zielsetzung im Sport mit Älteren
- Sportmethodik bei älteren Menschen
- Rolle und Lebenssituation älterer Menschen
- Planung und Organisation von Angeboten für Ältere im Verein
- Trainierbarkeit im Alter an verschiedenen Praxisbeispielen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination

#### Umfang

Die Ausbildung umfasst 60 Unterrichtseinheiten.

#### Prüfung

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- dem schriftlichen Test und
- der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung)



### Übungsleiter-B Sport im Elementarbereich

#### Teilnahmevoraussetzungen

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- gültige 1. Lizenzstufe: Übungsleiter-C oder Trainer-C oder abgeschlossene Erzieher- oder Pflegerausbildung oder adäquate pädagogische Ausbildung

#### Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

- Grundlagen frühkindlicher Bewegungserziehung
- Erziehungsstile und methodische Lehrverfahren
- sportmotorische Entwicklung/ Psychomotorik
- Planung und Aufbau einer Übungsstunde für Kinder
- Bewegungskindergärten
- Ernährung und Bewegung

#### Umfang

Die Ausbildung umfasst 60 Unterrichtseinheiten.

#### Prüfung

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- dem schriftlichen Test und
- der Lehrprobe (Lehreignungsprüfung)

### Fortbildung



Der BLSV, seine Sportbezirke und -kreise sowie die Bayerische Sportjugend bieten flächendeckend Fortbildungslehrgänge zur Lizenzverlängerung an. Die gesammelten Termine aller Institutionen gibt es im aktuellen Bildungsheft.

Das aktuelle Programm „Bildung im Sport“ des BLSV für Aus- und Fortbildungen ist unter [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de) als Download oder im Haus des Sports erhältlich.

## Zusatzqualifikation im BLSV

Nach den Ausbildungen zum Übungsleiter-C oder Übungsleiter-B bzw. Trainer-C gibt es die Möglichkeit, sich mit Zusatzqualifikationen weiterzubilden. Dadurch können Kenntnisse zu speziellen Themen vertieft werden.

Qualifikation	Umfang	Teilnahmevoraussetzungen
BLSV Zertifikat Pilates	60 UE	Übungsleiter-C oder Trainer-C oder vergleichbare Qualifikation
BLSV Zertifikat Nordic Walking	20 UE	Übungsleiter-C oder Trainer-C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation
BLSV Zertifikat Ausdauertraining	60 UE	Übungsleiter-B Sport in der Prävention mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training oder vergleichbare Qualifikation
BLSV Zertifikat Outdoorfitness	60 UE	Übungsleiter-C oder Trainer-C oder vergleichbare Qualifikation
BLSV Zertifikat Rückenfitness	60 UE	Übungsleiter-B Sport in der Prävention mit dem Profil Haltung und Bewegung oder vergleichbare Qualifikation
BLSV Zertifikat Entspannung	60 UE	Übungsleiter-B Sport in der Prävention mit dem Profil Stressbewältigung und Entspannung oder vergleichbare Qualifikation
BLSV Zertifikat Yoga	100 UE	Übungsleiter-B Sport in der Prävention oder Übungsleiter-B Sport für Ältere oder vergleichbare Qualifikation

## Informationen zum Lizenzsystem im BLSV

### Gültigkeit der Lizenz

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz beginnt mit dem Datum der Ausstellung (Prüfungsdatum) und endet am 31.12. des vierten Jahres nach dem Prüfungsjahr. Beispiel: Ausstellungsdatum 28.02.2015 ➔ Gültigkeitsdauer bis 31.12.2019

### Verlängerung der Lizenz

Zur Verlängerung sind 15 Unterrichtseinheiten notwendig. Die Verlängerung der Lizenz gilt ab Lehrgangsdatum der Fortbildung vier Jahre. Die Gültigkeit der Lizenz wird auf Jahresende datiert. Werden die Verlängerungstunden gesplittet (2x8 UE) wird das letzte Lehrgangsdatum zu Grunde gelegt. Beispiel: Lehrgangsdatum 2015 ➔ Gültigkeit bis 31.12.2019

Für die Anerkennung als Verlängerung einer Übungsleiter-B-Lizenz (z.B. Sport in der Prävention, Sport für Ältere) muss der Lehrgang für diesen Bereich ausgeschrieben sein. Die Gültigkeit ist analog der Übungsleiter-C-Lizenz.

Die Lizenzen Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation folgen einer anderen Regelung und sind auf den Seiten 20 bis 22 nachzulesen.

### Erneuerung der Lizenz

Die Erneuerung von abgelaufenen Lizenzen erfordert die Teilnahme an vom Lizenzgeber anerkannten Fortbildungsmaßnahmen von mindestens 30 UE innerhalb von zwei Jahren nach Ablauf der Gültigkeit. Beispiel: Abgelaufene Lizenz 2013 ➔ Lehrgangsteilnahme 2015 ➔ Gültigkeit bis 31.12.2019

Eine Lizenz Übungsleiter-C Breitensport (ehemals Übungsleiter Allgemein oder Jugend), die länger als zwei Jahre abgelaufen ist, kann durch einen mehrtägigen Lehrgang mit Lernerfolgskontrolle (Wiedereinsteigerlehrgang) wiedererlangt werden.

Fragen zu den Übungsleiter-Lizenzen beantworten der jeweilige Sportfachverband und die Übungsleiterstelle im BLSV.

### Bezuschussung von Lizenzen

Grundlage der Förderung des Sportbetriebs der Vereine sind die Richtlinien über die Gewährung von Zuwendungen des Freistaates Bayern zur Förderung des außerschulischen Sports (Sportförderrichtlinien). Seit dem 01.01.2006 erfolgt die Förderung des Sportbetriebs der Vereine in pauschalierter Form, der sogenannten Vereinspauschale. Grundlage der Vereinsförderung ist die Anzahl der Mitglieder, Kinder/ Jugendliche und Übungsleiter/ Trainer im Verein.

Übungsleiter-C Lizenzen, die vom Verein im Sportbetrieb des Jahres, für das die Zuwendung beantragt wird, eingesetzt werden, werden 650-fach gewichtet. Eine vom Kultusministerium anerkannte 2. Lizenzstufe des Verbandes kann 325-fach gewichtet werden.

Informationen unter [www.blsv.de](http://www.blsv.de) ➔ Vereinservice Förderung ➔ Förderung Sportbetrieb ➔ Abschnitt B

### Der Ablauf für eine Beantragung ist wie folgt:

1. Antrag: Vereine beantragen die Gewährung der Vereinspauschale bei ihrer örtlich zuständigen Kreisverwaltungsbehörde (Landratsamt) bzw. beim Sportamt.
2. Stichtag: Stichtag für die Abgabe von Anträgen auf Gewährung der Vereinspauschale ist der 1. März eines Förderjahres. Es handelt sich hierbei um eine Ausschlussfrist.
3. Übungsleiter-Lizenzen: Sie müssen im Original zur Vereinsförderung eingereicht werden und zum Stichtag 1. März gültig sein.

## Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation

### Sport in Herzgruppen bei der Herz-LAG Bayern

Die Ausbildungslehrgänge zum Herzgruppen-Übungsleiter für den Herzgruppen-Betrieb werden von der Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern (Herz - LAG Bayern) in Zusammenarbeit mit dem BLSV angeboten.



#### Teilnahmevoraussetzungen

- Übungsleiter BLSV mit mind. 1. Lizenzstufe: Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/ Ältere oder Kinder/ Jugendliche oder
- Übungsleiter BVS mit mind. 1. Lizenzstufe oder
- (Diplom-)Sportlehrer oder
- Diplom-Sportwissenschaftler oder
- Bachelor of Arts „Sportwissenschaft“ oder
- Master „Sportwissenschaft“ oder
- Bachelor of Science „Wissenschaftliche Grundlagen des Sports“ oder
- Physiotherapeut oder
- Masseur oder medizinischer Bademeister und
- Absolvierung von fünf Hospitationen in zwei verschiedenen ambulanten Herzgruppen
- gesundheitliche Eignung

Die Zulassung von anderen Berufsgruppen (z.B. Ärzte) ist im Rahmen von Einzelfallentscheidungen möglich.

☛ Eine Mitgliedschaft ist in keinem Verband erforderlich.

#### Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

- Aspekte einer ganzheitlichen und umfassenden Durchführung von Angeboten in der Herzgruppe, z.B. Anleitung zur Erstellung eines zielgruppengerechten und individuell differenzierten Bewegungsangebots
- psychosoziale Aspekte in der Durchführung von Übungsstunden, z.B. Kennenlernen der möglichen Auswirkungen der Krankheit auf die Persönlichkeit
- medizinische Aspekte in der Durchführung von Übungsveranstaltungen in der Herzgruppe
- Organisation der Herzgruppe, z.B. Vermittlung der organisatorischen Rahmenbedingungen für den Aufbau und die Leitung einer Herzgruppe

#### Umfang

Die Ausbildung umfasst 120 UE.

Lehrgangsbegleitungen und Abschlussprüfungen zählen nicht als Unterrichtseinheit.

#### Prüfung

Die Prüfung setzt sich zusammen aus

- einer schriftlichen Prüfung und
- einer Lehrprobe

#### Gültigkeit

Nach bestandener Ausbildung hat der Herzgruppen-Übungsleiterausweis **zwei Jahre** Gültigkeit. Um diesen zu verlängern, ist vor Ablauf der Gültigkeitsfrist ein 2-tägiger Fortbildungskurs der Herz-LAG (15 UE) zu absolvieren bzw. zwei 1-tägige Fortbildungskurse, beginnend im Jahr vor Ablauf der Gültigkeitsfrist.

Im Fortlauf gilt dieser Zwei-Jahresabstand, in dem jeweils Fortbildungskurse nachzuweisen sind, um eine Verlängerung des Herzgruppen-Übungsleiterscheins zu erhalten.



### Sport in Herzgruppen

Sie werden von speziell qualifizierten Übungsleitern-B Sport in Herzgruppen betreut sowie von im Rehabilitationssport erfahrenen Ärzten.

#### Anerkennung durch die Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen erkennen Rehabilitationssport in Herzgruppen nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 Sozialgesetzbuch IX als ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation an.

Die Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1. Januar 2011 regelt die Eckpunkte wie Anerkennung, Durchführung, Verordnung usw.

☛ Weitere Informationen zu den Aus- und Fortbildungen und rund um den Herzsport gibt es unter [www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de)

### Rehabilitationssport beim Behinderten- und Rehabilitationssportverband Bayern

Ausbildungen zum ÜL-C Behindertensport sowie zum ÜL-B Sport in der Rehabilitation werden für weitere Indikationen vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V. angeboten. Übungsleiterlizenz-B Rehabilitationssport berechtigt zertifizierten Rehabilitationssport (nach §44 SGB IX) anzubieten.



### Grundausbildung 1. Lizenzstufe (Block 10/100)

#### Teilnahmevoraussetzungen

- Vollendung des 18. Lebensjahres
- Erste-Hilfe-Kurs (9 UE); nicht älter als zwei Jahre
- zur Lizenzausstellung: Mitgliedschaft in einem BVS-Verein
- volle Sporttauglichkeit

## Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

- Aufbau und Organisation des Behindertensports
- medizinische Grundlagen des Behindertensports
- didaktisch-methodische Besonderheiten
- Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre
- behinderungsspezifische Sportarten
- Inklusion im Sport

## Umfang

Die Ausbildung umfasst 125 Unterrichtseinheiten plus 8 Hospitationen.

 Anerkennung des ÜL-C Behindertensport im Rahmen der Vereinspauschale mit 650 Punkten

## Verkürzte Grundlagen des Behindertensports (P16)

### Zielgruppe

Vorqualifizierte Übungsleiter und Trainer, Gymnastiklehrer, Sportlehrer, Sportmanager/-ökonom, Sportwissenschaftler (Diplom, Magister, Bachelor, Master)

### Ausbildungsinhalte in Theorie und Praxis

- Aufbau und Organisation des Behindertensports
- medizinische Grundlagen des Behindertensports
- didaktisch-methodische Besonderheiten
- Einführung in diverse Behinderungsprofile
- behinderungsspezifische Sportarten
- Inklusion im Sport

## Umfang

Die Ausbildung umfasst 16 Unterrichtseinheiten.

## Besonderheit

Dieser Lehrgang berechtigt zur Teilnahme an Ausbildungen zum ÜL-B Sport in der Rehabilitation. Es erfolgt jedoch keine Lizenzvergabe.



## Weiterqualifizierung 2. Lizenzstufe

### Teilnahmevoraussetzungen

- Vollendung des 18. Lebensjahres
- Erste-Hilfe-Kurs (9 UE); nicht älter als zwei Jahre
- Nachweis einer gültigen Übungsleiter-C Lizenz Behindertensport oder Nachweis über die Teilnahme an den verkürzten Grundlagen P16
- volle Sporttauglichkeit

## Übungsleiter-B Rehabilitationssport

Die Übungsleiterausbildung Rehabilitationssport erfolgt in folgenden Profilen:

### Übungsleiter-B Orthopädie (Block 30)

#### Ausbildungsinhalte

- spezifische medizinische Grundlagen des Sports
- funktionsgerechte Bewegungsmöglichkeiten
- Sport mit Osteoporoseerkrankten
- Sport mit Krebserkrankungen
- Sport mit Wirbelsäulenschäden und Morbus Bechterew

## Umfang

Die Ausbildung umfasst 90 Unterrichtseinheiten.

## Lizenz

Nach erfolgreicher Teilnahme erhält der Teilnehmer eine Übungsleiter-B Lizenz Rehabilitationssport – Orthopädie, die zur Abrechnung von Rehabilitationssport berechtigt.

### Übungsleiter-B Innere Medizin inkl. Herzsport (Block 40)

#### Ausbildungsinhalte

- spezifische medizinische Grundlagen des Sports
- Kontraindikationen, Risikofaktoren, Notfallmaßnahmen
- Sport bei Asthma und Allergien
- Diabetes und Sport
- Herzsport

## Umfang

Die Ausbildung umfasst 150 Unterrichtseinheiten.

## Lizenz

Nach erfolgreicher Teilnahme erhält der Teilnehmer eine Übungsleiter-B Lizenz Rehabilitationssport – Innere Medizin, die zur Abrechnung von Rehabilitationssport berechtigt.

### Übungsleiter-B Neurologie (Block 60)

#### Ausbildungsinhalte

- spezifische medizinische Grundlagen des Sports
- funktionsgerechte Bewegungsmöglichkeiten
- Sport nach Schlaganfall
- Sport bei Multiple Sklerose und Parkinson
- cerebrale Bewegungsstörungen/ Querschnittslähmung und Sport

## Umfang

Die Ausbildung umfasst 90 Unterrichtseinheiten.

## Lizenz

Nach erfolgreicher Teilnahme erhält der Teilnehmer eine Übungsleiter-B Lizenz Rehabilitationssport – Neurologie, die zur Abrechnung von Rehabilitationssport berechtigt.

## Sonderlehrgänge

Für die Ausbildung zum Übungsleiter-B Rehabilitationssport gibt es zusätzlich eine Vielzahl von verkürzten Sonderlehrgängen für vorqualifizierte Personen (z.B. Physiotherapeuten, Fitnesstrainer, Sportlehrer usw.). Bei Interesse lohnt sich ein Blick in das Lehrgangsprogramm des BVS Bayern oder der direkte telefonische Kontakt.

## Gültigkeit der Lizenz

- Die Gültigkeit für die Lizenz Übungsleiter-C Behindertensport beträgt vier Jahre ab dem Lehrgangsdatum. Die Gültigkeit wird auf das jeweilige Jahresende datiert.
- Für die Lizenz Übungsleiter-B Rehabilitationssport beträgt die Gültigkeit ebenfalls vier Jahre ab dem Lehrgangsdatum. Die Gültigkeit wird auf das jeweilige Jahresende datiert.

**Achtung: Ausnahme Profil „Innere Medizin“ - hier beträgt die Gültigkeitsdauer zwei Jahre**

## Verlängerung der BVS-Lizenzen

- Verlängerungen der Lizenz Übungsleiter-C Behindertensport kann durch Teilnahme an entsprechend ausgeschriebenen Lizenzfortbildungen oder Ausbildungslehrgängen erreicht werden. Es sind mindestens 15 UE erforderlich.

**Achtung: Die Teilnahme an Fortbildungslehrgängen für die Übungsleiter-C Lizenz Behindertensport (1. Lizenzstufe) ermöglicht keine Verlängerung von Rehabilitationssportlizenzen auf der 2. Lizenzstufe.**

- Verlängerungen der Lizenz Übungsleiter-B Rehabilitationssport kann durch die Teilnahme an entsprechend ausgeschriebenen Lizenzfortbildungen oder Ausbildungslehrgängen im Rehabilitationssport mit mindestens 15 UE verlängert werden.
- Achtung: Inhaber der Rehasport-Lizenz können mit diesen Fortbildungslehrgängen gleichzeitig auch die Lizenz Übungsleiter-C Behindertensport verlängern!
- Lizenzverlängerungen können in jedem Jahr des Gültigkeitszeitraums absolviert werden, müssen jedoch spätestens im Ablaufjahr durchgeführt werden. Die Verlängerung gilt ab Datum der Fortbildung für vier Jahre (bei Herzsport zwei Jahre). Die Gültigkeit der Lizenz wird auf das Jahresende datiert.
- **Achtung: Die Herzsport-Lizenz kann nur durch eine entsprechende Herzsport-Fortbildung verlängert werden.**
- Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass ein Übungsleiter ohne gültige Übungsleiter-B Rehabilitationssport keine anerkannte Rehasportgruppe leiten darf und somit keine Abrechnung mit den Kostenträgern möglich ist.



Nähere Information unter [www.bvs-bayern.com](http://www.bvs-bayern.com)

## Vereinsmanager

Das erfolgreiche und zukunftsorientierte Führen eines Sportvereins will gelernt sein. Gerade in Zeiten, in denen die Anspruchshaltung von Mitgliedern und potentiellen Neumitgliedern immer höher wird, gilt es, attraktive und zielgruppengerechte Konzepte, z.B. im Gesundheitssport zu entwickeln und dabei rechtliche, steuerliche und versicherungstechnische Aspekte nicht aus den Augen zu verlieren. Mit dem erworbenen Wissen können die vielfältigen Führungs-, Management- und Verwaltungsaufgaben des Vereins-/ Verbandsalltags optimal gelöst werden.



Anerkennung der Vereinsmanager-Lizenz im Rahmen der Vereinspauschale mit 325 Punkten

## Vereinsmanager-C – 1. Lizenzstufe

Diese Ausbildung kann in Form eines Kompaktlehrgangs oder eines semi-virtuellen Lehrgangs (E-Learning) absolviert werden.

*Zielgruppe*

Führungskräfte und Mitarbeiter von Sportvereinen und Sportfachverbänden; (Sport-)Studierende

*Ausbildungsinhalte*

- aktuelle Themen der Sportentwicklung/-politik
- Grundlagen der Führung, Verwaltung und Organisation von Sportvereinen/-fachverbänden
- Einführung in Steuern, Finanzen sowie PR & Marketing
- Vereinsrecht

*Teilnahmevoraussetzung*

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

*Umfang*

Die Ausbildung umfasst 120 Unterrichtseinheiten.

*Prüfung*

Unabhängig von der Form der Ausbildung müssen zum Lizenzerwerb folgendes abgelegt werden

- eine Seminararbeit
- eine schriftliche und mündliche Prüfung

## Vereinsmanager-B – 2. Lizenzstufe

Die Vereinsmanager-B Ausbildung baut auf die in der 1. Lizenzstufe vermittelten Kenntnissen auf und beleuchtet in Form von Modulen zentrale Themengebiete der Vereins- und Verbandsarbeit. Die fünf Module lauten:

- Marketing/ Öffentlichkeitsarbeit/ Verwaltung
- Finanzen
- Planung/ Organisation
- Führung/ Recht
- Sportstätten-/ Anlagenbau

*Teilnahmevoraussetzung*

- Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
- gültige 1. Lizenzstufe (Vereinsmanager-C)

*Umfang*

Zur Erlangung der 2. Lizenzstufe ist die Teilnahme an zwei Modulen notwendig.

## Möglichkeiten der Lizenzverlängerung im Überblick

*Vereinsmanager-C*

Eine Verlängerung der Vereinsmanager-C-Lizenz wird durch die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten im Umfang von mindestens 15 Unterrichtseinheiten erreicht.

*Vereinsmanager-B*

Idealerweise erfolgt die Verlängerung der 2. Lizenzstufe über die Teilnahme an einem Modul der Vereinsmanager-B Ausbildung. Eine Lizenzverlängerung kann, analog zur Vereinsmanager-C Lizenzverlängerung, auch durch die Teilnahme an Intensivseminaren (Umfang mindestens 15 UE) erreicht werden.

## Qualifizierungssystem im Gesundheitssport

### Übungsleiter/ Trainer

Zusatzqualifikationen	BLSV-Zertifikat	BLSV-Zertifikat	BLSV-Zertifikat	BLSV-Zertifikat	BLSV-Zertifikat	BLSV-Zertifikat	BLSV-Zertifikat	BLSV-Zertifikat
	Pilates	Nordic Walking	Ausdauer-training	Outdoor-Fitness	Rücken-fitness	Entspannung	Yoga	Senior aktiv (in Planung)
	120 UE	20 UE	60 UE	60 UE	60 UE	60 UE	100 UE	60 UE

2. Lizenzstufe Insgesamt 60 UE	Übungsleiter-B Sport in der Prävention						Übungs-leiter-B Sport der Älteren	Übungs-leiter-B Sport im Elementarbereich	Übungs-leiter-B Sport in der Rehabilitation
	Profil Haltung und Bewegung	Profil Herz-Kreislauf-Training	Profil Allgemeiner Präventionssport - Gesund älter werden	Profil Stressbewältigung und Entspannung	Profil Kinder und Jugendliche	Profil Bewegungsraum Wasser			
	30 UE	30 UE	30 UE	30 UE	30 UE	30 UE	60 UE	60 UE	90 - 120 UE
	30 UE Basis-Ausbildung								

1. Lizenzstufe	Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/ Ältere	Übungsleiter-C Breitensport Kinder/ Jugendliche	Trainer- C Breitensport (sportartübergreifende Basisqualifikation 30 UE durchgeführt vom BLSV)
	120 UE	125 UE	mind. 120 UE



## Ich mach' alles mit dem kleinen Finger.

**LexWARE**

Einfach erfolgreich

**Vor allem unsere Vereinsverwaltung.**

Mitgliederverwaltung, Buchhaltung, SEPA-Beitragseinzüge, Finanzen und vieles mehr – mit Software von Lexware behalten Sie einfach mit einem Klick alle Vereinszahlen selbst im Blick. Ob Sie das erste Mal mit Verwaltungsaufgaben zu tun haben oder Vollprofi sind: Die Vereinskasse stimmt.

**Extra-Rabatte für BLSV-Mitglieder unter [www.lexware.de/Rabattshop-BLSV](http://www.lexware.de/Rabattshop-BLSV)**

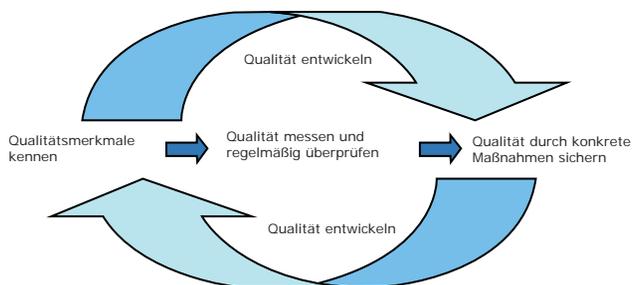
## Qualitätsmanagement im Gesundheitssport

Das Qualitätsmanagement nimmt eine zunehmend wichtige Rolle im Gesundheitswesen ein. Die Anbieter der Gesundheitsangebote sind zur kontinuierlichen Sicherung, Verbesserung und Weiterentwicklung der Qualität, der von ihnen erbrachten Leistungen, verpflichtet. Maßnahmen der Primärprävention erfordern daher zweckmäßige Verfahren zur Sicherung der Angebotsqualität, zur Dokumentation und zur Erfolgskontrolle. Dies ermöglicht zu überprüfen, ob die gesetzten Ziele und Erwartungen erreicht wurden. Durch das Einfließen der gewonnenen Erkenntnisse in die Planung der zukünftigen Kurse soll ein kontinuierlicher Optimierungsprozess der Angebote entstehen.

Anforderungen an die Gesundheitssportprogramme zur Gewährleistung qualitativ hochwertiger gesundheitssportlicher Vereinsangebote:

- Orientierung an den Kernzielen des Gesundheitssports
- Abgrenzung der Zielgruppen, z.B. Ältere
- Orientierung an den Voraussetzungen der Zielgruppe bzw. der Teilnehmer
- Umsetzung von Qualitätskriterien (z.B. im Rahmen des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT)
- Überprüfung der Programme auf ihre Durchführbarkeit und Wirksamkeit
- regelmäßige Überarbeitung der Kursinhalte und Strukturen zur Integration neuer Erkenntnisse und Entwicklungstendenzen
- Weiterentwicklung der fachlichen Kompetenzen aller Verantwortungsträger und Übungsleiter im Verein durch adäquate Aus- und Fortbildungen

## Qualitätsentwicklung



Als Instrumente der Qualitätskontrolle kommen in Vereinen vor allem die Evaluation der Vereinsangebote z.B. durch eine Teilnehmerbefragung (siehe unten), die Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und SPORT PRO FITNESS, Qualitätszirkel sowie Qualifizierungsprogramme in Frage.

Die Teilnehmerbefragung ist in erster Linie ein Feedback-Instrument für den Übungsleiter. Die Befragung soll die Selbstreflexion der Übungsleiter anregen und Feedback-Gespräche zwischen der Kursleitung und den Teilnehmern in Gang setzen. In zweiter Linie erlaubt die Teilnehmerbefragung eine Bewertung der Angebote durch die Teilnehmer und ist somit auch ein Instrument zur Qualitätssicherung der Gesundheitssportangebote. Die Vorlage zur Teilnehmerbefragung ist zu finden unter [www.sportprogesundheit.blsv.de](http://www.sportprogesundheit.blsv.de) im Downloadbereich. Durch Einsatz eines Qualitätsmanagements entstehen Vorteile, wie z.B.

- Sicherstellung einer langfristigen Teilnahme an den Gesundheitssportangeboten
- eine Anpassung des Sportangebots für eine bessere Qualität und Ausrichtung auf die Bedürfnisse der Zielgruppe
- effizientere Organisation der Abläufe des Tagesgeschäfts
- größere Mitgliederzufriedenheit
- höhere Mitarbeitermotivation, was einen Gewinn neuer Mitglieder für die Vereinsarbeit begünstigt
- verbesserte Außenwirkung des Vereins für neue Mitglieder, Partner und Sponsoren

*Vereine und Vereinsvorstände tragen Verantwortung für*

- die Unterstützung der Übungsleiter bei der Umsetzung der Gesundheitssportprogramme,
- die adäquate Qualifikation der Übungsleiter,
- die Unterstützung von Maßnahmen zur Qualitätssicherung der Gesundheitssportprogramme,
- die Förderung von Kooperationen des Vereins mit Partnern und
- die Förderung der gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins.

*Übungsleiter tragen insbesondere Verantwortung für*

- ihre Lehrqualifikation (z.B. Erwerb der ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention, Fort- und Weiterbildung),
- die Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT und
- die Durchführung der ausgezeichneten Gesundheitssportangebote sowie die Umsetzung der Qualitätskriterien.



## Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

### Die Bedeutung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT



Im Jahr 2000 hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) gemeinsam mit der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT geschaffen. Mit diesem Qualitätssiegel ist es gelungen, erstmals eine bundesweit einheitliche Dachmarke für hochwertige primärpräventive gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote in der Sportlandschaft der

Vereine und Verbände zu schaffen. Diese werden von allen Landessportbünden und bestimmten Fachverbänden getragen. Die Vereine haben so die Möglichkeit, als starker Anbieter und Partner im Gesundheitswesen aufzutreten. Das Qualitätssiegel und die damit verbundenen gemeinsam getragenen Qualitätskriterien sind eine wesentliche Voraussetzung für die politische Akzeptanz der Gesundheitsprogramme des organisierten Sports und die ständigen Verhandlungen mit den Krankenkassen. Das Qualitätssiegel hat im Jahr 2015 bereits sein fünfzehnjähriges Bestehen. Dadurch wird die hohe Anerkennung, die es in den Vereinen und im Gesundheitswesen genießt, deutlich.

SPORT PRO GESUNDHEIT ist als Dachmarke gleichbedeutend mit den bestehenden Zertifikaten „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und Fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes.



Ein wichtiger Schritt Richtung Ausbau von Gesundheitsförderung und Prävention ist getan, indem im neuen Präventionsgesetz der Bundesregierung der Sport als anerkannter Partner genannt wird. Gesundheitsspezifische Bewegungsangebote und vor allem SPORT PRO GESUNDHEIT sowie das Rezept für Bewegung sind im Gesetzestext und im Begründungsteil genannt. Sofern die empfohlenen Angebote nach § 20 zertifiziert sind und dem Leitfadens Prävention entsprechen, können diese von den Krankenkassen (KK) finanziell unterstützt werden.

### Erfolge des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT

Mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT als Dachmarke sichert der organisierte Sport eine hohe Qualität der Gesundheitssportangebote und eine laufende Qualitätskontrolle. Es bietet eine Orientierungshilfe für präventive Bewegungsangebote auf dem großen Markt der Angebote und der Vielzahl von Zertifikaten und Siegeln. Für die Interessenten und Partner von SPORT PRO GESUNDHEIT stellen die Angebote mit dem Qualitätssiegel eine verlässliche Größe dar:

- **Die Partner des Qualitätssiegels genießen Vertrauen**

Die Bundesärztekammer und der Deutsche Olympische Sportbund mit seinen Mitgliedsorganisationen genießen großes Vertrauen in der Bevölkerung hinsichtlich ihrer Ziele und Vertrauenswürdigkeit.

- **Vorhandene Strukturen**

Beide Partner verfügen über eine etablierte, effektive Organisationsstruktur.

- **Bundesweit und bundeseinheitlich**

Das Qualitätssiegel hat von Anfang an eine bundesweite Verbreitung. Die präventiven Gesundheitsprogramme werden darüber hinaus nach bundeseinheitlichen Kriterien und von Kursleitern mit entsprechender Ausbildung durchgeführt.

- **Sportvereine und -verbände**

Mit dem Qualitätssiegel garantieren Vereine und Verbände eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote. Denn für alle zertifizierten Gesundheitssportangebote gelten verbindliche Qualitätskriterien, die erfüllt sein müssen, damit ein Kurs das Qualitätssiegel vom Landessportbund oder einem Fachverband erhält. Innerhalb des Angebotes müssen die sechs Kernziele des Gesundheitssports berücksichtigt werden.

### Kernziele des Gesundheitssports und des Qualitätssiegels

Die Gesundheitsangebote des organisierten Sports verfolgen ganzheitliche Zielsetzungen und basieren auf dem modernen Verständnis von Gesundheitsförderung (New Public Health). Ihr Anliegen betrifft nicht nur die Prävention, sondern konzentriert sich darüber hinaus auf die Ausbildung und Stärkung einer dauerhaften und individuellen Gesundheitskompetenz im Sinne physischer, psychischer und sozialer Gesundheitsressourcen. Grundsätzlich müssen daher zur Herausbildung eines gesunden Lebensstils in jedem Gesundheitssportprogramm die nachfolgend beschriebenen Kernziele Berücksichtigung finden.

#### Die sechs Kernziele im Überblick

1. Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen  
*Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit usw.*
2. Stärkung von psychosozialen Ressourcen  
*Beeinflussung des Wohlbefindens, Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper, Abbau von Barrieren zum Sporttreiben*
3. Verminderung von Risikofaktoren  
*Übergewicht, erhöhter Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie Rauchen*
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden  
*Verbesserte Rumpfmuskulatur kann Rückenschmerzen vorbeugen.*
5. Bindung an gesundheitssportliche Aktivität  
*Regelmäßige Teilnahme am Gesundheitssport wirkt sich positiv auf das Gesundheitsverhalten des Teilnehmers aus.*
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse  
*Bildung von sozialen und kommunalen Netzwerken, Schnupperangebote usw.*

#### 1. Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen

Dieses Ziel steht im Vordergrund der meisten Gesundheitssportprogramme. Eine systematische Aktivierung des Körpers löst dabei komplexe Anpassungsprozesse des gesamten Organismus aus und kann so dazu beitragen, diesen widerstandsfähig und gesund zu halten. Dies gilt für das Haltungs- und Bewegungssystem, das Herz-Kreislaufsystem sowie für die meisten anderen inneren Organe und physischen Funktionsbereiche. Eine grundlegende Aktivierung sollte auf folgende fünf Bereiche abzielen: Ausdauer-,

Kraft-, Dehn-, Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Diese fünf zentralen Fähigkeitsbereiche sind über die gesamte Lebensspanne durch entsprechende gezielte Anforderungen trainierbar, d.h. die Körpersysteme passen sich funktionsbezogen an die Anforderungen an. Allgemein gilt das Motto „Fördern durch Fordern“. Bezüglich der Intensität reicht ein „sanftes Training“ aus, d.h. die Fähigkeitsbereiche können bei einer subjektiv empfundenen „mittleren Anstrengung“ bereits effektiv entwickelt werden.

## 2. Stärkung von psychosozialen Ressourcen

Psychosoziale Gesundheitsressourcen umfassen solche kognitiven, emotionalen und sozialen Potenziale, die einerseits zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Wohlbefinden, Körper- und auch Lebenszufriedenheit) und die andererseits günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte) darstellen. Eine systematische Stärkung psychosozialer Ressourcen trägt auch entscheidend zur Bindung an gesundheitssportliche Aktivität bei, d. h. zur regelmäßigen Durchführung und langfristigen Aufrechterhaltung dieser Gesundheitsverhaltensweise. Folgende konkreten Aspekte können durch Inhalte und Methoden bei der Durchführung von Gesundheitssport effektiv gestärkt werden:

- Stimmungsmanagement zur Verbesserung des Wohlbefindens
- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur kompetenten Durchführung von gesundheitssportlicher Aktivität
- Stärkung von Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten gegenüberstehen, z.B. das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein.
- Konkretisierung und Differenzierung von Konsequenzerwartungen, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszukristallisieren.
- Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, um mit sich selbst besser klar zu kommen und eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.
- Förderung und Erfahrung von sozialen Ressourcen, um sich in der Gruppe wohlfühlen, aber auch, um mehr Sicherheiten im Umgang mit anderen zu bekommen.



## 3. Verminderung von Risikofaktoren

Aus Studien wird deutlich, dass körperliche Fitness bzw. eine regelmäßige körperliche Beanspruchung von zusätzlich mindestens 800 kcal/ Woche - besser 1.000 bis 1.500 kcal/ Woche - entscheidend zur Meidung und Minderung von Risikofaktoren beitragen. Dies gilt einerseits für die Risikofaktoren, die im Metabolischen Syndrom zusammengefasst sind (u.a. Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, Störungen des Fettstoffwechsels und Übergewicht). Darüber hinaus auch für weitere Risikofaktoren, insbesondere (neuro-) muskuläre Dysbalancen. So wirken sich gesundheitssportliche Maßnahmen vorbeugend auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose etc. aus.

## 4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Der bisherige Forschungsstand zeigt, dass durch eine sportliche Aktivierung, die systematisch auf eine Stärkung der physischen sowie der psychosozialen Gesundheitsressourcen ausgerichtet ist, bei der durch Beschwerden belasteten Personen, gleichzeitig eine Verminderung dieser Gesundheitsprobleme erreicht werden kann. Insbesondere eine spezifische körperliche Beanspruchung kann bei einer Reihe von Beschwerden (z.B. Vermeidung von Rückenproblemen über die Steigerung der Muskelkraft), von denen zum Teil große Bevölkerungsgruppen betroffen sind, auch zur Bewältigung dieser Beschwerden beitragen.

## 5. Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Bindung bedeutet die regelmäßige Teilnahme am Gesundheitssport sowie das langfristige Dabeibleiben. Für die Planung und Durchführung von Gesundheitssportprogrammen erscheint beim gegenwärtigen Kenntnisstand besonders wesentlich:

- Reduzierung vorhandener Teilnahmebarrieren durch eine Einbeziehung der Voraussetzungen der Teilnehmer (z.B. Übergewicht, Beschwerden, Risikofaktoren). Eine solche Einbeziehung ist wichtig bei der gezielten Ansprache (z.B. durch den Arzt), bei der Gruppenbildung (z.B. im Hinblick auf spezifische Beschwerden) und bei der Gestaltung der Einheiten (z.B. problemzentrierter Bezug zu Rückenbeschwerden).
- Reduzierung vorhandener Teilnahmebarrieren durch eine Meidung von zeitlichen und körperlichen Überforderungen (z.B. nur ein Termin pro Woche, nicht mehr als zwei Stunden Zeitaufwand, sanfte Beanspruchung)
- kontinuierliche Stärkung von emotionalen, motivationalen, kognitiven sowie sozialen Gesundheitsressourcen

Angestrebt werden sollte anfangs normalerweise nicht mehr als ein regelmäßig realisierter Termin pro Woche bzw. 90 Minuten regelmäßig durchgeführte sportliche Aktivität pro Woche, um im Hinblick auf eine erfolgreiche langfristige Bindung, die Teilnehmer körperlich und zeitlich nicht zu überfordern.

## 6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Eine effektive, bewegungszentrierte Gesundheitsförderung sollte über verhaltensbezogene Interventionen hinaus auch an den Verhältnissen der Lebens- und insbesondere der Bewegungsbedingungen der Bevölkerung ansetzen. Bewegungsverhältnisse lassen sich vor allem verbessern durch:

- adäquate Räumlichkeiten und Geräte
- kommunale und regionale Vernetzung sowie Kooperation
- Qualitätssicherung und wissenschaftliche Evaluation
- qualifizierte Leitung
- angepasste Gesundheitssportprogramme

## Sechs Qualitätskriterien des Qualitätssiegels

SPORT PRO GESUNDHEIT garantiert allen Beteiligten die hohe Qualität der mit dem Siegel ausgezeichneten gesundheitsorientierten Bewegungsangebote. Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT erfüllen die sechs Kriterien.

So wird gewährleistet, dass die Teilnehmer ihre Gesundheitsziele erreichen können und langfristig einen gesünderen Lebensstil entwickeln. Die Inhalte der Gesundheits-sportangebote werden speziell auf die Zielgruppen wie Kinder, Erwachsene und Ältere ausgerichtet.



## Qualitätskriterium 1: Zielgruppengerechtes Angebot

### Zielgruppe

Die Zielgruppe, an die sich das Angebot schwerpunktmäßig richtet, ist zu benennen. Insbesondere muss zwischen Kindern/ Jugendlichen, Erwachsenen sowie älteren Menschen differenziert werden. Weiterhin ist das Geschlecht, die Bewegungsbiografie und das Lebensumfeld zu berücksichtigen. Für die Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel für ein Angebot mit Kindern und Jugendlichen ist die Voraussetzung das Profil „Kinder und Jugendliche“. Ein Angebot für ältere Menschen setzt das Profil „Allgemeiner Präventions-sport - Gesund älter werden“ voraus. Die anderen Profile sind im Bereich der Erwachsenen.

### Angebotsprofil

Das Angebot muss einem der Bereiche „Herz-Kreislauf-Sys-tem“, „Muskel-Skelett-System (Haltung und Bewegung)“, „Allgemeiner Präventions-sport“, „Stressbewältigung und Ent-spannung“ und „Bewegungsraum Wasser“ zugeordnet werden.

### Rahmenkonzept

Es muss deutlich werden, dass die Gesundheitsprogramme ein eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Ziel-gruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche sind. Die Kern-ziele des Gesundheitssports sollten durchgängig mit Hilfe der inhaltlichen Schwerpunkte und Methoden in den Kursen umgesetzt werden. Die physischen und psychosozialen Ge-sundheitsressourcen sowie der Stundenaufbau und die -inhalte müssen im Rahmenkonzept genau beschrieben und das didaktische und methodische Vorgehen detailliert erläu-tert werden. Wünschenswert ist die Ausgabe von Teilneh-merunterlagen im Kurs für zu Hause.

### Standardisierte Programme

Hier liegen inhaltlich ausgearbeitete und genau definierte Kursmanuale sowie Teilnehmermaterialien zugrunde. Die Übungsleiter werden in einer Fortbildungsveranstaltung in die Programme speziell eingeführt, z.B. „Gesund und fit“, „Cardio-Fit“, „Standfest und Stabil“ usw. Der Kurs des Übungsleiters ist genau nach den Vorgaben des Manuals durchzuführen.

## Qualitätskriterium 2: Qualifizierte Leitung

### Übungsleiteraus-bildung ÜL-B „Sport in der Prävention“

Übungsleiter, die Gesundheitssportprogramme im Verein umsetzen, sind wesentliche Garanten für die Qualität. Die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Olympischen Sport-bundes bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Leitern gesundheitsorientierter Sportangebote. Die Leitung eines Gesundheitssportangebotes verfügt über die Übungsleiteraus-bildung Sport in der Prävention auf der 2. Lizenzstufe. Verantwortlich umgesetzt werden die dies-bezüglichen Aus- und Fortbildungen durch den BLSV und einige Sportfachverbände. Die Ausbildung gliedert sich beim ÜL-B Sport in der Prävention in eine Basisausbildung von 30 UE mit wählbarem/n Profile/n von jeweils 30 UE. Die Ausbildungsprofile umfassen Möglichkeiten in den Be-reichen „Herz-Kreislauf-System“, „Muskel-Skelett-System“, „Allgemeiner Präventions-sport-Gesund älter werden“, „Stress-bewältigung und Entspannung“, „Bewegungsraum Wasser“ oder/ und „Kinder und Jugendliche“ (siehe Seite 23).



### Fortbildungen im Rahmen des Qualitätssiegels

Das Qualitätssiegel muss alle **zwei** Jahre verlängert werden mit einer Fortbildung über 15 UE (1x15, 2x8 oder 3x5) im Gesundheitssportbereich des Verbandes.

➡ Die Fortbildungsveranstaltung muss im Zeitraum der Gültigkeit des Qualitätssiegels besucht werden.

### Fortbildungen im Rahmen der Übungsleiterlizenz ÜL-B Sport in der Prävention

Für die Verlängerung der ÜL-Lizenz muss innerhalb von **vier** Jahren eine Fortbildung mit min-destens 15 UE be-sucht werden, um die erworbenen Kennt-nisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu vertiefen und den Informationsstand der Übungsleiter zu aktualisieren. Diese Fortbildung kann auch zur Verlängerung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUND-HEIT eingereicht werden.

### Höherwertige bewegungs- und sportbezogene Be-rufsausbildungen

Alternativ zur Übungsleiteraus-bildung Sport in der Präven-tion auf der 2. Lizenzstufe kann der Leiter über eine höher-wertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung verfügen. Diese muss mindestens einer der nachfolgend genannten Qualifikationen entsprechen:

- Sportwissenschaftler mit nachweislich gesundheits-orientierter Ausrichtung
- Sport- und Gymnastiklehrer mit nachweislich ge-sundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut bzw. Krankengymnast mit Zusatz-qualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeut oder Motopäde mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

## Qualitätskriterium 3: Einheitliche Organisationsstrukturen

### Teilnehmerzahl

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

### Rhythmus und Dauer der Angebote

Nachhaltige Verhaltensänderungen im Sinne einer lebensbegleitenden Stärkung der Gesundheit sind nur langfristig zu erreichen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass das entwickelte Bedürfnis nach Bewegung gepflegt wird. Ziel ist es, die Teilnehmer möglichst dauerhaft an Bewegungsangebote zu binden. Zur möglichen Bezuschussung durch die Krankenkassen muss ein Kursangebot mindestens 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten und darf maximal 12 Unterrichtsstunden à 90 Minuten dauern und muss mindestens einmal wöchentlich stattfinden.

Bei Kursangeboten (SPORT PRO GESUNDHEIT) ist die Einhaltung von Rhythmus und Dauer für eine mögliche Bezuschussung durch die Krankenkassen wichtig.

## Qualitätskriterium 4: Präventiver Gesundheitscheck

### Eingangsfragebogen

Allen Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein „Eingangsfragebogen für Sporttreibende (PAR-Q Test)“ (Download unter [www.sportprogesundheit.blsv.de](http://www.sportprogesundheit.blsv.de)) vorgelegt. In begründeten Fällen wird eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten.

### Gesundheitsvorsorgeuntersuchung

Teilnehmern ab dem 35. Lebensjahr wird zusätzlich vor der Aufnahme des Angebotes eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung empfohlen. Bei krankhaftem Befund werden darüber hinausgehende Untersuchungen in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten. Als Vertrauensperson soll der Übungsleiter auf die Vorsorgeuntersuchungen hinweisen, damit der Einzelne möglichst lange gesund und aktiv bleiben kann und das Dasein lebenswert bleibt.

### Kinder und Jugendliche

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

### Ärztliche Bescheinigung

In begründeten Fällen kann von den Teilnehmern eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden. Hier und beim nächsten Punkt handelt es sich um eine Sicherheitsmaßnahme für den Übungsleiter.

### Teilnehmerausschluss aus gesundheitlichen Gründen

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

## Qualitätskriterium 5: Begleitendes Qualitätsmanagement

Die Sportorganisationen arbeiten auf der Grundlage empirisch abgesicherter Zusammenhänge zwischen Bewegungsaktivitäten und Gesundheitsbefinden. Zahlreiche Evaluationsstudien belegen die Wirksamkeit gesundheitsorientierter Bewegungsprogramme hinsichtlich der Erreichung ihrer Kernziele. Ein begleitendes Qualitätsmanagement hat die Aufgabe, sicherzustellen, dass Gesundheitssportprogramme ihre formulierten Ziele erreichen. Dazu müssen die Qualitätskriterien konsequent umgesetzt werden. Die Betreuung der Übungsleiter und der Vereine in diesem Bereich erfolgt über die Verbände mit Unterstützung des Deutschen Olympischen Sportbundes.



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

### Qualitätszirkel

Den Qualitätssiegel-Übungsleitern soll hiermit ein Forum zum Informationsaustausch und neue interessante Themen präsentiert werden. Die über den Rahmen einer „normalen“ Fortbildung hinausgehen und für die Tätigkeit im Gesundheitssport von Bedeutung sind. Die Teilnehmer erhalten dort die zunehmend wertvollen Hilfestellungen und Tipps zur eventuellen Bezuschussung durch die Krankenkassen. Es geht bei dieser Veranstaltung vor allem darum, Hintergrundinformationen zum Qualitätssiegel und -management zu erfahren, diese zu diskutieren und Arbeitshilfen zur erleichterten bürokratischen Abwicklung anzuregen.

### Interne Audits

Durch sie wird stichprobenartig die Umsetzung von zertifizierten Gesundheitssportprogrammen durch Übungsleiter und Vereine überprüft. Hierbei wird festgestellt, ob das Angebot die nötigen Qualitätskriterien erfüllt und ob die im Antrag für das Qualitätssiegel gemachten Angaben mit dem Gesundheitsangebot übereinstimmen. Im Rahmen des Audits beobachtet eine externe Person die Unterrichtsstunde und erstellt ggf. ein Stundenprotokoll. Die Beobachtung der Unterrichtsstunde sollte sich, vor dem Hintergrund des Rahmenkonzepts bzw. den Vorgaben eines standardisierten Programms, auf inhaltliche und methodische Aspekte sowie auf das Ziel und die Zielgruppenorientierung konzentrieren. Im anschließenden Gespräch zwischen Auditor und Übungsleiter berät der Auditor über mögliche Verbesserungsmaßnahmen. Dann wird gemeinsam entschieden, ob und wann ein Wiederholungsaudit erforderlich ist.

## Qualitätskriterium 6: Der Verein als Gesundheitspartner

### Kooperation und Vernetzung

Auf der örtlichen Ebene geht es vor allem darum, die entsprechenden Zielgruppen zu erreichen und über die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitsbereich Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ zu werden. Der Verein sollte daher bereit sein, mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten wird empfohlen. Ein geeignetes Instrument dafür ist das Rezept für Bewegung (siehe Seite 42). Durch die Zusammenarbeit mit dem Arzt hat der Verein die Möglichkeit, neue Zielgruppen zu gewinnen. Darüber hinaus findet er in ihm einen kompetenten Ansprechpartner für alle fachlichen Fragen – angefangen von der Gesundheitsvorsorgeuntersuchung bis hin zur Teilnahme an Informationsveranstaltungen zum Thema „Sport und Gesundheit“.

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

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

☞ Ein Kursangebot in der Lebenswelt der Teilnehmer ist für die Gewinnung von Interessenten und potentiellen Mitgliedern sinnvoll. So kann ein einfacher Kontakt ermöglicht werden.

## Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins

Der Sportverein sollte eine aktive Rolle bei der Schaffung eines gesundheitsorientierten Umfeldes für die angebotenen Sportprogramme spielen. Eine wesentliche Voraussetzung hierfür ist die grundsätzliche Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins. Dies schließt insbesondere eine Unterstützung der Übungsleiter vor Ort und eine Vernetzung der Gesundheitssportprogramme auf allen Ebenen ein.

## Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT in der Öffentlichkeit

Damit die Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT von den Zielgruppen angenommen werden, ist, neben hoher Qualität, eine umfangreiche Öffentlichkeitsarbeit notwendig. Durch die Partner können die Informationen über die Gesundheitsangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT weit verbreitet werden:

- Anzeigen, Plakate und Broschüren stärken die öffentliche Präsenz.
- Die Partner-Organisationen veröffentlichen Informationen zum Gesamtprojekt und zu den Angeboten in ihren internen und externen Medien.
- Die einzelnen Programme in regionale und örtliche Angebotsverzeichnisse, z.B. in einen „Gesundheitskalender“ mit sämtlichen Gesundheitsangeboten für den Ort oder die Region, aufnehmen lassen. Darum kümmern sich die Vereine sowie die Partner.
- Promotion-Aktionen für die Vereine und andere Veranstaltungen fördern punktuell die Aufmerksamkeit und den Bekanntheitsgrad.
- Durch Plakate und Handzettel für Arztpraxen die Patienten informieren.
- Ärzte und Sportvereine gestalten gemeinsame Informationsveranstaltungen zu Sport und Gesundheit.
- Durch das Rezept für Bewegung (siehe Seite 42), das speziell auf SPORT PRO GESUNDHEIT ausgerichtet ist, können Ärzte ihren Patienten ganz konkret sagen, wo ein Kurs stattfindet und was sie dort erwartet. Die Angebote sind beim DOSB unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) und in der Broschüre „Qualifizierte Bewegungsangebote im Sportverein“ gelistet.

## Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT im Sportverein

Die Auszeichnung eines gesundheitsorientierten Vereinsangebotes mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT eröffnet sowohl dem Verein als auch den Interessenten und Teilnehmern an den Gesundheitssportangeboten eine Vielzahl nützlicher und vorteilhafter Perspektiven. Mit SPORT PRO GESUNDHEIT können Menschen das Herz-Kreislauf-System trainieren, das Muskel-Skelett-System stärken, gesund älter werden, lernen, Stress besser zu bewältigen, sich zu entspannen oder die Vorteile von Bewegungsprogrammen im Wasser nutzen.

## Vorteile des Qualitätssiegels für den Sportverein

- Nachweis eines qualitativ hochwertigen und gesundheitsorientierten Bewegungsangebotes in der Gruppe
- Kompetenznachweis des Kursleiters
- hohe Akzeptanz bei Ärzten, Wissenschaft und Politik
  - Empfehlung der Gesundheitssportangebote durch Ärzte (formal durch das Rezept für Bewegung - nicht abrechenbar)
  - mögliche Teilerstattung der Kursgebühren durch die Krankenkassen
- Imagegewinn und Steigerung des Bekanntheitsgrades
  - Mitgliedergewinnung und Mitgliederbindung
  - flächendeckende Erschließung neuer Zielgruppen und Lebenswelten
  - Zusammenarbeit mit Gesundheitsinstitutionen, Seniorenheimen etc.
- Marketinginstrument in der Öffentlichkeitsarbeit
  - Wettbewerbsvorteile gegenüber weiteren Gesundheitssport-Anbietern
  - Verhandlungsvorteile bei Gesprächen mit Partnern und Sponsoren
  - Werbung durch Veröffentlichung der ausgezeichneten Bewegungsangebote in der Datenbank des DOSB unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) sowie in der Broschüre „Qualifizierte Bewegungsangebote im Sportverein“ des BLSV
- Verbesserung der finanziellen Situation

## Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Besondere primärpräventive Gesundheitssportangebote mit der Auszeichnung Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT im organisierten Sport erfüllen festgelegte Qualitätskriterien. Für die Beantragung des Qualitätssiegels beim Bayerischen Landes-Sportverband e.V. werden im Folgenden die **Qualitätskriterien und Voraussetzungen** detaillierter dargestellt.

### 1. Zielgruppengerechtes Angebot

#### Profil des Gesundheitssportangebotes

Das Gesundheitssportangebot wird einem der folgenden Bereiche zugeordnet:

- Herz-Kreislauf-System
- Muskel-Skelett-System (Haltung und Bewegung)
- Allgemeiner Präventionssport
- Stressbewältigung und Entspannung
- Bewegungsraum Wasser

Der Titel und Inhalt des Gesundheitssportangebotes muss zum besuchten Profil bei der ÜL-B-Ausbildung Sport in der Prävention und zur Zielgruppe passen, z.B.

Bewegungsangebot	Profil ÜL-B Sport in der Prävention
Nordic Walking	„Herz-Kreislauf-Training“
Wirbelsäulengymnastik	„Haltung und Bewegung“
Entspannungsangebot	„Stressbewältigung/ Entspannung“
Aquagymnastik	„Bewegungsraum Wasser“
Angebot für Kinder	„Kinder und Jugendliche“
Angebot für Ältere	„Allgemeiner Präventionssport - Gesund älter werden“

## Rahmenkonzept des Gesundheitssportangebotes

### Eigenes Rahmenkonzept

Für jedes individuell gestaltete Gesundheitssportangebot ist zur Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT die Vorlage eines Rahmenkonzeptes mit inhaltlichen Schwerpunkten der Kursstunden vom Übungsleiter erforderlich. Es muss erkennbar sein, dass das Gesundheitssportangebot ein eigenständiger Angebotsbereich für eine bestimmte Zielgruppe ist, mit eigenständigen Zielsetzungen und konkreten Inhalten.



### Aufbau des Rahmenkonzeptes

#### 1. Inhalte des Rahmenkonzeptes

- Beschreibung der Zielgruppen
- Beschreibung der Organisation und räumlichen Bedingungen
- Darstellung der Schwerpunkte und Zielsetzungen durch das Gesundheitssportangebot
- kontinuierliche Umsetzung der sechs Kernziele des Gesundheitssports mit Hilfe der inhaltlichen Schwerpunkte und Methoden
- Erläuterung des Stundenaufbaus
- Angabe der Inhalte der Stunden zur Förderung des Gesundheitswissens und zur Sicherung der Nachhaltigkeit
- detaillierte Erläuterung des didaktischen und methodischen Vorgehens
- Einsatz von Mittel und Maßnahmen zur Erreichung der Ziele
- Vorgehensweisen zur Schaffung des Transfers von gesundheitsorientierten Verhaltensweisen in den Alltag für eine langfristige Bindung an den Gesundheitssport

#### 2. Exemplarischer Stundenverlaufsplan

Darstellung einer Kurseinheit, aus dem der allgemeine Stundenaufbau mit Zeitphasen, Lehrinhalten, Zielsetzungen und methodische Vorgehensweise sowie ggf. Hilfsmittel ersichtlich ist.

- ☛ Eine Orientierungsvorlage zur Erstellung ist auf Wunsch beim Bayerischen Landes-Sportverband, SPORT PRO GESUNDHEIT erhältlich.

### Standardisiertes Programm

Hier liegen inhaltlich ausgearbeitete und genau definierte Kursmanuale sowie Teilnehmermaterialien zugrunde. Der Übungsleiter lässt sich in einer Fortbildungsveranstaltung in die Programme speziell einführen, z.B. „Fit und gesund“, „Cardio-Aktiv“, „Standfest und Stabil“ usw. Die Kursstunden müssen genau nach den Vorgaben des Manuals durchgeführt werden. Bei einem standardisierten Programm muss kein Rahmenkonzept eingereicht werden.

- ☛ Voraussetzung für die Erteilung des Siegels bei standardisierten Programmen ist der Nachweis der Teilnahme an einer Einweisungsveranstaltung in das entsprechende Programm.

## 2. Qualifizierte Leitung des Angebotes

- Übungsleiter-B Sport in der Prävention mit gültiger Lizenz (Profil muss zum Inhalt des Gesundheitssportangebotes passen!) ODER
- höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung mit Zuordnung zu folgenden Qualifikationen:
  - Sportwissenschaftler mit gesundheitsorientierter Ausrichtung
  - Sport- und Gymnastiklehrer mit gesundheitsorientierter Ausrichtung
  - Physiotherapeut/ Krankengymnast mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
  - Ergotherapeut/ Motopäde mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

**PLUS** bei speziellen Kursthemen zusätzliche Einweisung des Kursleiters in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm bzw. Nachweis einer Zusatzqualifikation bei speziellen Angeboten wie

- standardisierte Programme,
- markengeschützte Programme®,
- spezifische Angebote, wie Pilates, Yoga, Beckenboden, Nordic Walking (ohne Profil „Herz-Kreislauf-Training“).

## 3. Einheitliche Organisationsstruktur

### Teilnehmerzahl von maximal 15 Personen

### Angebot als Kurs- oder Dauerangebot

- Optimaler Aufbau:*
1. Einstiegskurs (KK-förderfähig)
  2. Aufbaukurs
  3. Dauerangebot

### Umfang des Angebotes

#### Zur Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel

Das Kursangebot muss mindestens einmal pro Woche sowie insgesamt mindestens 10mal und maximal 15mal stattfinden. Auch im Rahmen eines Dauerangebots muss das Kursangebot mindestens eine Unterrichtsstunde pro Woche umfassen.

#### Zur Bezuschussung durch die Krankenkassen

Es ist ein Kursangebot im Umfang von mindestens 10 Einheiten mit mindestens 45 Minuten einmal pro Woche erforderlich. Es sind jedoch maximal 12 Einheiten mit jeweils 90 Minuten zulässig. **Dauerangebote sind nicht förderfähig.**

- ☛ Die weiteren Kriterien 4 bis 6 werden auf den vorhergehenden Seiten 29 und 30 erläutert.



## Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT

Die Beantragung und Vergabe des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT an die Sportvereine des Bayerischen Landes-Sportverbandes erfolgt auf Landesebene. Für Sportangebote, die in den Zuständigkeitsbereich des Bayerischen Turnverbandes, Bayerischen Tischtennisverbandes, Bayerischen Schwimmverbandes, Bayerischen Reit- und Fahrverbandes, Deutschen Aikido-Bundes, Deutschen Leichtathletik-Verbandes und des Deutschen Karate Verbandes fallen, wird das Qualitätssiegel beim zuständigen Fachverband beantragt. Für alle anderen Gesundheitssportangebote läuft der Antrag über den Bayerischen Landes-Sportverband, Referat Sport und Gesundheit.

☞ Die Qualitätskriterien der Siegel sind dabei identisch!

### Antragsverfahren

Das Online-gestützte Antragsverfahren (Neuantrag und Verlängerung) lässt eine schnellere Bearbeitung zu und wird aus diesem Grund allgemein empfohlen. Der Antrag kann jedoch weiterhin in schriftlicher Form per Antragsformular gestellt werden.

#### Das Online-gestützte Antragsverfahren

Die Plattform für die Online-Beantragung befindet sich unter [www.sportprogesundheit.info](http://www.sportprogesundheit.info). Dort führt ein Antragsassistent durch alle Bearbeitungsschritte und gibt Hilfestellung bei der Erfassung der notwendigen Daten. Über den Button „Häufig gestellte Fragen“ oder „Hilfe und Unterstützung“ erhalten Sie Hilfe bei Fragen bzw. Problemen. Darüber hinaus können begonnene Anträge zu einem späteren Zeitpunkt weiter bearbeitet und fertiggestellt werden.



#### Schritt für Schritt durch die Online-Beantragung (Buttons zum Anklicken werden in <> dargestellt)

1. Internetseite: [www.sportprogesundheit.info](http://www.sportprogesundheit.info)
2. <Antragsassistent>
3. Sicherheitsprüfung und Datenschutz
  - Eingabe des dargestellten Codes
  - Kenntnisnahme der Datenschutzhinweise <>
  - Einverständnis zur Veröffentlichung notwendiger Angaben zum Gesundheitssportangebot <>

#### 4. Eingabe von allgemeinen Angaben

- E-Mail-Adresse des Ansprechpartners für das Qualitätssiegel im Verein
- Auswahl zwischen „Standardisiertes Programm“ (→ Fortbildungsnachweis der Einführung in das Programm!) und individualisiertes Angebot (→ Vorlage eines individuellen Rahmenkonzeptes erforderlich!)
- Vereinskennziffer (fünfstellige Zahl ohne V!) beim Verein erhältlich
- betreuende Vereinsabteilung des Angebotes

#### 5. Angabe Titel des Angebotes

#### 6. Daten zum Sportverein

- Suche des Vereins durch Eingabe eines Suchbegriffs (PLZ, Ort oder Teil des Vereinsnamen)
  - Ist der Verein bereits in der Datenbank vorhanden, erscheint er in der Liste und kann durch einen <Klick> darauf ausgewählt werden.
- Eingabe der Vereinsdaten durch Klick auf <Neuer Verein>, falls der Verein noch nicht in der Datenbank vorhanden ist.

#### 7. Kontaktdaten zum Ansprechpartner für das Qualitätssiegel im Verein

- Auswahl eines bereits vorhandenen Kontakts als Ansprechpartner durch Betätigung des Pfeils ▼ ODER
- Eingabe eines neuen Ansprechpartners mit Kontaktdaten

Der Ansprechpartner erhält den gesamten Schriftverkehr und steht mit Name und Telefonnummer im Internet. Hier den Namen des Übungsleiters anzugeben, ist wegen der Überprüfung im Internet durch die Krankenkassen sinnvoll.

#### 8. Angabe von Übungsort und Übungsterminen

Die Informationen zu Trainingsort und Trainingszeiten helfen interessierten Teilnehmern bei der Entscheidung zur Wahl des Gesundheitssportangebotes und bei der KK.

#### 9. Daten des Kursleiters des Angebotes

- Auswahl eines bereits vorhandenen Kontakts als Übungsleiter durch Betätigung des Pfeils ▼ ODER
- Eingabe eines neuen Übungsleiters mit Kontaktdaten

#### 10. Profil und Zielgruppe des Angebotes

Wichtige Hinweise und Erläuterungen unter „Zielgruppengerechtes Angebot“ auf Seite 30!

- Zuordnung des Angebotes zu EINEM Themenbereich
- Zuordnung des Angebotes zu einer der genannten Zielgruppen

#### 11. Qualifikation der Kursleitung

- Bei ÜL-B Sport in Prävention: Gültigkeit der Lizenz, Bereich und Zielgruppe
  - Das Profil muss dem Themenbereich des Gesundheitssportangebotes entsprechen!
- Bei höherwertiger sportbezogener Berufsausbildung: Zuordnung zu den genannten Qualifikationen

*In beiden Fällen sind Nachweise einzureichen!*

## 12. Organisationsstruktur des Angebotes

- Bestätigung der Teilnehmerzahl von maximal 15 Personen <>
- Wahl zwischen Kurs- und Dauerangebot  
→ Information auf Seite 31

## 13. Bestätigung der erforderlichen Qualitätskriterien

- Angaben zum Punkt „Präventiver Gesundheits-Check“
- Angaben zum Punkt „Begleitendes Qualitätsmanagement“
- Angaben zum Punkt „Der Verein als Gesundheitspartner“ mit Auswahl des Settings Sportverein

Als weitere Voraussetzung müssen bei diesen Kriterien alle Unterpunkte angekreuzt werden.

## 14. Angaben zum Rahmenkonzept

- Auswahl der Zielgruppen
- Angabe der Schwerpunkte des Angebotes  
→ Ein ausführlicheres Rahmenkonzept ist beim Erstantrag als separate Anlage hinzuzufügen (Informationen auf Seite 31)
- Bestätigung des Einsatzes der genannten Instrumente zur Qualitätssicherung

## 15. Upload der Anlagen zum Antrag

- Nachweis der Übungsleiterqualifikation: gültige Lizenz des ÜL- B Sport in der Prävention bzw. Zeugnis der höherwertigen Berufsausbildung inkl. erforderlicher Zusatzqualifikationen
- gegebenenfalls Nachweise entsprechender Zusatzqualifikationen/ Fortbildungen zum Themenbereich des Gesundheitssportangebotes
- Separates Rahmenkonzept bei Erstantrag erforderlich!
- Download und Upload nach Unterzeichnung des Formulars „Erklärung der Kursleitung und des Vereins“ durch den Übungsleiter sowie eines vertretungsberechtigten Vorstands des Vereins. Vereinsstempel bitte nicht vergessen!
- **Bei Verlängerungen: Nachweis einer Fortbildung mit 15 UE!**

**Achtung:** Es kann nur eine gewisse Größe von Daten hochgeladen werden, ohne dass es zu Problemen beim „Absenden“ des Online-Antrages kommt!

Bei Bedarf der Einreichung einer größeren Anzahl von Dokumenten, bitte Anlagen per E-Mail, Fax oder Post an den Sportverband senden!

## 16. Absenden des Online-Antrages

Nach der Absendung des Antrages erhält der Antragsteller eine automatische Bestätigungs-Mail mit der generierten WebID des beantragten Gesundheitssportangebotes.

Der Antrag wird als „Eingang“ in der Datenbank des Bayerischen Landes-Sportverbandes gespeichert und kann nach Absendung nicht mehr selbst bearbeitet werden.

## 17. Prüfung des Antrages

Bei Unvollständigkeit der Unterlagen sowie bei Unklarheiten zum Antrag wird der Antragsteller per E-Mail bzw. telefonisch informiert.

## Beantragung in Papierform - Erstantrag

Das Ausfüllen des Antrages entspricht überwiegend den Schritten des Online-Antragsverfahrens.

Eine gesonderte Einverständniserklärung der Kursleitung und des Vereins über das Formular ist nicht notwendig. Denn auf der letzten Seite des Papierantrags bestätigt der Verein durch die Unterschriften von Übungsleiter, Ansprechpartner und eines vertretungsberechtigten Vorstands des Vereins die Veröffentlichung der notwendigen Daten und Kontakte. Der Vereinsstempel darf nicht vergessen werden!

## Verlängerung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT

Um die Qualität des ausgezeichneten Angebotes garantieren zu können, ist im Laufe der zweijährigen Gültigkeitsdauer ein Verlängerungsantrag und ein Nachweis des Übungsleiters über eine Fortbildung mit 15 UE im Gesundheitssportbereich des Verbandes notwendig. Die Fortbildungen sind entsprechend gekennzeichnet. Dafür kann eine der beiden Möglichkeiten gewählt werden:

Die Teilnahme an einer Fortbildung aus dem Bereich Gesundheitssport des Verbandes (1x15, 2x8 oder 3x5 UE)

oder

die Teilnahme an einem Qualitätszirkel (8 UE) + eine Fortbildung aus dem Bereich Gesundheitssport des Verbandes (8 UE).

**Online-Verlängerungsantrag unter [www.sportprogesundheit.info](http://www.sportprogesundheit.info) wird empfohlen!**

Circa sechs Wochen vor Ablauf des Gültigkeitszeitraumes des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT erhält der Ansprechpartner per E-Mail eine Erinnerung an die Verlängerung der Auszeichnung. Über die mitgesendete WebID des ablaufenden Angebotes kann dies online unter [www.sportprogesundheit.info](http://www.sportprogesundheit.info) verlängert werden. Die Einverständniserklärung der Kursleitung und des Sportvereins steht in der Datenbank zum Download zur Verfügung.

The screenshot shows a web interface for the 'SPORT PRO GESUNDHEIT' quality seal application. At the top right is the DfSB logo. The main heading is 'Eingabehilfen SPORT PRO GESUNDHEIT'. Below this, there is a sub-heading 'Antrag auf Verleihung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT für ein Gesundheitssportangebot im Verein (bzw. "Pulspunkt Gesundheit DfSB", Gesund & Fit an Wasser)'. A large graphic on the right says 'IN ZUSAMMENARBEITUNG MIT DER ANGELEGENHEITSPFLEGE' and 'SPORT PRO GESUNDHEIT'. The main text welcomes users and provides instructions on how to use the assistant, including a note about the 15-minute session limit. At the bottom, there are several buttons: 'Neuen Antrag stellen', 'Bestehenden Antrag bearbeiten', 'Häufig gestellte Fragen', 'Verlängerungsantrag stellen', 'Verlängerung absenden', and 'Hilfe und Unterstützung'. A mouse cursor is pointing to the 'Verlängerungsantrag stellen' button.

Wenn der Inhalt des Kurses identisch bleibt, muss das Rahmenkonzept kein zweites Mal abgegeben werden. Zur Verlängerung ist die Einreichung der Kopie der Fortbildung über 15 UE im Gesundheitssportbereich des Verbandes sowie eine gültige ÜL- B- Lizenz Sport in der Prävention notwendig. Ein neu absolviertes Profil kann auch zur Verlängerung angerechnet werden.

# Qualitätsmanagement im Gesundheitssport

## Verlängerungsantrag per Antragsformular

Der Verlängerungsantrag steht unter [www.sportprogesundheit.blsv.de](http://www.sportprogesundheit.blsv.de) online als Download zur Verfügung. Dabei sind zwei Wege zur Weiterleitung möglich:

### Auf elektronischem Weg

Der online ausgefüllte Antrag muss von der offiziellen E-Mail-Adresse des Vereins gesendet werden.



### Auf dem Postweg

Der ausgefüllte Antrag muss ausgedruckt, abgestempelt und unterschrieben werden. Die Einsendung erfolgt per Post oder Fax an den zuständigen Verband.

## Bearbeitungsgebühren für das Qualitätssiegel beim BLSV

### Erstverleihung

Mit der Verleihung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT fällt bei bis zu fünf Anträgen und gleichzeitiger Antragstellung eine Gebühr in Höhe von € 25,- an. Gerne können mehr Anträge gestellt werden, die Kosten erhöhen sich dann entsprechend. In der Gebühr sind die Kosten für die Bearbeitung und Verwaltung des Qualitätssiegels enthalten, das bei der Verleihung erhaltene Service-Paket sowie Dienstleistungen des Verbandes.

### Verlängerung

Dafür ist bei bis zu fünf Angeboten und bei gleichzeitiger Antragstellung eine Gebühr in Höhe von € 15,- zu entrichten. Bei einer größeren Anzahl eingereicherter Angebote entsprechend mehr.

☞ Bei gleichzeitiger Erstverleihung und Verlängerung von Qualitätssiegeln werden separate Bearbeitungsgebühren fällig.

## Online-Informationen zu SPORT PRO GESUNDHEIT

### Datenbank SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB

Kernstück des Internetauftritts des DOSB unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) bildet die Datenbank, die alle gesundheitsorientierten Vereinsangebote, die mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet sind, aufführt. Interessierte Nutzer haben die Möglichkeit, in der Datenbank unter „Bewegungsangebote in Ihrer Nähe“ durch Selektion über Ort oder PLZ gezielt nach Sportangeboten oder -vereinen zu suchen.



## Internetportal SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB

Unter den Rubriken „Qualitätssiegel“ und „Rezept für Bewegung“ sind allgemeine bundesweite Erläuterungen zu diesen Themen zu finden. Weitere Informationen zum Sporttreiben bei bestimmten Beschwerdebildern wie beispielsweise Rückenbeschwerden, Diabetes, Osteoporose, Krebs, Asthma und „Gesundheits-Infos“ liefern interessantes Hintergrundwissen. Die „Alltagstipps für ein bewegtes Leben“ ergänzen neben einem „Lexikon“, mit Begriffen aus Sportmedizin und Sportwissenschaft, den Internet-Auftritt.



## Internetportal SPORT PRO GESUNDHEIT des BLSV

Auf der Homepage des BLSV unter [www.sportprogesundheit.blsv.de](http://www.sportprogesundheit.blsv.de) sind viele Informationen sowie Materialien und Vorlagen zum Download rund um das Thema SPORT PRO GESUNDHEIT zu finden.



## Folgende interessante Informationen für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT stehen auf der Internetseite des BLSV

- Online-Beantragung
- Vorteile des Qualitätssiegels
- Sechs Kernziele für den Gesundheitssport
- Sechs Qualitätskriterien vom Antrag
- Downloadbereich
- Informationen zur Zentralen Prüfstelle Prävention
- bayernsport-Artikel zum Gesundheitssport

## Zusammenfassung - Schritte von der Beantragung bis zur Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel

### Schritt 1: Ausfüllen des Antrages

Verein und Übungsleiter füllen den Antrag online unter [www.sportprogesundheit.info](http://www.sportprogesundheit.info) sowie Formblatt zur „Erklärung der Kursleitung und des Vereins“ (Download beim Online-Antrag auf der letzten Seite des Eingabeassistenten) oder in Papierform aus und erstellen ein Rahmenkonzept (Infos siehe Seite 31).

☞ Wichtig: Je Angebot muss ein Antrag in feststehender Dreierkombination gestellt werden:

- spezieller Übungsleiter mit entsprechender Qualifikation
- Dauer- oder Kursangebot im Rahmen des Sportvereins mit Mitgliedschaft im BLSV
- ein spezielles primärpräventives Gesundheitssportangebot

☞ Ändert sich in einem der drei Punkte etwas, so muss ein neuer Antrag gestellt werden.

☞ Natürlich können beliebig viele Anträge gestellt werden.

### Schritt 2: Beifügen der Anlagen zum Antrag

- Kopien der gültigen Lizenz des Übungsleiter-B Sport in der Prävention bzw. Zeugnis einer höherwertigen bewegungs- und sportbezogenen Berufsausbildung mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung oder Physiotherapeut bzw. Krankengymnast, Ergotherapeut/ Motopäde mit Zusatzqualifikation im Sport
- ausführliches Rahmenkonzept und ggf. zusätzliche Nachweise über entsprechende Fortbildungen

☞ Beim Online-Antrag: Upload der erforderlichen Unterlagen. Dabei das unterschriebene Formblatt mit der Einverständniserklärung der Kursleitung und des Vereins nicht vergessen! Bei Verlängerungen die Fortbildung uploaden.

### Schritt 3: Einreichung des Antrages beim Verband

- Absenden des Online-Antrags bzw.
- Einsenden des schriftlichen Antrags an  
*Bayerischer Landes-Sportverband e. V., SPORT PRO GESUNDHEIT, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München*
- Gesundheitssportangebote, die über die Turnabteilung des Vereins angeboten werden und der Verein beim Bayerischen Turnverband und beim Deutschen Turner-Bund meldet, sollen beim Bayerischen Turnverband eingereicht werden:  
*Bayerischer Turnverband, Pluspunkt Gesundheit. DTB, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München*
- Angebote, die über die **Tischtennis-, Schwimm-, Karate-, Reit-, Leichtathletik- oder Aikidoabteilung** des Vereins laufen und der Verein zusätzlich Mitglied beim jeweiligen Fachverband ist, sollen entsprechend dort eingereicht werden.

### Schritt 4: Überprüfung und Bewertung des Antrags und des Rahmenkonzeptes

Der Verband überprüft den Antrag und das individuelle Rahmenkonzept. Zur Bewertung müssen die Qualitätskriterien 1–6 des Antrages mit allen Unterpunkten erfüllt und angekreuzt sein. Wenn die Voraussetzungen stimmen, wird das Qualitätssiegel für zwei Jahre verliehen. In dieser Zeit muss eine Fortbildung über 15 UE besucht werden. Entsprechende Kennzeichnung in den BLSV-Ausschreibungen. Nach zwei Jahren muss ein Verlängerungsantrag mit Fortbildungsnachweis gestellt werden (s. Seite 33).

### Schritt 5: Bekanntgabe der Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel

Der im Antrag bei der Vereinsadresse genannte Ansprechpartner wird über die Bewilligung des Qualitätssiegels ggf. per E-Mail und im Anschluss schriftlich per Post informiert.

### Schritt 6: Übergabe des Qualitätssiegels in Form einer Urkunde

Nach Erhalt des Benachrichtigungsschreibens wird empfohlen, sich an die jeweilige Geschäftsstelle des Sportbezirktes zu wenden. Die Adressen befinden sich auf der vorletzten Seite dieser Broschüre oder unter [www.blsv.de](http://www.blsv.de) > BLSV > Bezirksgeschäftsstellen. Die Übergabe des Qualitätssiegels an den Verein und Übungsleiter erfolgt in der Regel im Rahmen einer öffentlichkeitswirksamen Veranstaltung durch die Bezirke, von Vertretern des BLSV und regionalen Funktionsträgern.

Diese wird von den Sportvereinen selbst organisiert. Dabei wird dem Sportverein mit dem Übungsleiter ein Service-Paket überreicht.

#### Inhalt des Service-Pakets

- Urkunde für jedes Angebot als Aushang im Verein und Vorlage bei den Krankenkassen
- 1 T-Shirt pro Angebot bzw. Übungsleiter
- 3 Plakate je Angebot zum Bewerben der Sportangebote
- 1 BLSV-Tasche
- Infomaterial und Vorlagen zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT
- Infomaterial und Vorlagen zum Rezept für Bewegung

### Schritt 7: Bewerben des Gesundheitssportangebotes

Verein und Übungsleiter bewerben, z.B. anhand der Urkunde und des Logos SPORT PRO GESUNDHEIT, ihr Gesundheitssportangebot (siehe auch Seite 70 ff.)

### Schritt 8: Durchführung des Kursangebotes

Zu Beginn des Kursangebots muss allen Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr ein Eingangsfragebogen für Sporttreibende, der sogenannte PAR-Q Test, vorgelegt werden. Eine Vorlage dazu befindet sich in der Broschüre „DOSB/Qualitätskriterien“ und online. Am Ende des Kurses ist eine Teilnehmerbefragung sinnvoll, um ein Feedback der Teilnehmer zum Kursangebot einzuholen. Dies dient der Erfolgskontrolle und kontinuierlichen Verbesserung des Kursangebotes und ist somit ein Instrument zur Qualitätssicherung des Gesundheitssportangebotes.

☞ Im „Downloadbereich für Übungsleiter und Sportvereine“ unter [www.sportprogesundheit.blsv.de](http://www.sportprogesundheit.blsv.de) sind Vorlagen und Informationen zur Unterstützung bei der Umsetzung der ausgezeichneten Angebote eingestellt.

## Möglichkeit der Bezuschussung der Gesundheitssportangebote durch die Krankenkassen

Krankenkassen können ihren Versicherten die Teilnahme an Kursen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT empfehlen und die Kursgebühren anteilig erstatten. SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote **können**, müssen aber nicht von den Krankenkassen bezuschusst werden.

**SPORT PRO GESUNDHEIT** ist für ÜL-B Sport in der Prävention die **Voraussetzung für eine Bezuschussungsfähigkeit durch die Krankenkassen**:

„Der Einsatz der Übungsleiter der Turn- und Sportverbände ist auf Vereinsangebote beschränkt, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet wurden.“ (GKV-Leitfaden Prävention, 2014, S. 52)

Teilnehmer sollten sich bei Interesse an einer Bezuschussung vorher bei ihrer Krankenkasse selbst informieren.



Der Grund der Teilnahme an einem SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebot soll jedoch im Mehrwert der individuellen Gesundheit und nicht in der Erstattung der Kursgebühren durch die Krankenkassen liegen!

## Grundlegende Informationen zur Bezuschussung

In § 20 Abs. 1 SGB V macht der Gesetzgeber die Primärprävention als Sollvorschrift zu einer gesetzlichen Aufgabe der Krankenkassen mit stark verpflichtendem Charakter. Viele Krankenkassen haben das Qualitätssiegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Die Teilnehmer können sich über den § 20 SGB V Abs. 1 einen Teil der Kosten der Präventionskurse rückerstatten lassen. Die Höhe bzw. Dauer einer Kostenerstattung liegt im Ermessensspielraum der jeweiligen Krankenkasse. Eine kontinuierliche Inanspruchnahme wird allerdings nicht finanziert. Ein Großteil der gesetzlichen Krankenkassen fördert den Besuch von Präventionskursen bzw. bietet zusätzlich Bonusprogramme an, um das gesundheitsbewusste Verhalten der Versicherten zu belohnen. Wer beispielsweise regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen geht oder Sport treibt, kann Punkte sammeln und diese in Geld- oder Sachprämien umtauschen bzw. erhält einen Zuschuss zum besuchten Kurs.

### Gesetzliche Grundlage zur Förderfähigkeit

Die am 1. Juli 2008 in Kraft getretene Neufassung des §§ 20 Abs. 1 und 2 sowie 20a und 20b im SGB V lautet wie folgt:

#### §20 SGB V Abs. 1 und 2 (Primärprävention)

- (1) Die Krankenkasse soll in der Satzung Leistungen zur primären Prävention vorsehen, die die in den Sätzen 2 und 3 genannten Anforderungen erfüllen. Leistungen zur Primärprävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen. Die Spitzenverbände der Krankenkassen beschließen gemeinsam und einheitlich unter Einbeziehung des unabhängigen Sachverständes prioritäre Handlungsfelder und Kriterien für Leistungen nach Satz 1, insbesondere hinsichtlich Bedarf, Zielgruppen, Zugangswegen, Inhalten und Methodik.
- (2) Die Ausgaben der Krankenkassen für die Wahrnehmung ihrer Aufgaben nach Absatz 1 und nach den §§ 20a und 20b sollen insgesamt im Jahr 2006 für jeden ihrer Versicherten einen Betrag von 2,74 Euro umfassen; sie sind in den Folgejahren entsprechend der prozentualen Veränderung der monatlichen Bezugsgröße nach § 18 Abs. 1 des Vierten Buches anzupassen.

(vgl. Leitfaden Prävention, Seite 8)

## Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes

Der „Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014“ - ist ein Schriftstück der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, in dem die aktuellen Richtlinien zur Bezuschussung zusammengefasst sind. Die Spitzenverbände der Krankenkassen unter der Beteiligung des unabhängigen Sachverständes haben prioritäre Handlungsfelder und Kriterien festgelegt, die für Maßnahmen der Primärprävention durch die Krankenkassen verbindlich gelten.



Kurz gesagt, der Leitfaden Prävention

- definiert Handlungsfelder in der Primärprävention, für die eine Förderung möglich sind,
- legt einheitliche Kriterien für die Leistungen der Spitzenverbände der Krankenkassen (GKV) fest, unter anderem die Bezuschussung für die Teilnahme an Gesundheitssportangeboten,
- bildet die Grundlage für die Bezuschussung von Maßnahmen, die die Versicherten unterstützen, ihre gesundheitlichen Ressourcen zu stärken.



Download des aktuellen Leitfadens Prävention unter [www.sportprogesundheit.blsv.de](http://www.sportprogesundheit.blsv.de). Für den ÜL-B Sport in der Prävention sind insbesondere die Seiten 49 bis 54 sowie die Seiten 44 bis 48 im Leitfaden relevant.

## Handlungsfelder im Leitfaden Prävention

- Bewegungsgewohnheiten
- Ernährung
- Stressmanagement (Stressbewältigung und Entspannung)
- Suchtmittelkonsum

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT kann mit Nachweis der entsprechenden Profile und Zusatzfortbildungen für Gesundheitssportangebote aus den Handlungsfeldern Bewegungsgewohnheiten (Präventionsprinzip 1 und 2) sowie Stressmanagement (Stressbewältigung und Entspannung) beantragt werden. Eine Bezuschussung kann für die Teilnehmer im 1. Präventionsprinzip erfolgen, wenn der Kurs von einem ÜL-B Sport in der Prävention geleitet wird.

## Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten

### Aufteilung des Handlungsfeldes in zwei Präventionsprinzipien

#### Präventionsprinzip 1

„Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität“

Für Übungsleiter-B Sport in der Prävention sind in der Regel nur die mit SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichneten Bewegungsangebote, die dem 1. Präventionsprinzip zugeordnet werden können, durch die Krankenkassen bezuschussungsfähig.



Das Präventionsprinzip 1 ist aus Sicht der Krankenkassen das Betätigungsfeld des Übungsleiters-B Sport in der Prävention!

## Präventionsprinzip 2

„Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“

Bewegungsangebote, die dem 2. Präventionsprinzip zuzuordnen sind, werden durch eine Kursleitung mit einer höherwertigen sportbezogenen Berufsausbildung als förderfähig anerkannt.

Laut Leitfaden Prävention (Seite 51) sind Maßnahmen, die sich vorrangig auf bestimmte Organe und Systeme beziehen, dem 2. Präventionsprinzip zuzuordnen.

## Anbieterqualifikationen

Zur Durchführung der entsprechenden Gesundheitssportangebote kommen Fachkräfte mit einer anerkannten Ausbildung in Betracht. Im Bereich Bewegungsgewohnheiten mit dem Ziel der Reduktion von allgemeinem Bewegungsmangel sind dies (vgl. Leitfaden Prävention in der Fassung vom 10. Dezember 2014, Seite 52 und Seite 54):

Für das 1. Präventionsprinzip

- Sportwissenschaftler (Diplom, Staatsexamen, Magister, Bachelor/ Master) sofern deren Ausbildung einen expliziten Baustein Gesundheitssport und/ oder Sporttherapie umfasst
- Krankengymnasten/ Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und Ärzte, sofern diese im Rahmen einer Schulung in das durchzuführende Gesundheitsprogramm speziell eingewiesen sind
- lizenzierte Übungsleiter der Turn- und Sportverbände mit der Fortbildung „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe), die in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm speziell eingewiesen sind.

Eine mögliche Bezuschussung ist auf Angebote (geleitet durch einen ÜL-B Sport in der Prävention) beschränkt, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet wurden.

Für das 2. Präventionsprinzip

- Sportwissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Bachelor/ Master)
- Krankengymnasten/ Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und Ärzte

mit Zusatzqualifikation einer anerkannten Institution für den jeweiligen Problembereich, z.B. Rückenschullehrerlizenz (entsprechend den Inhalten des Curriculums der Konföderation der deutschen Rückenschulen, im Internet unter [www.kddr.de](http://www.kddr.de)) bzw. Einweisung in das durchzuführende Bewegungsprogramm.

## Die Zentrale Prüfstelle Prävention



Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) prüft und zertifiziert seit Januar 2014 Präventionskurse hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit gemäß § 20 Abs. 1 SGB V und vergibt das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“. Die Prüfung basiert auf dem aktuellen Leitfaden Prävention des

GKV-Spitzenverbandes. Sie sollte Kurse und Anbieter einmal, zentral und bundesweit prüfen. Die ZPP arbeitet im Namen und im Auftrag der beteiligten gesetzlichen Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft:



- Verband der Ersatzkassen (vdek): BARMER GEK, TK, DAK-Gesundheit, KKH, HEK, hkk
- Betriebskrankenkassen des BKK Dachverbandes
- AOK Bayern, AOK Rheinland/ Hamburg, AOK Nord-West, die AOK-Niedersachsen, die AOK Sachsen-Anhalt
- IKK classic, IKK Südwest, IKK Brandenburg und Berlin, BIG direkt gesund
- Knappschaft
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Die Prüfergebnisse sollten grundsätzlich von den Krankenkassen in der Kooperationsgemeinschaft anerkannt werden.

## Förderfähigkeit von SPORT PRO GESUNDHEIT – Angeboten

### Voraussetzungen

- ✓ Leitung von Gesundheitssportkursen durch **ÜL-B Sport in der Prävention** oder Person mit höherwertiger sport- oder bewegungsbezogener Ausbildung
- ✓ Gesundheitssportangebot im **Sportverein**
- ✓ Auszeichnung mit **Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und**
- ✓ Zuordnung zum **1. Präventionsprinzip**

Durch den Leitfaden Prävention, vgl. Seite 52, können Übungsleiter-B Sport in der Prävention, die in ihrem Sportverein Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT durchführen, ihren Teilnehmern eine **Teilerstattung der Kursgebühr** durch die jeweiligen Krankenkassen ermöglichen, sofern das **Angebot dem 1. Präventionsprinzip** (siehe Seite 36) **zugeordnet** werden kann, **leitfadentkonform** ist und eine **Zustimmung** von Seiten der **Krankenkassen** erfolgt.

Wenn in einem Sportverein ein **Kursleiter mit einer sport- oder bewegungsbezogenen Berufsausbildung im Präventionsprinzip 2 oder/ und Entspannung** tätig ist und den Teilnehmern die Möglichkeit einer Bezuschussung durch die Krankenkassen gegeben werden soll, muss in diesem Fall die direkte Registrierung bei der ZPP erfolgen. Derzeit können diese Kurse aufgrund der Filterfunktion nicht durch den Sportverband an die Krankenkassen weiter gegeben werden.



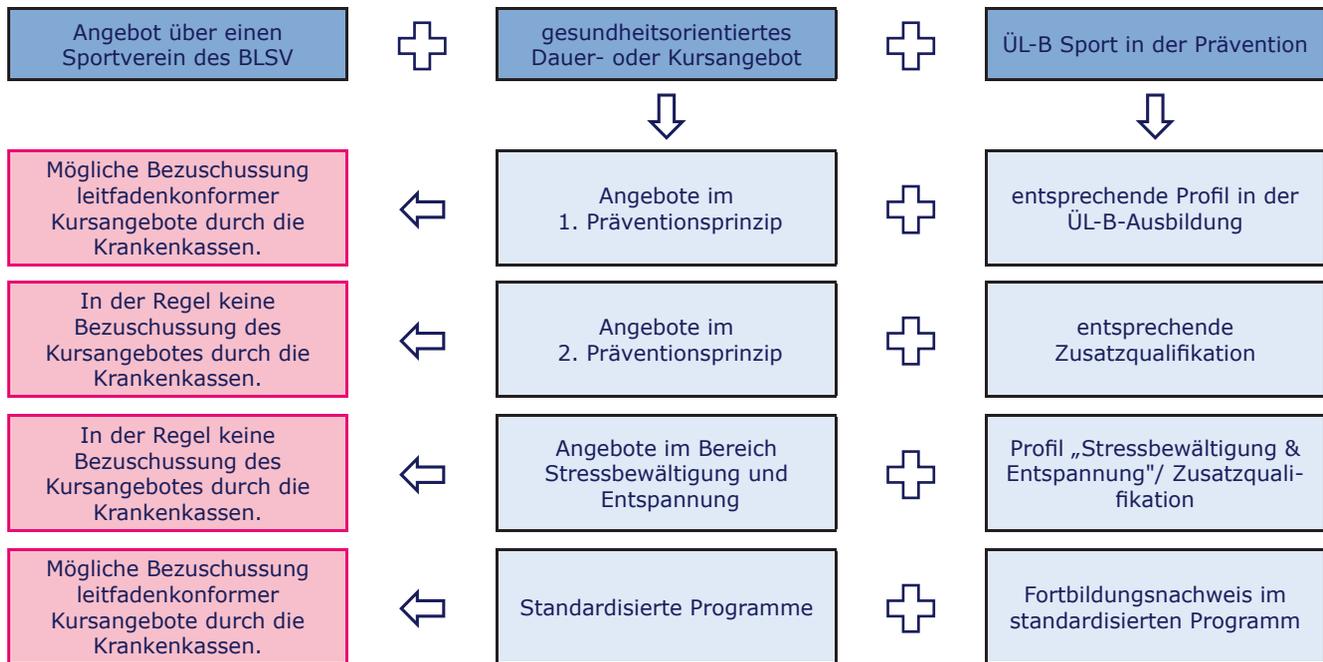
Beantragung von Angeboten aus dem 2. Präventionsprinzip direkt bei der Zentralen Prüfstelle Prävention.

# Qualitätsmanagement im Gesundheitssport

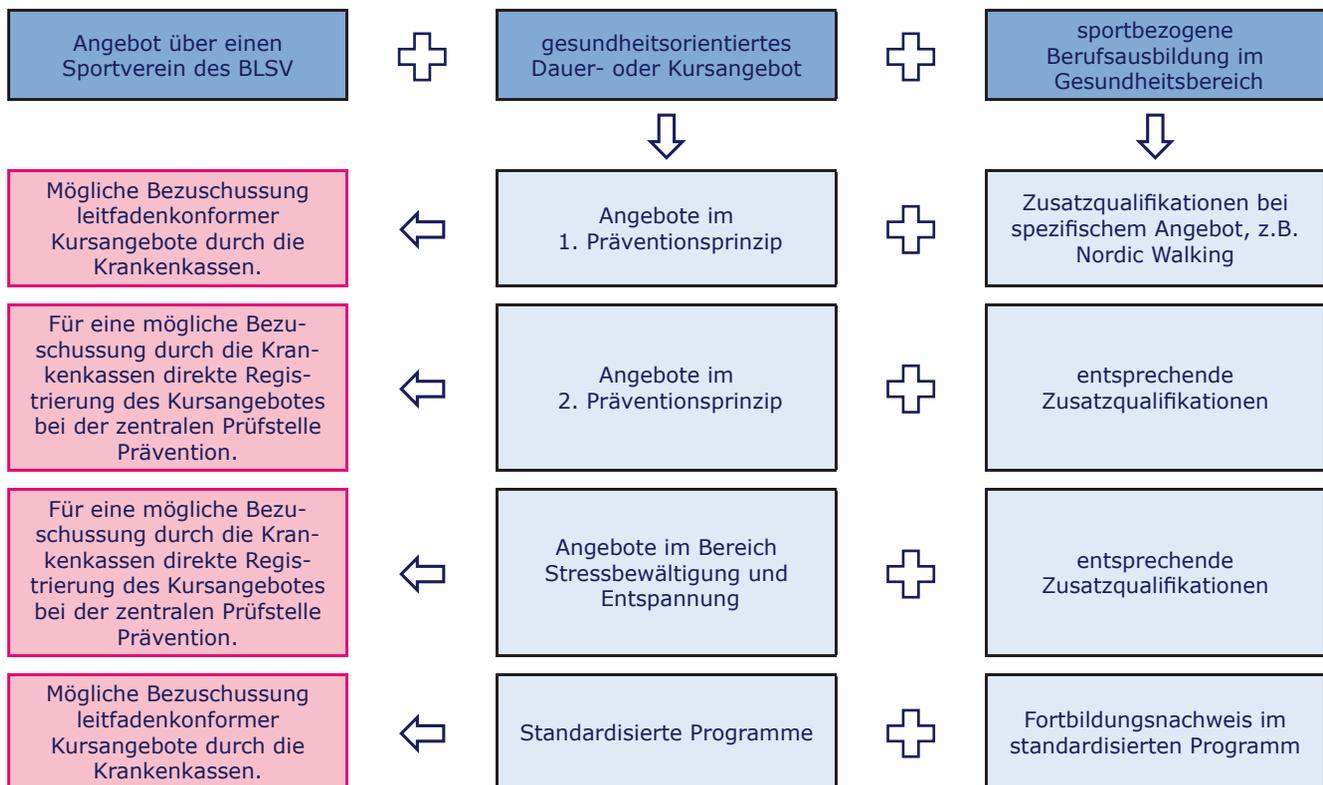
## Überblick über Angebote zur Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Die Schaubilder geben einen Überblick über Angebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden können. Je nach Qualifikation der Kursleitung ist für die Kursangebote eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühren für die Teilnehmer durch die Krankenkassen möglich.

### Für Übungsleiter-B Sport in der Prävention



### Für Personen mit sport- und bewegungsbezogener Berufsausbildung im Gesundheitsbereich



## Schritte von der Auszeichnung eines primärpräventives Gesundheitssportangebotes bis zur Anerkennung durch die Krankenkassen

### 1. Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Nach Beantragung beim Bayerischen Landes-Sportverband e.V. und gleichzeitiger Erfüllung aller Qualitätskriterien und Voraussetzungen (siehe Seite 30 und 31)

### 2. Weitergabe der SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote an den DOSB durch den BLSV

Alle ausgezeichneten Gesundheitssportangebote werden in der SPORT PRO GESUNDHEIT-Datenbank des DOSB unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) gelistet und sind für interessierte Teilnehmer (z.B. nach Erhalt des Rezepts für Bewegung) über die Eingabe von PLZ oder Ort zu finden. Angezeigt werden

- Angebotstitel
- Name des Ansprechpartners im Sportverein
- Profil des Angebotes, z.B. Herz-Kreislauf
- Zielgruppe des Angebotes
- Termine
- Kontaktdaten: Telefonnummer und E-Mail-Adresse, Name des Sportvereins (ggf. mit Kontaktdaten)



### 3. Weiterleitung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote an die Zentrale Prüfstelle Prävention

Der DOSB übermittelt der ZPP eine Liste, in der alle mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichneten Vereinsangebote dargestellt sind. Über eine Schnittstelle werden Gesundheitssportangebote, die nicht dem Leitfaden Prävention (gemäß § 20 Abs. 1 SGB V) entsprechen, ausgefiltert (= nicht leitfadenskonform).

### 4. Listung der leitfadenskonformen SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote in der Datenbank der Krankenkassen unter „SPORT PRO GESUNDHEIT Kurse“

Gesundheitssportangebote, die dem Leitfaden Prävention entsprechen (= leitfadenskonform) werden von der ZPP nicht ausgefiltert und in einer zentralen Kursdatenbank unter dem separaten Reiter „SPORT PRO GESUNDHEIT Kurse“ gelistet. Die beteiligten Krankenkassen und die Zentrale Prüfstelle Prävention können für Kursprüfungen gleichermaßen darauf zugreifen. Die Prüfergebnisse der ZPP können von allen beteiligten Krankenkassen grundsätzlich anerkannt werden.

### 5. Bezuschussung der leitfadenskonformen SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote im Ermessensspielraum der Krankenkasse

Im positiven Fall (= leitfadenskonformes Angebot) kann den Versicherten die Teilnahme an den Gesundheitssportangeboten bezuschusst werden.

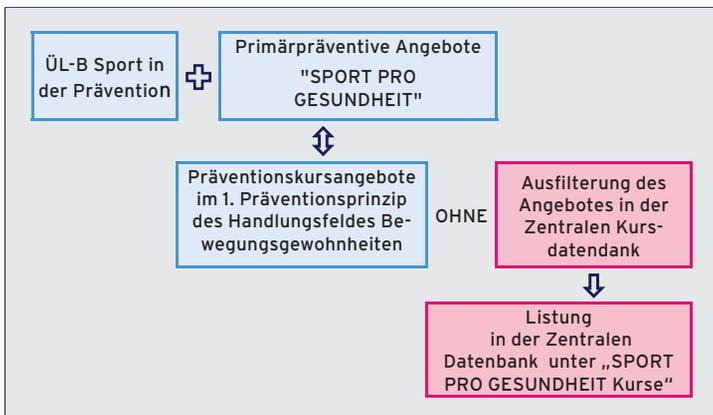
Welches Angebot von der jeweiligen Krankenkasse, trotz Anerkennung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention, bezuschusst wird, liegt im Ermessensspielraum der jeweiligen Kasse.

### 6. Listung der anerkannten Gesundheitssportangebote bei den Krankenkassen

Auf der Internetseite der Zentralen Prüfstelle Prävention unter [www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de) können die Internetauftritte der jeweiligen Krankenkassen aufgerufen werden. Kursleiter bzw. Versicherte können dort positiv geprüfte und förderfähige Kursangebote auf den Internetseiten der jeweiligen Krankenkassen einsehen und nach PLZ selektieren, sofern eine entsprechende Suchfunktion bei der Krankenkasse eingerichtet ist.

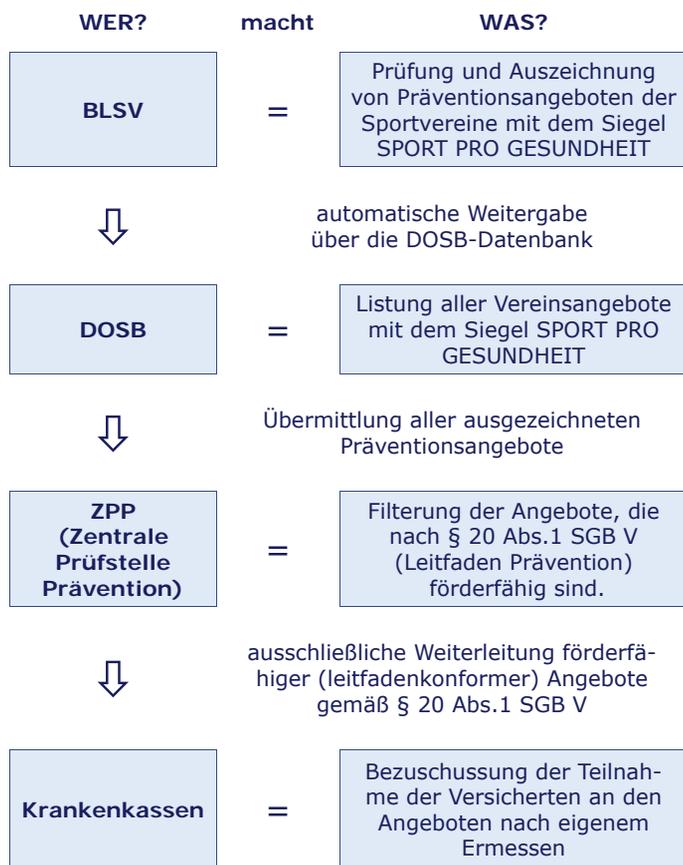


Einige Krankenkassen verweisen auf ihren Internetseiten direkt auf das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Falls das Gesundheitssportangebot aus dem Präventionsprinzip 1 nicht gelistet ist, empfiehlt sich eine direkte Nachfrage bei den Krankenkassen, mit dem Hinweis auf die Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT bzw. eine Rückmeldung an den BLSV per Mail unter [sportprogesundheit@blsv.de](mailto:sportprogesundheit@blsv.de).



# Qualitätsmanagement im Gesundheitssport

## Überblick über die Weitergabe der SPORT PRO GESUNDHEIT - Angebote



## Empfehlungen für den Sportverein

- Bei Wunsch einer möglichen Förderfähigkeit des Gesundheitssportangebotes durch die Krankenkassen, den Weg über die Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT gehen.
- Krankenkassen auf das SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebot hinweisen durch
  - Einreichung einer Teilnahmebescheinigung mit dem **Logo** des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT
  - Hinweis auf die separate Listung der SPORT PRO GESUNDHEIT – Angebote in der zentralen Kursdatenbank (Vorlage eines Anschreibens über den BLSV erhältlich)
  - Abgabe einer Kopie der gültigen Urkunde mit der Auszeichnung SPORT PRO GESUNDHEIT

Somit können Zweit-Prüfprozesse, die durch die Krankenkassen angeschoben werden, verhindert werden.

- Im 1. Präventionsprinzip keine zusätzliche Registrierung und Beantragung einer Zertifizierung von SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten bei der Zentralen Prüfstelle Prävention, da leitfadenkonforme SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote durch ÜL-B Sport in der Prävention bereits von den Krankenkassen unter „SPORT PRO GESUNDHEIT Kurse“ in der Zentralen Kursdatenbank gelistet werden.
  - ➔ Ausnahme: Kursleiter mit einer sport- oder bewegungsbezogenen Berufsausbildung, die Angebote außerhalb des 1. Präventionsprinzips im Sportverein anbieten möchten.

## Ausschlusskriterien für eine Förderung

(vgl. Leitfaden Prävention, Fassung 10.12.14, Seiten 53 - 54)

In Verbindung mit der Qualifikation ÜL-B Sport in der Prävention sind Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT mit folgenden Eigenschaften in der Regel nicht bezuschussungsfähig:

- |  | Erläuterung  |
|--|--|
| • <b>Angebote im Präventionsprinzip 2 „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken (...)“</b>                 | vorrangig auf Organe und bestimmte Systeme bezogene Maßnahmen, wie Beckenbodengymnastik, Osteoporose, Diabetes, Rückenschule und Herzsport                               |
| • <b>Angebote im Präventionsprinzip Stressmanagement (Stressbewältigung und Entspannung)</b>                                     | Angebote in Verbindung mit Autogenem Training, Progressive Muskelentspannung, Wellnessgymnastik etc.   |
| • <b>„Entspannung“ als Schwerpunkt im Angebotstitel</b>  | Bewegung und Entspannung, Muskelentspannung, Entspannungsgymnastik etc.  |
| • <b>des allgemeinen Freizeit- und Breitensports sowie Fitnessangebote ohne nachweisliche gesundheitssportliche Orientierung</b> | Aerobic, Bauch-Beine-Po, Aktiv in den Tag, Allround-Fitness, Fitnessgymnastik mit Musik, Bodypower   |
| • <b>in Form von Dauerangeboten</b>  | Durchgängiges Vereinsangebot ohne feste Start- und Endzeit. Förderungsfähiges befristetes Kursangebot als Einstieg zur selbstständigen Fortführung.                      |
| • <b>mit überwiegend gerätegestützten Inhalten</b>   | Kraft- und Ausdauertrainingsgeräte, Fitnessstudios, Spinning, Cycling  |
| • <b>mit (Klein-)Geräten, die an bestimmte Marken gebunden sind</b>  | Flexi-Bar, X-Co etc.   |
| • <b>zum vorwiegenden Erlernen einer Sportart</b>  | Turnen für Ältere/ Kinder, Schwimmen, Handball   |
| • <b>für Fortgeschrittene</b>  | Kurse müssen laut Leitfaden niederschwellig, allen offen und zum (Wieder-)Einstieg in die Bewegung geeignet sein.  |
| • <b>für Kinder unter sechs Jahren</b>   | Das Alter der Zielgruppe Kinder/ Jugendliche muss mindestens sechs Jahre betragen. Im Alter von 6-12 Jahren sind die Eltern an mindestens zwei Terminen mit einzubinden. |

Nicht leitfadenkonforme Angebote werden von der ZPP ausgefiltert und werden somit als negative Prüfergebnisse von den Krankenkassen in der Regel nicht anerkannt.

## Weitere Handlungsfelder im Leitfaden Prävention

Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum sind neben den Bewegungskursen weitere bezuschungsfähige Handlungsfelder. Hier muss allerdings die Anbieterqualifikation des Kursleiters beachtet werden. Diese sind im Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes auf den Seiten 52-69 nachzulesen.

Übungsleiter-B Sport in der Prävention (mit entsprechendem Profil/ Zusatzqualifikation) können zwar für präventive Angebote im Handlungsfeld Stressmanagement das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT beantragen, jedoch werden diese von den Krankenkassen in der Regel nicht bezuschusst.

## Exkurs: Handlungsfeld „Stressmanagement“

Für viele körperliche, psychosomatische und psychische Erkrankungen ist psychosozialer Stress ein bedeutsamer und (mit-)verursachender Faktor. Das Handlungsfeld „Stressmanagement“ gliedert sich in zwei Präventionsprinzipien bzw. Programme, die die individuelle Stressbewältigung in der Primärprävention unterstützen:

### a) Präventionsprinzip: Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)

Bei den Stressmanagementtrainings handelt es sich um kognitiv-verhaltenstherapeutische Programme, die sich an Personen mit Stressbelastungen richten und an den individuellen Problemen der Teilnehmer orientiert sind.

#### Ziele des multimodalen Stressmanagements

- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen zur Vermeidung negativer Folgen auf die Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen
- Erarbeitung eines breiten Bewältigungsrepertoires
- Schaffung einer hohen Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen

#### Methoden und Inhalte

- Vermittlung von Selbstmanagement Kompetenzen wie Zeitmanagement oder persönliche Arbeitsorganisation
- Vermittlung psychophysiologischer Entspannungsverfahren
- Einübung von Stressreduktions- und Entspannungsmethoden
- Training von selbstbehauptendem Verhalten und sozialkommunikativer Kompetenzen



### Anbieterqualifikation für eine Bezuschussung

Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen/ Sozialarbeiter, Sozialwissenschaftler, Gesundheitswissenschaftler, Ärzte

➔ Zusatzqualifikation im Stressmanagement mit Einweisung in das durchzuführende Stressbewältigungsprogramm.

### b) Präventionsprinzip: Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)

Die verschiedenen Entspannungsverfahren lösen Entspannungsreaktionen aus und richten sich an Personen mit Stressbelastungen, die Verfahren zur Dämpfung der akuten Stressreaktionen erlernen und nach regelmäßiger Anwendung zu Erholung und Regeneration finden möchten.

#### Ziele des palliativ-regenerativen Stressmanagements

- Vorbeugung und Reduzierung physischer und psychischer Spannungszustände
- Verbesserung der Fähigkeit zur Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen
- selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion

#### Methoden und Inhalte

- verhaltensorientierte Gruppenberatung
- Einübung des jeweiligen Entspannungsverfahrens, wie Progressive Relaxation (PR) nach Jacobsen, Autogenes Training (AT) nach Schultz
- Hatha Yoga, Tai Chi, Qigong
- Weitergabe von Anleitungen für Übungen im Alltag

### Anbieterqualifikation für eine Bezuschussung

Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Erzieher, Gesundheitspädagogen, Heilpädagogen

➔ Zusatzqualifikation im Bereich Entspannung mit Nachweis einer Kursleiterqualifikation im jeweiligen Verfahren von mindestens 32 UE à 45 Minuten.

### Für fernöstliche Verfahren

Für die fernöstlichen Verfahren kommen auch Fachkräfte mit staatlich anerkannter Ausbildung im Gesundheits- oder Sozialbereich in Betracht, denen durch eine Dachorganisation mit den gültigen Ausbildungsstandards eine entsprechende Zusatzqualifikation bescheinigt wird.

- Mindestdauer der Ausbildung: zwei Jahre
- Mindestumfang der Ausbildungen:
  - ▶ Hatha Yoga: 500 UE à 45 Minuten
  - ▶ Tai Chi und Qigong: 300 UE à 45 Minuten

☞ Laut dem aktuellen Leitfaden (Fassung vom 10.12.2014) kommen für diesen Bereich auch alle staatlich anerkannten Berufs- und Studienabschlüsse außerhalb des Gesundheits- und Sozialbereichs als Kursleiter in Betracht, wenn sie zusätzlich zu den oben genannten Zusatzqualifikationen mindestens 200 Stunden entsprechende Kursleitererfahrung nachweisen können.

## SPORT PRO GESUNDHEIT - Angebote im Bereich „Stressmanagement“

Laut dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes erfüllt der Übungsleiter-B Sport in der Prävention im Handlungsfeld Stressmanagement nicht die notwendige Voraussetzung für eine Förderung durch die Krankenkassen. Eine Ausnahme könnten die fernöstlichen Verfahren sein, wenn die geforderten Voraussetzungen (siehe Seite 41) erfüllt werden. Dennoch kann das Angebot

- mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet und
- im Einzelfall von Krankenkassen bezuschusst werden.

Der Verein bzw. Übungsleiter sollte mit der jeweiligen Krankenkasse Rücksprache halten. Es gibt Fälle, in denen bezuschusst wird. Im Leitfaden Prävention, an dem sich die Krankenkassen orientieren, ist es so aber nicht niedergeschrieben.

Das Thema „Stressbewältigung und Entspannung“ rundet das Themengebiet „Sport und Gesundheit“ ab und ist in der heutigen Zeit nicht mehr aus dem Gesundheitsangebot eines Sportvereins wegzudenken. Mit dem Qualitätssiegel wird das qualifizierte Angebot gegenüber anderen Anbietern herausgestellt.



## Rezept für Bewegung

Durch das Rezept für Bewegung soll die Zielgruppe der inaktiven Menschen direkt angesprochen und auf die Gesundheitsangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT aufmerksam gemacht werden. Das Rezept ist die logische Fortsetzung des Qualitätssiegels und die Marke SPORT PRO GESUNDHEIT erhält eine klar sichtbare Aufwertung.

### Sport statt Pillen

Das Rezept für Bewegung ist eine gemeinsame bundesweite Initiative der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), der Bundesärztekammer (BÄK) und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Die Entwicklung des Rezepts für Bewegung vertieft die Zusammenarbeit zwischen dem organisierten Sport und der Ärzteschaft und gibt eine praktische Hilfestellung in der „Bewegungsberatung“. Umgesetzt wird es in den einzelnen Landessportbünden.

Partner in Bayern:

- Bayerischer Landes-Sportverband (BLSV)
- Bayerischer Sportärzterverband (BSÄV)
- Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)

Die Erfahrung zeigt, dass für die Motivation von Bürgern die ärztliche Beratung von großer Bedeutung ist. Der Arzt soll zukünftig genauso selbstverständlich zum Rezeptblock Rezept für Bewegung wie zum Medikamentenblock greifen. Empfohlen werden über das Rezept für Bewegung in Bayern die qualifizierten Gesundheitsangebote der Vereine, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind. Ärzte können ihren Patienten ganz konkrete Angebote empfehlen und ihnen genau sagen, wann und wo ein Kurs stattfindet. Aus den Verhaltenswissenschaften ist bekannt, dass konkrete Hinweise auf Angebote, die einfach zu erreichen und kostengünstig sind, die tatsächliche Teilnahme enorm fördern.



## Rezept für Bewegung - Der Weg von der Ausstellung bis zur Einreichung

### Schritt 1: Verordnung des Rezepts

Ärzte, besonders Hausärzte, Orthopäden und Kinderärzte können ihren Patienten mit diesem speziellen Rezeptformular regelmäßige Bewegung „verordnen“. Vor dem Ausstellen des Rezepts klärt der Arzt mit dem Patienten, ob Kontraindikationen für eine sportliche Betätigung bestehen und dokumentiert die Aufklärung in der Patientenakte. Bei über 35-jährigen kann zusätzlich eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung durchgeführt werden. Der Patient bekommt vom Arzt das Rezept für Bewegung mit dem für ihn passenden Trainingsschwerpunkt ausgestellt:

- Herz-Kreislauf
- Muskel-Skelettsystem
- Entspannung/ Stressbewältigung oder
- Koordination und motorische Förderung

Das Rezept hat das gängige Rezept-Format und kann über den Drucker in der Praxis ausgestellt werden. Wie die üblichen Rezepte ist es mit einem Unterschriftsfeld für den behandelnden Arzt versehen. Für andere Verordnungen kann es nicht verwendet werden und ist **nicht zur Abrechnung** vorgesehen.

### Schritt 2: Empfehlung der Gesundheitsangebote

Der Arzt oder die medizinische Fachangestellte informieren den Patienten über das Internetportal [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de). Hier sind die speziellen Programme in einer bundesweiten Datenbank aufgelistet. Mit einem Klick auf „Angebote in Ihrer Nähe“ und auf die Rubrik „Suche nach Postleitzahlen“ werden für den Patienten geeignete Kursangebote angezeigt. Weiterhin sind die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote in der Broschüre „Qualifizierte Bewegungsangebote im Sportverein“ dargestellt, die von Ärzten und Interessierten vom Bayerischen Landes-Sportverband, SPORT PRO GESUNDHEIT bezogen werden kann und im Internet als Download bereitsteht.



Name, Vorname der/des Versicherten

geb. am

Datum

**Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:**

- Herz-Kreislauf
- Muskel-Skelettsystem
- Entspannung/Stressbewältigung
- Koordination und motorische Förderung

**Hinweise an die Übungsleitung:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Deutscher Sportbund



Ärzte



Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention



Bayerischer Leichtathletikverband



BAYERISCHES LANDESÄRZTEMINISTER



Bayerischer Sportärzteverband e.V.

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

## REZEPT FÜR BEWEGUNG

**Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!**

DEUTSCHE CHEMISCH-UNION

SPORT PRO GESUNDHEIT

DEUTSCHE ANGELEGENHEITEN

GEPÜFT & EMPFOHLEN

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Angebot, das mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zertifiziert ist. Die Teilnahme an diesen qualitätsgesicherten Kursen der Sportvereine wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert – informieren Sie sich dort über Einzelheiten!

Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!





Sie haben die ärztliche Empfehlung, an einem **SPORT PRO GESUNDHEIT**-Angebot teilzunehmen. Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de).

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Landessportbund/Sportkreis:

Kontakt: Bayerischer Landes-Sportverband e. V., Geschäftsbereich 6 – Sportentwicklung

Telefon: 089 15702-509

E-Mail: [rezept@blsv.de](mailto:rezept@blsv.de)

Internet: [www.blsv.de](http://www.blsv.de)

**DER ERSTE SCHRITT IST  
SCHON GETAN:**

**Ihr Rezept für Bewegung!**



Mitteilung der Übungsleitung an die verordnende Ärztin/den verordnenden Arzt:

Handwritten area for the exercise leader's message to the prescribing doctor, consisting of several horizontal lines.

Ihr/e Patient/in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.



Stempel und Unterschrift des Vereins



## Schritt 3: Kontaktaufnahme mit dem Verein

Der Patient kontaktiert den auf der Internetseite genannten Ansprechpartner im Verein und holt Informationen zu Ort, Zeit und Datum des Kursbeginns/ Kursendes ein.

## Schritt 4: Kursgebühren und Bezuschussung durch die Krankenkasse

Anfallende Kursgebühren müssen von den Teilnehmenden selbst bezahlt werden. Jedoch können die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote von den Krankenkassen bezuschusst werden. Der Patient reicht bei regelmäßiger Teilnahme die Teilnahmebestätigung des Sportvereins, am besten mit einer Kopie des Rezepts, bei seiner Krankenkasse ein. Es liegt im Entscheidungsspielraum der Kasse, inwieweit der Kurs und in welcher Höhe bezuschusst wird. Am besten informieren sich Interessierte vor Kursbeginn bei ihrer Krankenkasse.

## Schritt 5: Mitteilungen an den Arzt

Auf der Rückseite des Rezepts für Bewegung hat der Übungsleiter die Möglichkeit, an den verordneten Arzt eine Mitteilung zu notieren sowie die Teilnahme des Patienten am Bewegungsangebot zu bestätigen.

## Schritt 6: Eigenverantwortung des Patienten stärken

Durch den Austausch von Arzt und Patient über das „verordnete“ Bewegungsprogramm, können die Gesundheitswirkungen thematisiert, Probleme besprochen, die notwendige Motivation gestärkt und die Fortschritte verfolgt werden. Die Eigenverantwortung des Patienten für seine Gesundheit soll durch das Rezept gestärkt werden.

## Rezept für Bewegung schafft Netzwerke

Durch das Rezept für Bewegung können regionale Netzwerke geschaffen und die Angebotsstruktur weiter ausgebaut werden. Niedergelassene Ärzte für das Rezept für Bewegung zu gewinnen, ist Voraussetzung für den Erfolg der Verbreitung. Im Gesundheitssport sollen lokale Netzwerke zwischen Arzt, Verein, Sportgruppe, Gesundheitsamt, Kinderärzte, Seniorenbüro, Stadt (Sportamt), Ausländerbeirat usw. für einen Informationsaustausch und eine engmaschige Betreuung der Betroffenen aufgebaut werden.



Der Ärzte-Flyer „Prävention in Deutschland. Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport“ gibt Informationen zum präventiven Nutzen von Bewegung und Sport sowie Empfehlungen zu körperlicher Aktivität. Die Ärzteschaft soll damit für das Thema sensibilisiert werden, Personen mit Bewegungsmangel, Hilfestellungen für einen bewegten Alltag und den Einstieg in den Sport zu geben. Der Flyer kann beim Bayerischen Landes-Sportverband e.V. angefordert werden.

## Anforderung der Rezept-Vorlagen durch den Arzt

- Download unter [www.blaek.de](http://www.blaek.de) > Service > Downloads
- Formulare beim Informationszentrum der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), Telefon: 089/4147-191, E-Mail: [informationszentrum@blaek.de](mailto:informationszentrum@blaek.de)
- oder bei der Geschäftsstelle des Bayerischen Sportärztesverbandes (BSÄV), Telefon: 089/183503, E-Mail: [info@bsaev.de](mailto:info@bsaev.de)

## Informationen für Ärzte

Bei der BLÄK unter [www.blaek.de](http://www.blaek.de) und weitere Auskünfte beim Ansprechpartner des BSÄV, Dr. med. Leonard Fraunberger, E-Mail: [leonard.fraunberger@sport.uni-erlangen.de](mailto:leonard.fraunberger@sport.uni-erlangen.de)



## Anforderung von Exemplaren durch Sportvereine

BLSV

E-Mail: [rezept@blsv.de](mailto:rezept@blsv.de)

Telefon: 089/15702-509

Auch die Broschüre „Qualifizierte Bewegungsangebote im Sportverein“ ist als Download verfügbar oder kann beim BLSV angefordert werden.



## Inhaltliche Informationen

Auf der BLSV – Homepage unter [www.blsv.de](http://www.blsv.de) > Sportwelten > Sport und Gesundheit > Rezept für Bewegung bzw. unter der E-Mail: [rezept@blsv.de](mailto:rezept@blsv.de) oder Telefon: 089/15702-509

## Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstellen

### Kooperation zwischen BSÄV und BLSV

Der Bayerische Sportärztesverband (BSÄV) hat Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstellen gegründet, die vom BLSV mit initiiert worden sind. Ziel ist, den Verbänden und Vereinen im BLSV einen kompetenten sportmedizinischen Ansprechpartner für den Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport vor Ort zur Seite zu stellen. Eine strenge Zertifizierung garantiert den hohen fachlichen Qualitätsstandard.

### Aufgaben der Beratungsstellen

Die sportmedizinischen Untersuchungs- und Beratungsstellen sollen eine Anlaufstelle für sportaffine Menschen aller Alters- und Leistungsklassen sein. Das sind Sporteinsteiger, aktive Sportler im Breiten-, Leistungs- oder Spitzensport, aber auch Patienten mit chronischen Erkrankungen, die sich gesundheitssportlich betätigen.

### Sportärztliche Betreuung

- Beurteilung von Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit:
  - ▶ Prüfung der Sporttauglichkeit
  - ▶ der zielabhängigen Trainingsplanung
  - ▶ der gesundheitssportlichen Lebensstilberatung
- Prävention und Behandlung von Sportverletzungen
- Betreuung von Wettkämpfen
- Sportberatung bei alters- oder krankheitsbedingten Leistungseinschränkungen

## Wissensvermittlung und Beratung

- Ansprechpartner und Aussteller vom „Rezept für Bewegung“
- Anti-Doping-Beratungen und Aufklärung
- regionale Partner der Vereine und Schulen für sportmedizinische Themen
- Lebensstilberatung zur Prävention (Risikoschutz bei Gesunden, Krankheitsvorsorge, Reduzierung von Krankheitsfolgen, Verhinderung von Rückfällen und Folgeschäden)

## Koordinierung und Vernetzung von regionalen Partnern auf dem Gebiet von Prävention und Gesundheitsförderung

- regionale Zusammenarbeit mit Sportvereinen, Schulen, kommunalen Institutionen, Ausbildungsstätten, medizinischen Einrichtungen, Anbietern von Sport- und Gesundheitsleistungen, Presse
- Beiträge zu regionalen Entwicklungskonzepten mit Blick auf Gesundheit, Prävention, demographische Bevölkerungsentwicklung
- Kontakte zu Forschung und Lehre

## Beitrag zur Entwicklung einer demographie-sensiblen Sport- und Gesundheitsregion

- Der Stellenwert von Sport und damit auch der Sportmedizin gewinnen zunehmend an Bedeutung. Die von Kindern und Jugendlichen ausgeübten Sportarten werden immer risikoreicher, der Anteil von Trendsportarten nimmt stetig zu. Auch beginnen viele Menschen erst im fortgeschrittenen Alter mit regelmäßigem Sport, in erster Linie, um ihre Gesundheit zu erhalten, z.T. aber auch, um leistungsorientiert Wettkämpfe zu bestreiten.
- Die Sportmedizin nutzt die Synergien aus kurativen und präventiven Bereichen und integriert Kompetenzen aus Gesundheitspädagogik, Gesundheitsbildung, Gesundheitsmanagement.
- Die Anforderungen eines modernen, innovativen und vernetzten Gesundheitssystems sollten an der stärkeren Zusammenarbeit über Sektorengrenzen hinweg ausgerichtet sein und auf dem Konzept der Salutogenese basieren. Probleme bei der Gesundheitsversorgung ergeben sich häufig an den Sektorengrenzen von Prävention, Primär- und Sekundärversorgung.
- Der demographischen Wandel geschuldeten, zunehmenden Anzahl von Quer- und Späteinsteigern in den Sport gilt eine besondere Aufmerksamkeit bei der sportmedizinischen Beratungs- und Betreuungstätigkeit. Risikoabklärung und Diagnostik der Belastbarkeit ist neben der Behandlung von Sportschäden bzw. Verletzungen eine wesentliche Voraussetzung für gesundes Sporttreiben.
- Der an der „Fakultät für angewandte Gesundheitswissenschaften“ der TH Deggendorf angebotene Studiengang „Angewandte Trainings- und Gesundheitswissenschaften“ spielt als Kooperationspartner der Beratungsstellen und Multiplikator der sektoralen Vernetzung eine regionale Schlüsselrolle.

## Vorteile der Kooperation zwischen BLSV und BSÄV

- bayernweites flächendeckendes Netzwerk zur Verbesserung der sportmedizinischen Versorgungsqualität im Breitensport
- Beitrag zur Entwicklung einer demographie-sensiblen Sport- und Gesundheitsregion
- **Viele gesetzliche Krankenkassen fördern** durch gemeinsame Präventionsprojekte mit der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) **die sportmedizinische Betreuung** aller Sporttreibenden. Bitte bei der Krankenkasse nachfragen.
- **BLSV-Mitglieder** haben nicht nur einen **kompetenten sportmedizinischen Ansprechpartner vor Ort**, sondern erhalten auch einen **ermäßigten Preis von 15 Prozent für die sportmedizinischen Leistungen**.

➔ Ein entsprechendes Formular finden Sie unter [www.blsv.de](http://www.blsv.de) > Sportwelten > Sport und Gesundheit bzw. erhalten Sie bei der jeweiligen sportmedizinischen Untersuchungs- und Beratungsstelle.

Die sportmedizinischen Untersuchungs- und Beratungsstellen in Bayern sind auf der Homepage des Bayerischen Sportärztsverbandes unter [www.bsaev.de](http://www.bsaev.de) > **Untersuchungsstellen** gelistet.

### Ansprechpartner beim Bayerischen Sportärztsverband:

Dr. Leonard Fraunberger  
Institut für Sportwissenschaft und Sport  
Gebbertstr. 123b  
Telefon: 09131/8525205  
E-Mail: [leonard.fraunberger@sport.uni-erlangen.de](mailto:leonard.fraunberger@sport.uni-erlangen.de)

### Ansprechpartnerin beim Bayerischen Landes-Sportverband:

Sabine Hestermann  
Telefon: 089/15702-508  
E-Mail: [sabine.hestermann@blsv.de](mailto:sabine.hestermann@blsv.de)



## Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS

### Das Siegel für geprüfte Fitness-Studios im Sportverein

Viele Vereine kommen den Wünschen ihrer Mitglieder nach und erweitern ihr Angebot mit der Einrichtung eines vereinseigenen Gesundheits- und Fitnessstudios. Das vereinseigene Fitnessstudio bietet eine gute Möglichkeit, sich innerhalb des Gesundheitsmarktes zu positionieren und die Attraktivität für neue Mitglieder und Zielgruppen zu steigern.

SPORT PRO FITNESS ist ein Qualitätssiegel, mit dem über die Landessportbünde, die Fachverbände und den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) speziell vereinseigene Gesundheits- und Fitnessstudios ausgezeichnet werden. Mit dem Qualitätssiegel schafft der organisierte Sport den Vereinen eine Basis, sich im großen Markt der Fitnessanbieter qualitativ abzusetzen. Mit dem bundesweiten Siegel SPORT PRO FITNESS ausgezeichnete Sportvereine verpflichten sich zu einem hohen Qualitätsstandard und erfüllen Kriterien in den folgenden Kategorien:

- Qualifikation des Leitungs- und Trainingspersonals
- sportfachliche Betreuung
- Geräteausstattung
- Kursangebote und Präventionsmaßnahmen
- räumliche Bedingungen
- Service
- Umweltkriterien

Als präventive Maßnahme gegen Doping und Medikamentenmissbrauch unterschreibt die sportliche Leitung des vereinseigenen Fitness-Studios eine entsprechende Erklärung und benennt eine/n Missbrauchsbeauftragte/n.

Die Verleihung des Qualitätssiegels setzt eine Vorortprüfung im Verein voraus. Werden die Qualitätsstandards nachgewiesen, erhält das Vereins-Fitnessstudio als Bestätigung seiner Leistung das Qualitätssiegel, die Urkunde und ein Servicepaket für zwei Jahre.

### Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS

#### Schritt 1:

Prüfkatalog ausfüllen und mit entsprechenden Unterlagen an den BLSV schicken.

#### Schritt 2:

Der BLSV reicht die Unterlagen an den DOSB zur Überprüfung weiter.

#### Schritt 3:

Wenn die Vorgaben erfüllt sind, prüft ein Expertenteam das Fitnessstudio vor Ort.

#### Schritt 4:

Nach einer positiven Beurteilung wird dem vereinseigenen Fitnessstudio das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS für die Dauer von zwei Jahren ausgestellt.

#### Schritt 5:

Mit der Vergabe erhält der Verein ein Schild zum Aushang, eine Urkunde, verschiedene Informationsmaterialien und weitere Serviceleistungen, wie

- eine drucktechnische und elektronische Nutzung der Marke SPORT PRO FITNESS für sämtliche Produkte des Vereins (z.B. Homepage)
- Newsletter für zertifizierte Fitnessstudios
- spezielle Fortbildungsangebote für Mitarbeiter zertifizierter Vereinsfitnessstudios
- eine Plattform zum Erfahrungsaustausch
- einen Ausbildungsgutschein des DTB (Deutscher Turnerbund)

Für eine öffentlichkeitswirksame Vergabe ist beispielsweise ein Tag der offenen Tür sehr gut geeignet.



#### KONTAKT

Deutscher Olympischer Sportbund  
Geschäftsbereich Sportentwicklung  
Ressort Präventionspolitik und  
Gesundheitsmanagement  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
T +49 69 6700-298  
F +49 69 67001-298  
office@dosb.de  
www.sportprofitness.de



Produktion: Druckerei Pollinger www.druckereipollinger.de  
1. Auflage: 500 Stück - Juni 2014  
Bilder: © Jörg Oberholte

#### GESUNDHEIT UND FITNESS LIEGEN WEITER IM TREND

In vielen Bevölkerungsschichten ist Gesundheit und Fitness weiterhin das Sportmotiv Nummer 1. Immer mehr Sportvereine greifen diese Bedürfnisse auf und erweitern ihr Spektrum mit gezielten Angeboten. Doch nicht jedes Mitglied kann die traditionellen Angebote der Vereinsabteilungen nutzen, die an feste Übungsstunden gebunden sind. Viele wollen sich körperlich betätigen, wenn sie Zeit und Lust haben. Hieraus ergeben sich für Sportvereine neue Chancen!

Vereine greifen diese Wünsche auf und ergänzen ihre Angebotspalette beispielsweise mit der Einrichtung eines vereinseigenen Gesundheits- und Fitness-Studios.

Die Vereine können damit:

- ihren Mitgliedern erweiterte Sport- und Bewegungsräume bieten
- eine zeitlich flexible Nutzung der Angebote ermöglichen
- Mitglieder binden und
- neue Mitglieder für den Verein gewinnen, die mit dem bisherigen Angebot nicht angesprochen wurden (z. B. Familien durch zeitlich überlappende Angebote von Studio und Verein, Berufstätige durch die Möglichkeit der flexiblen Zeitgestaltung, Ruheständler etc.)

DOSB, DTB und BVDG unterstützen Vereine bereits bei der Planung für die Einrichtung eines Studios.



#### Der Weg zum vereinseigenen Fitness-Studio

Sportvereine, die ein eigenes Fitness-Studio einrichten möchten, können sich am Leitfaden „Das Fitness-Studio im Sportverein“ orientieren. Der Leitfaden gibt Hinweise von ersten Überlegungen bis hin zur Inbetriebnahme und informiert interessierte Vereine über weitergehende Möglichkeiten zur Unterstützung und Beratung. Sie können den Leitfaden unter [www.sportprofitness.de](http://www.sportprofitness.de) herunterladen.



# SPORT PRO FITNESS



Das Qualitätssiegel für geprüfte  
Fitness-Studios in Sportvereinen

## Kosten

Die Kosten für die Erstprüfung betragen 500 Euro und werden dem Verein nach der Prüfung in Rechnung gestellt, unabhängig davon, ob das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS vergeben wurde oder nicht.

## Verlängerung

Alle zwei Jahre müssen die sechs Kriterien erneut nachgewiesen werden, um eine Verlängerung des Siegels zu erreichen.



## Marketing für den Sportverein

- Transparenz für nachgewiesene Qualitätsstandards für das Fitnessstudio
- Erweiterung der Angebotspalette
- Angebot einer zeitlich flexibel zu nutzenden Sportmöglichkeit
- Imagegewinn und Steigerung des Bekanntheitsgrades
- Erschließung neuer Zielgruppen zur Mitgliedergewinnung
- Vertrauen der Mitglieder durch kontinuierliche Qualitätssicherung
- langfristige Bindung von Mitgliedern
- Steigerung der Attraktivität für Kooperationen mit externen Partnern (z.B. im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung)
- Wettbewerbsfähigkeit zu kommerziellen Fitnessstudios

## Vorteile für den Studionutzer

- Gewährleistung einer hohen Qualifikation des Betreuungspersonals
- hoher Qualitätsstandard durch regelmäßige Überprüfung (alle zwei Jahre)
- Orientierungshilfe und Transparenz durch Erfüllung der Anforderungen
- qualitätsgesicherte Geräteausstattung/ Hygieneaspekte
- kostengünstiger als kommerzielle Studios
- wohnortsnahes lokales Angebot
- hoher Geselligkeits- und sozialer Vernetzungswert
- vielfältige Sportangebote
- dopingfreies Trainingsumfeld

## Informationen zu SPORT PRO FITNESS

Auf der BLSV – Homepage unter [www.blsv.de](http://www.blsv.de) > Sportwelten > Sport und Gesundheit > SPORT PRO FITNESS bzw. unter der E-Mail: [sportentwicklung@blsv.de](mailto:sportentwicklung@blsv.de) oder Telefon: 089/15702-508

## Materialien zu SPORT PRO FITNESS

- Info-Flyer DOSB/ SPORT PRO FITNESS
- Broschüre SPORT PRO FITNESS
- Leitfaden zur Planung – Realisierung – Betrieb
- Prüfkatalog

➡ Anforderung der Materialien auch beim BLSV per E-Mail: [sportentwicklung@blsv.de](mailto:sportentwicklung@blsv.de) oder Telefon: 089/15702-509



## Sportschule und Sportcamps

Das **Extra-Plus** für die Gesundheit können Sie erreichen, wenn die Übungsgruppe einen gemeinsamen Ausflug in unsere Sportschule oder Sportcamps unternimmt. Dort gibt es viele Möglichkeiten für Bewegung, Sport und Erholung.

### Sportschule Oberhaching

Im Loh 2  
82041 Oberhaching  
Tel.: 089 61384 0  
Fax: 089 61384 111  
info@sportschule-oberhaching.de  
www.sportschule-oberhaching.de

- 11 Seminar- und Tagungsräume
- viele Indoor- und Outdoorsportanlagen
- 149 Einzel-/Doppel- und Dreibettzimmer



### Sport und Bildung Haus BergSee

Stümpflingweg 12  
83727 Schliersee  
Tel.: 08026 7652  
Fax: 08026 7322  
hausbergsee@blsv.de  
www.blsv-haus-bergsee.de

- großes Sport- und Freizeitangebot
- Fortbildungen mit Erlebnischarakter
- Seminarräume mit moderner Ausstattung
- viele Ausflugsziele in der Nähe

### Sportcamp Inzell

Holzen 4-6  
83334 Inzell  
Tel.: 08665 818  
Fax: 08665 6253  
sportcamp.inzell@blsv.de  
www.blsv.de/sport-camp-inzell

- weitläufige Anlage
- viele Möglichkeiten für Indoor- und Outdooraktivitäten
- pädagogisch geschultes Personal
- langjährige Erfahrung mit Schulklassen



### Sportcamp Regen

Raithmühle 2-3  
94209 Regen  
Tel.: 09921 97007 0  
Fax: 09921 97007 10  
sportcamp-regen@blsv.de  
www.blsv.de/sportcamp-regen

- umfangreiches Angebot für In- und Outdoorfans
- Sport und aktive Erholung von bester Qualität
- mitten im Bayerischen Wald

### Sportcamp Fichtelberg

Fichtelseestr. 23 a  
95686 Fichtelberg-Neubau  
Tel.: 09272 324  
Fax: 09272 6097  
sportcamp-fichtelberg@blsv.de  
www.blsv-sportcamp-fichtelberg.de

- Ruhe und Erholung inmitten der Natur
- vielseitiges Outdoorsport- und Freizeitangebot
- pädagogischer Seilgarten
- viele Ausflugsziele in der Nähe



## Planung und Organisation

Vereine bieten ihren Mitgliedern eine Vielzahl verschiedener Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Im Bereich des Gesundheitssports haben sich neben dem Dauerangebot bei vielen Vereinen Kursangebote etabliert. Diese dienen auch zur Gewinnung neuer Mitglieder.

### Kursangebote

Sport- und Bewegungskurse erfreuen sich im Gesundheitssport zunehmender Beliebtheit. Durch den gleichen Starttermin hat jeder die gleichen Chancen auf eine zwanglose Gemeinschaft.

### Was versteht man unter Kursangebote im Verein?

- ein zusätzliches und ergänzendes Angebot zum laufenden Sportbetrieb
- zusätzliche Kursgebühren
- zeitlich begrenzt und überschaubar
- begrenzte Teilnehmerzahl
- spezielle Inhalte (meist gesundheitssportorientiert) für eine spezielle Zielgruppe
- auch für Nicht-Mitglieder geöffnet

Die Planung eines Gesundheitsportangebots im Verein sollte gut durchdacht und so konkret wie möglich sein.



### Was können Kursangebote im Verein?

- vorhandene Vereinsstrukturen sinnvoll ergänzen
- die Attraktivität des Angebotes steigern
- die Konkurrenzfähigkeit des Vereins untermauern
- zielgruppenübergreifend oder –spezifisch gestaltet sein
- Nichtvereinsmitgliedern den Vereinssport nahe bringen
- dem „Sport(kennen)lernen“ dienen
- (Wieder-) Einsteiger motivieren
- für Werbezwecke genutzt werden

☞ Das Kursergebnis ist natürlich sehr abhängig vom Engagement des Übungsleiters, den organisatorischen Bedingungen und Räumlichkeiten!

### Was ist bei der Konzeption von Kursangeboten zu beachten?

- **Einsatz eines Ansprechpartners im Verein für Kursangebote „Sport und Gesundheit“**
- **Aufgabenteilungen innerhalb der Vereinsmitarbeiter**

Wer...

- ▶ ist zuständig für die Pressearbeit?
- ▶ kümmert sich um die Qualitätssicherung, z.B. Auszeichnung mit Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT durch den Verband und die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen?
- ▶ übernimmt die Koordination der Kursleiter und deren Aus- und Fortbildungen?
- ▶ ist für den Entwurf, die Gestaltung und Druck von Flyern und Plakaten zuständig?
- ▶ verteilt die Flyer und Plakate und bemüht sich um Werbemaßnahmen?
- ▶ ist verantwortlich für die Vorbereitung und den Ablauf der Informationsveranstaltung?
- ▶ kümmert sich um die finanziellen Angelegenheiten?

- **Differenzierung der Zielgruppen nach**

- ▶ Alter (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Ältere, Hochaltrige)
- ▶ Geschlecht
- ▶ Anzahl
- ▶ sportlicher Vorerfahrung: aktive Sportler, Wiedereinsteiger oder Neueinsteiger
- ▶ Erwartungen, Interessen, Motivation
- ▶ sozialer Situation

Beispiele

- Kinder und Jugendliche mit Haltungs- und Organleistungsschwächen
- adipöse Personen
- Ältere

- **Interessen der anvisierten Teilnehmer**

- ▶ Welche Angebote werden nachgefragt?
- ▶ Mit welchen Angeboten können welche Adressaten erreicht werden?
- ▶ Welche Angebote zu „Sport und Gesundheit“ sind umsetzbar und sinnvoll?
- ▶ Zeigen vorwiegend Nicht-Mitglieder oder Mitglieder Interesse?



## • Beginn des Kurses

- ▶ günstigen Starttermin wählen, nicht vor Ferienbeginn
- ▶ Jahreszeit/ Tageszeit (Hinweise siehe Seite 8)

## • Inhalte des Kursangebots

- ▶ gesundheitsorientierte Angebote mit thematischen Schwerpunkten, z.B. Herz-Kreislauf-Training, Haltungstraining, Entspannungstraining usw.
- ▶ zielgruppenspezifische Angebote, z.B. präventive Gymnastik für Ältere
- ▶ allgemeine gesundheitsorientierte Angebote
- ▶ gesundheitssportorientierte Trends

## • Angebotsform

- ▶ Kursangebot über 10-12 Unterrichtseinheiten
- ▶ Kursangebot nach Möglichkeit in ein Dauerangebot überführen
- ▶ Kursangebot im Rahmen eines Dauerangebots
- ▶ Dauerangebot



**Welche Bedingungen und Voraussetzungen sind zu beachten?**

### Personelle Voraussetzungen

#### *Vorüberlegungen*

- Stehen qualifizierte Übungsleiter zur Verfügung?
- Müssen Übungsleiter aus- bzw. fortgebildet werden?
- Wie können neue Übungsleiter gewonnen werden?
- Wie können die Übungsleiter langfristig an den Verein gebunden werden?

#### *Konkrete Maßnahmen*

- Werbung und persönliches Ansprechen
- Verpflichtung eines geeigneten Übungsleiters
- Überprüfung der Lizenz
- Rahmenbedingungen festlegen
- Animation zu Qualifizierungsmaßnahmen, persönliche und finanzielle Honorierung

☞ Übungsleiter stellen das dauerhafte Bindeglied zwischen Verein und Sporttreibenden dar. Sportgruppen im Verein wünschen sich Betreuer, die fachkompetent, gesellig und körperlich fit sind.



### Räumliche Voraussetzungen

#### *Vorüberlegungen*

- Welche Räumlichkeiten stehen zur Verfügung?
- Wie viele Personen können teilnehmen?
- Wann sind freie Belegzeiten?
- Müssen zusätzliche Räumlichkeiten angemietet werden?
- Ist ein Kurs im Freien möglich?
- Welches Angebot ist für welche Zielgruppe zu welcher Uhrzeit sinnvoll?
- Lüftungs- und Heizmöglichkeit beachten!

#### *Konkrete Maßnahmen*

- Organisation geeigneter Räumlichkeiten
- Überprüfung der vorhandenen Sporthallen, Schwimmbäder und Übungsräume
- Prüfung der Außenanlagen und der natürlichen Umgebung der Sportvereine
- Voraussetzungen im Raum klären (Licht, Lüftung, Stromanschluss usw.)
- alternative Nutzungsmöglichkeiten

Bei Engpässen in der Hallenbelegung besteht die Möglichkeit, Angebote im Sinne einer Kooperation auszulagern. Die Mitbenutzung von Räumlichkeiten in Schulen, Volkshochschulen, Gemeinden und Kirchen müssen im Vorfeld mit den verantwortlichen Personen mündlich abgeklärt und schriftlich fixiert werden. Kursangebote als Outdoor-Angebote im Freien sind auch im Gesundheitssport zum Trend geworden.



## Geräteausstattung

### Vorüberlegungen

- Welche Geräte sind vorhanden?
- Welche Geräte werden für den Gesundheitssport zusätzlich benötigt?

### Konkrete Maßnahmen

- Aufstellung einer Prioritätenliste
- Beschaffung spezieller Gesundheitssportgeräte

## Finanzierungsbasis

### Vorüberlegungen

- Welche Ausgaben stehen welchen Einnahmen gegenüber?
- Von welchen Seiten kann weitere finanzielle Unterstützung erwartet werden?

### Konkrete Maßnahmen

- Aufstellung eines Finanzplans
- Suche nach Sponsoren, Kooperationspartnern,...

☛ Weitere Informationen zu diesem Thema siehe Kap. "Finanzmanagement" sowie "Marketing und Öffentlichkeitsarbeit" ab Seite 68.

## Territoriale Voraussetzungen und Angebotsstruktur

### Vorüberlegungen

- In welchem Gebiet (Stadt/ Land) wird das Angebot geplant?
- Wie ist die Erreichbarkeit des Angebots, z.B. Verkehrsanbindung, Parkplätze
- Gibt es schon ähnliche Angebote in der Region?
- Passt das Angebot in die Vereinsstruktur?
- Welche Zielgruppen sollen erreicht werden?
- Sind entsprechende Zielgruppen vorhanden?

### Konkrete Maßnahmen

- Berücksichtigung vorhandener Angebote
- Überprüfen der Interessenstendenz im Einzugsgebiet
- Erstellung von Fragebögen für Umfragen

## Kooperationspartner

### Vorüberlegungen

- Welche Kooperationspartner kommen in Frage?
- Wie kann ich Kooperationspartner gewinnen?

### Konkrete Maßnahmen

- Kontaktaufnahme mit potentiellen Partnern zur Kooperation
- Gesamtkonzept des Vereins einbeziehen

### Folgende Institutionen bieten sich im Gesundheitssport für Kooperationen an

- andere Sportvereine
- Seniorenorganisationen
- Schulen
- Kindergärten und Kindertagesstätten
- Ärzteschaft
- Krankenkassen
- Gesundheitsamt
- Sportamt
- Volkshochschule
- Firmen usw.



## Öffentlichkeitsarbeit

- Welche Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit sind vorhanden?
- Was will ich mit der ausgewählten Form der Öffentlichkeitsarbeit erreichen?
- Wie kann ich die Zielstellung erreichen?
- Wie kann ich die öffentliche Berichterstattung für mein Ziel begeistern?

### Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit

- Presse
- Vereinsblatt
- Schaukasten
- Infoblatt/ Handzettel
- Internet (Homepage, Facebook-Seite etc.)
- Rundfunk
- Plakate
- Mundpropaganda
- Rundschreiben/ Newsletter
- Veranstaltungen und Events (Tag der offenen Tür, Schnupperangebote)

## Wichtige Hinweise

- ▶ Klare Formulierung des Angebots, um das Zielpublikum direkt anzusprechen.
- ▶ Die Kursdauer soll befristet und überschaubar sein.
- ▶ Erforderliche zusätzliche Qualifikationen der Übungsleiter überprüfen.
- ▶ Nicht-Mitglieder können nicht günstiger teilnehmen als Mitglieder.
- ▶ Schriftliche Anmeldung, bei der die Nicht-Mitglieder auf die Versicherungssituation hingewiesen werden.
- ▶ Deutliche Abgrenzung der Zielgruppen ist notwendig.
- ▶ Der Kurs kann vorhandene Vereinsangebote sinnvoll ergänzen.
- ▶ Spezielle Ansprechpartner bestimmen und entsprechende Kontaktdaten bekannt geben.
- ▶ Mit Partnern Kooperation suchen, z.B. Senioreneinrichtung, Schule, Betrieb, Krankenkassen.
- ▶ Kurssystem und Anforderungsprofil genau definieren (Grundkurs, Einführungskurs, Kurs für Fortgeschrittene usw.).

## Planung und Durchführung eines Gesundheitssportangebotes

Ein neues Sportangebot im Verein einzuführen, bedarf einer gut überlegten und ausgefeilten Planung und Organisation. Empfehlenswert ist dabei eine konkrete Zeitplanung mit Hilfe dieses Leitfadens.

### 1. Vor Kursbeginn

#### a) Erstellung eines organisatorischen Zeitplans für den Zeitraum vor Kursbeginn

ca. 14 Wochen	Vereinbarung zur Durchführung eines Kursangebotes nach Analyse der Tendenz der Interessenten und Absprache mit einem qualifizierten Übungsleiter als Kursleitung
ca. 14 Wochen	Definition eines ansprechenden Angebotstitels sowie Inhalte und Gerätebedarf in Absprache mit dem Übungsleiter
ca. 14 Wochen	Suche nach Partnern im Gesundheitsbereich
ca. 12 Wochen	Festlegung eines exakten Termins für den Kursbeginn
ca. 12 Wochen	Festlegung eines Ortes (Turnhalle, Schwimmhalle, Absprache mit Sportamt u.a.)
ca. 8-10 Wochen	Finanzplanung mit Kalkulation kostendeckender Kursgebühren
ca. 8-10 Wochen	Erstellung eines Rahmenkonzeptes mit definierten Zielen
ca. 9 Wochen	Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT/ Pluspunkt Gesundheit beim BLSV bzw. BTV zur Qualitätssicherung und Möglichkeit der Bezuschussungsfähigkeit durch die Krankenkassen (siehe Kapitel „Qualitätsmanagement im Gesundheitssport“).
ca. 8 Wochen	Kontaktaufnahme mit ortansässigen Krankenkassen zur Kooperation, Möglichkeit der Bezuschussung von Angeboten im 1. Präventionsprinzip über die Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT (siehe Seite 36 ff.)
ca. 8 Wochen	Entwicklung von Plakaten und Flyern: Druck einplanen
ca. 6-8 Wochen	Senden der Flyer an Redaktionen von Zeitungen zur Vorab-Information
ca. 6-8 Wochen	Verteilen der Flyer und Plakate in Arztpraxen, Krankenkassen, Apotheken, Geschäften und Firmen in der Umgebung
ca. 6 Wochen	Werbung im Internet auf der Vereinshomepage, Social Media und ggf. in der Gemeinde
ca. 5 Wochen	Informieren der örtlichen Presse
ca. 5 Wochen	Einladungen an Mitglieder/ Nicht-Mitglieder sowie Mundpropaganda
ca. 4-5 Wochen	Redaktionelle Beiträge und Anzeigen ca. 1-2 Wochen vor geplanter Informationsveranstaltung/ Schnuppertraining veröffentlichen, Social Media nicht vergessen
ca. 2-3 Wochen	Informationsveranstaltung/ Praxis-Workshop als Schnupperangebot: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung des Vereins</li> <li>• Vortrag eines Arztes in Zusammenhang mit dem Thema des Kursangebotes</li> <li>• Vorstellung der Inhalte des Kursprogramms durch den Übungsleiter</li> <li>• Klärung offener Fragen</li> <li>• Anmeldung vor Ort möglich</li> </ul>
1 Woche	Letzte Ankündigung in der lokalen Presse

# Planung und Organisation

## 👉 Tipps zur Gestaltung des Flyers

- ▶ Sachlich-informative Beschreibung der Inhalte des Kurses mit den Vorzügen des Sportangebots. Die Kernaussage des Flyers muss klar und deutlich sein.
- ▶ ansprechendes zielgruppenspezifisches Titelbild
- ▶ organisatorische Daten: Titel, Kursbeginn, Uhrzeit, Dauer, Ort, Übungsleiter und Ansprechpartner mit Telefonnummer
- ▶ Hinweis auf Infoveranstaltung, Anmeldemodalität und Vereinsanschrift
- ▶ Unterstreichen des Aufforderungscharakters auf emotionalem Weg, z.B. mit gut ausgesuchten Bildern
- ▶ Wen soll der Flyer ansprechen? → Zielgruppe definieren
- ▶ Vereinslogo und ggf. Logos von Partnern nicht vergessen!

## Beispielseite eines Flyers

<p><b>Beschreibung des Angebotes</b> <i>Inhalt des Kurses und Eckdaten</i></p> <p><b>Zielgruppe definieren</b> <i>Bewegungseinsteiger, Wiedereinsteiger, Sportlich Trainierte, Kinder, Jugendliche, Erwachsene bzw. Ältere</i></p> <p><b>Vorteile</b> <i>Wissenschaftliche Hintergründe und Erkenntnisse über Sport und Bewegung sowie physische und psychosoziale Gesundheitswirkungen beschreiben</i></p> <p><b>Ansprechpartner</b> <i>Name, Telefon und Mailadresse</i></p>	<p><b>Kursprogramm</b> <b>„Präventives Gesundheitstraining“</b></p> <p><b>Wo</b> <i>Ort und Adresse</i></p> <p><b>Wann</b> <i>Wochentag und Uhrzeit</i></p> <p><b>Start</b> <i>Datum und Anzahl der Kursstunden</i></p> <p><b>Leitung</b> <i>Name Übungsleiter</i></p> <p><b>Kosten</b> <i>Gebühr eintragen</i></p> <p><b>Informationsveranstaltung</b> <i>Datum, Uhrzeit, Ort mit genauer Adresse, Name des Referenten und Thema des Vortrages</i></p>	<p><b>Anmeldung</b></p> <p><input type="checkbox"/> für den Kurs „Präventives Gesundheitstraining“ beim <i>Vereinsname</i></p> <p><input type="checkbox"/> zur Informationsveranstaltung</p> <p>..... Name, Vorname, Alter</p> <p>..... Straße und Wohnort</p> <p>..... Telefon</p> <p>..... E-Mail</p>
--	---	---

## 👉 Tipps zur Gestaltung des Plakats

- ▶ KISS (Keep it short and simple) → Das Plakat sollte knapp und einfach gehalten werden.
- ▶ Erzeugen von Aufmerksamkeit durch ein ansprechendes, großes Titelbild oder Foto: „Bilder sagen mehr als 1000 Worte“
- ▶ übersichtliche Gestaltung
- ▶ Angabe der wichtigsten Daten: Titel, Kursbeginn, Übungsleiter, Ort, Ansprechpartner, Zeit und Ort der Veranstaltung
- ▶ Vereinslogo und ggf. Logos von Partnern nicht vergessen

## b) Organisatorisches klären

- Ausreichende Qualifikation des Übungsleiters: Übungsleiterlizenz auf der zweiten Lizenzstufe zum Übungsleiter-B Sport in der Prävention und Auszeichnung mit SPORT PRO GESUNDHEIT
- Kalkulation kostendeckender Kursgebühren: Entgelt für Übungsleiter, Raumkosten, (Klein-) Gerätebedarf, Versicherung und Marketingkosten
- Auswahl und Beschreibung des Kursangebotes
- Klären von Anmeldemodalitäten und der Versicherung von Nicht-Mitgliedern durch Kurskarten
- Anschaffung von benötigten Materialien
- Vorbereitung von Unterrichtsmaterialien und Dokumenten:
  - ▶ Begleitmaterial für Teilnehmer: Skripte, Broschüren
  - ▶ Anmeldeleiste
  - ▶ Eingangsfragebogen mit Gesundheits-Check (PAR-Q Test)
  - ▶ Teilnehmerleiste
  - ▶ Teilnahmebescheinigungen und Quittungen
- Aufgabenverteilung präzise formulieren
- Teilnehmerbefragung/ Feedbackbogen

## 2. Kursdurchführung

- Start des Kurses, z.B. mit Besprechung der individuellen Erfahrungen, Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer
- Abfragen des Gesundheitszustands der Teilnehmer per Fragebogen (PAR-Q Test)
- Führen einer Teilnehmerliste (für die spätere Einreichung bei der Krankenkasse im Rahmen des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT notwendig)
- Motivation für langfristiges Sporttreiben durch geeignete Maßnahmen für den Transfer in den Alltag, z.B. Hausaufgaben, Verteilung von Teilnehmerunterlagen mit praktischen Übungen
- Bewerbung des bestehenden Vereinsprogramms
- Angebot zum Ausprobieren des Vereinsangebotes
- Anregungen durch Teilnehmer einholen:
  - ▶ über Feedbackbogen zur Evaluation
  - ▶ durch informelles Nachfragen und Abschlussgespräch

## 3. Kursabschluss

- gemeinsamer Kursabschluss, z.B. Grillen
- Auswertung mit Hilfe von Teilnehmerbefragung/-feedback: Wurden die Ziele erreicht, die Sie sich vorgenommen haben? → ggf. Änderung der Kursinhalte
- Wünsche und Anregungen sollten Einfluss auf fortführende Kurse haben.
- frühzeitige Planung von Fortsetzungskursen/ Dauerangeboten
- Veröffentlichung eines Artikels in der Presse, Bildrechte klären

## 4. Auswertung

Sie gibt Auskunft darüber, ob

- die Ziele sinnvoll erreicht wurden,
- die Inhalte angemessen waren,
- die Organisationsformen für den Ablauf hilfreich waren.



Das Programm für einen erneuten Kurs kann aus Wunschzetteln der Teilnehmer gestaltet werden.

### Hilfen für Übungsleiter bei der Durchführung des Kursprogramms

Für die Aufnahme und langfristig nachhaltige Durchführung gesundheitssportlicher Angebote und damit für die Beeinflussung des individuellen Gesundheitszustands sind notwendig:

- konkretes Wissen über die Effekte des Sporttreibens
- kurzfristige („sich wohl fühlen“) und langfristige (Konditionsverbesserung) Sinnhaftigkeit
- realistische Zielsetzungen in überschaubaren Zeiträumen
- Glauben an die eigenen Fähigkeiten
- soziale Kontakte mit Gleichgesinnten

Ein wirkungsvolles Training muss langfristig orientiert sein und sollte einen vorsichtigen, kontinuierlichen und individuell gestalteten Aufbau vorweisen.



### Strukturierter Kurs mit systematischem Aufbau

In eine Trainingsstunde sollen sowohl körperliche, geistige und soziale Aspekte sowie Effekt- und Handlungswissen integriert werden.

Dauer in Min.		Phasen und Inhalte
60	90	
5	5	<b>Einführung:</b> Einstiegsgespräch Erfahrungsaustausch Organisatorisches
5	5	<b>Stundenthema und Informationen:</b> Vermittlung von Gesundheitswissen, Effekt- und Handlungswissen
10	15	<b>Erwärmung:</b> abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielformen, Gymnastik
25	45	<b>Hauptteil:</b> sportpraktischer Schwerpunkt mit Ver- haltenstraining für die Prävention, Anre- gungen für die tägliche Umsetzung
10	15	<b>Ausklang:</b> Cool Down Entspannungsübungen
5	5	<b>Abschluss:</b> Reflexion, Mitgabe von Übungen für zu Hause und Anregungen für den Transfer in den Alltag

## Umgang mit Personengruppen im Gesundheitssport

### Verhalten gegenüber der Gruppe

#### Mimik

- Blickkontakt mit Teilnehmern
- motivierendes Lächeln
- Gruppe im Blick behalten (Kreis-, Halbkreisform)

#### Aufmerksamkeit

- Zuwendung zu und Offenheit gegenüber den Teilnehmern
- freundliche Begrüßung und Ansprechen des Teilnehmers mit Namen
- Nachfrage nach dem Befinden
- aktives Zuhören: aufmerksam, interessiert und ggf. kurze Rückfrage stellen
- Ablenkung vermeiden, ungeteilte Aufmerksamkeit
- besondere Ereignisse, z.B. Geburtstage beachten

#### Körpersprache

- aktive, aufrechte Körperhaltung
- Hände nicht in die Hosentasche
- Ebene der Teilnehmer einnehmen

#### Sprache und Stimme

- Wortwahl zielgruppengerecht
- verständliche Ausdrucksweise
- nicht zu viel Information auf einmal
- wichtige Informationen wiederholen

#### Gesamtgruppe

- adäquates Aufteilen der Aufmerksamkeit
- Integration und Berücksichtigung aller Teilnehmer
- „Wir-Gefühl“ innerhalb der Gruppe schaffen
- der Gruppe zugewandt sprechen

## Hinweise zur Durchführung der Übungen

### Sicherheitshinweise

- sorgfältige Planung der Übungsstunden
- richtige Einschätzung der Belastungsdosierung der Teilnehmer
- genaue Bewegungsvorstellung des Übungsleiters und deren Vermittlung an die Gruppe
- Bewegungskontrolle, Rückmeldungen und Korrekturen
- genaue Beobachtung der Teilnehmer zur Vermeidung von Überforderung

**Zeichen:** Aufmerksamkeitsdefizit in Verbindung mit Koordinationsproblemen, hochroter Kopf, weiße Flecken im Gesicht, überhöhte Pulsfrequenz

- Hinweis auf rhythmische Atmung
- Outdoorangebote: Der ÜL schaut in die Sonne, nicht die Teilnehmer

### Methodisch-didaktische Hinweise

- Einhaltung der methodisch-didaktischen Prinzipien:
  - ▶ Vom Bekannten zum Unbekannten
  - ▶ Vom Einfachen zum Komplexen
  - ▶ Vom Leichten zum Schweren
  - ▶ Von der Einzelbewegung zu komplexen Bewegungsabläufen
- „Roter Faden“ muss erkennbarer sein
- Vorstellung von Übungsvariationen für verschiedene Anspruchsniveaus
- Differenzierung und Individualisierung der Aufgabenstellung bei nicht homogenen Gruppen
- Wissensvermittlung durch Erarbeitung der Inhalte
- Wechsel von Be- und Entlastung
- Einsatz von Modellen oder Hilfsmitteln zur Demonstration
- Wissensvermittlung durch Erarbeitung der Inhalte
- Motivation zur Eigeninitiative der Teilnehmer durch aktive Mitgestaltung
- Lernziele müssen für alle Teilnehmer überprüfbar und nachvollziehbar sein
- Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund
- Vermittlung positiver Bewegungserfahrungen
- Gruppengespräche

### Methodische Vermittlungsmaßnahmen

- taktil, z.B. Bewegungsführung, Hilfestellung
- verbal-akustisch, z.B. Beschreiben der Übung
- optisch-visuell, z.B. Demonstration bzw. Vormachen der Übung



### Möglichkeiten zur Motivationssteigerung

- Lob und Zuspruch
- Mitmachen, wenn es die Situation zulässt
- Veränderung der Tonlage
- Mitzählen und Kommandos, geben z.B. „Hop“
- Musikauswahl

## Hinweise zur Durchführung des Kursprogramms

- Bei einem in sich abgeschlossenen Kursprogramm sind spätere Quereinstiege von Teilnehmern ungünstig.
- Kursinhalte und Anforderungsniveau laufend überwachen
- ganzheitlich orientiertes Kursprogramm, angepasst an die Bedürfnisse und das Trainingsniveau der Teilnehmer
- wiederholte Abfrage der Bedürfnisse und der Zufriedenheit der Teilnehmer
- Bereits während des Kurses eine Neuauflage bzw. Fortsetzung rechtzeitig planen und kommunizieren.
- Unterschiedliche Entwicklung des Leistungsniveaus innerhalb der Gruppe kann die Gruppendynamik stören.

## Sorgfaltspflicht des Übungsleiters

- sorgfältiger Stundenaufbau und Methodenauswahl
- Geräteauswahl und -prüfung
- angemessene Sicherheitsmaßnahmen: Beseitigung von Gefahrenquellen und Stolperfallen vor und während der Kursstunde
- Notfallausrüstung liegt in der Verantwortung des Übungsleiters
  - ▶ Notfallapotheke (Gewährleistung eines schnellen Zugriffs bzw. Mitnahme bei Outdoor-Angeboten)
  - ▶ Sicherstellung eines telefonischen Notrufs: Mitnahme eines Handys

## Kursgebühren

Die Teilnehmer entrichten eine Kursgebühr, die die Aufwendungen des Vereins für Übungsleiter, Geräte und Versicherung enthalten. Die Kursgebühren müssen **mindestens kostendeckend** sein, sollten jedoch über den Vereinsgebühren liegen, wobei Vereinsmitglieder eine Ermäßigung erhalten.

Der Verein bestimmt den Preis für einen Kurs mit beispielsweise 12 Abenden auf ca. 2-3 Monate verteilt.

Da für Nicht-Mitglieder bei der Teilnahme an den Kursveranstaltungen **kein Versicherungsschutz** über die Sportversicherung besteht, bekommen sie vom Verein eine Kursteilnehmerkarte, die bei der jeweiligen Bezirksgeschäftsstelle zu beziehen ist (Kontaktdaten siehe Seite 77).

Im Rahmen der Kurskarten-Versicherung können **Nicht-Mitglieder unfall- und haftpflichtversichert** werden; ausgeschlossen ist das Wegerisiko. Die Kurskarten können nur für eindeutige **Sportkurse** eingesetzt werden, nicht für Ganzjahresprogramme.



Für den Verein fallen **2,75 € pro Kursteilnehmerkarte** an. Sie sind im 10er Block erhältlich. Die Kosten für einen **10er Block** betragen **27,50 € zzgl. Porto**. Die Kurskarte pro Teilnehmer ist ab Ausgabedatum für sechs Monate gültig.

Es ist dem Verein überlassen, welcher Betrag vom Teilnehmer für die Kursteilnehmerkarte verlangt wird. In die Kursgebühr für die Teilnehmer wird der Betrag der Kurskarten mit einberechnet.

Die Differenz zwischen dem vom Verein bestimmten Preis und der Zahlung an den BLSV ist also der Erlös für den Verein - eine ideale und zusätzliche Einnahmemöglichkeit.

## Ersthelfer-Ausbildung des Übungsleiters

Voraussetzung für den Erwerb einer Übungsleiterlizenz des Bayerischen Landes-Sportverbandes oder eines Fachverbandes ist der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (9 Stunden).

Eine Auffrischung sollte in der Regel alle zwei Jahre erfolgen. Die Lehrgangsgebühren für die Aus- und Fortbildung der Ersthelfer im Sportverein können von der Verwaltungsverbandsgenossenschaft (VBG) übernommen werden. Wichtig: Die VBG rechnet direkt mit den ermächtigten Ausbildungsträgern ab, nicht jedoch mit den einzelnen Vereinen.

[www.blsv.de](http://www.blsv.de)  
➔ Vereinsservice ➔ Versicherungen ➔ VBG

Im Sportbetrieb muss die Erste-Hilfe-Ausstattung schnell zu finden sein. Wird der Sport nicht in den eigenen Anlagen, sondern z.B. in Schulsportstätten ausgeübt, besteht natürlich auch die Verpflichtung, Erste-Hilfe-Material vorrätig zu halten.

Empfehlenswert ist ein Beauftragter im Sportverein, der für die regelmäßige Kontrolle der Erste-Hilfe-Ausstattung und für die Koordination der Aus- und Fortbildung der Ersthelfer zuständig ist.

## Sportversicherung

Der Bayerische Landes-Sportverband hat in Erfüllung des § 15 seiner Satzung für den BLSV, seine Sportfachverbände und Vereine (Organisationen) mit der ARAG (Allgemeine Versicherungs-AG) einen Sportversicherungsvertrag abgeschlossen. Der Versicherungsschutz gilt für Mitglieder des BLSV, seiner Fachverbände und seiner Vereine. Versichert ist die Durchführung des satzungsgemäßen Verbands- und Vereinsbetriebes.

### Versicherte Personen sind

- alle aktiven und passiven Mitglieder, die dem BLSV namentlich gemeldet sind,
- alle Mitglieder der Ausschüsse des BLSV, auch dann, wenn sie nicht Mitglied eines Vereines im BLSV sind,
- alle Funktionäre (soweit sie Mitglied in einem Verein sind),
- Übungsleiter, Turn- bzw. Sportlehrer und Trainer, ferner die Schieds-, Kampf- und Zielrichter (soweit sie Mitglied in einem Verein sind),
- alle Angestellten und Arbeiter, Mitarbeiter gegen Vergütung,
- alle vom BLSV oder einer Organisation im BLSV zur Durchführung versicherter Veranstaltungen beauftragten Helfer, auch soweit es Nicht-Mitglieder sind.



## Versicherte Sparten sind

- Unfallversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Vertrauensschadensversicherung
- Rechtsschutzversicherung (Schadensersatz-, Straf-, Ordnungswidrigkeiten-, Arbeits-, Sozialgerichts- und Vertrags-Rechtsschutz),
- Krankenversicherung mit ergänzenden Leistungen

In diesem Bereich stellt die ARAG-Sportversicherung im Schadensfall eine zusätzliche Leistung in Form einer Grundversicherung dar, die jedoch die private Vorsorge nicht ersetzen kann.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit - in Ergänzung des Sportversicherungsvertrages - über die ARAG zusätzlichen individuellen Versicherungsschutz zu vereinbaren, z.B. Versicherungsschutz für Nicht-Mitglieder, Kfz-Zusatzversicherung mit Rechtsschutz (für Dienst- und Versorgungsfahrten), Reiseversicherung, Vermögensschaden-Haftpflichtversicherung, Sport-Sicherheits-Programm (für Gebäude und Sportanlagen).

## Wie werden die Beiträge erhoben?

Die Beiträge werden auf der Basis der jährlichen Bestandserhebung mit der Rechnung für die BLSV-Verbandsabgaben erhoben.

[www.blsv.de](http://www.blsv.de) → Vereinsservice → Versicherungen → Sportversicherung

## Planung eines Sportevents

### Vorteile eines Events

- finanzieller Nutzen
- Bekanntheitsgrad
- Eigenwerbung
- Kontaktpflege
- Motivation der Mitarbeiter und Identifikation mit dem Verein

### Kriterien bei der Auswahl des Veranstaltungsortes

- Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz
- ausreichend Parkmöglichkeiten
- Überlegung weiterer möglicher Veranstaltungsorte neben den eigenen Sportanlagen
- falls Festlegung des Ortes in der freien Natur: evtl. Absprache mit der zuständigen Umweltbehörde

### Mögliche Orte

- Vereinsanlage
- Schulhöfe
- Fußgängerzonen und Parkplätze
- Parkanlagen
- Freibäder und Seen
- Freizeitparks

### Zu Beachten

- Ferientermine
- lokale Konkurrenzveranstaltungen
- überregionale Fernsehveranstaltungen, wie Weltmeisterschaft
- Gesetze zum Schutz der Sonn- und Feiertage
- Genehmigungen von Behörden
- Versicherungen
- Sicherheitsmaßnahmen, evtl. Sanitäter, Feuerwehr usw.
- Suche von Sponsoren
- GEMA
- usw.



Leitfaden für die Organisation eines Sportevents			
Phase	Aufgabe	Zeitraum vor Event	Bemerkung
VORBEREITUNG	<i>Definition und Festlegung des Events</i>		
	Erste Planungsgespräche	5 Monate	Festlegung des Veranstaltungsleiters
	Bildung eines Arbeitsteams	3 - 4 Monate	Aufgabenverteilung und Grobplanung
	Welches Ziel wird verfolgt?	3 - 4 Monate	Zielsetzung? Zielgruppe? Interessen der Zielgruppen?
	Kosten des Events	3 - 4 Monate	Personal, Verpflegung, Sachpreise, Miete, Transport
	Zeitpunkt des Events	3 - 4 Monate	Datum? Uhrzeit? Dauer? ➔ Berücksichtigung kommunaler Termine
	Ort des Events	3 - 4 Monate	Sportplatz? Halle? ➔ je nach Jahreszeit ➔ Tauglichkeit des Ortes prüfen und buchen
	Einholen der Genehmigungen	3 - 4 Monate	Veranstaltung, Ausschank und Speisen, Freiluftbeschallung (Musik), Plakataushang
	<i>Vorbereitung und Organisation des Events</i>		
	Suche nach Schirmherren	3 Monate	Politiker, bekannter Sportler,...
	Bekanntgabe des Events	3 Monate	Mitgliederversammlung
	Inhaltliche Gestaltung	3 Monate	Präsentationsstände? Wettbewerb? Gewinnspiele?
	Personalbedarf für die Durchführung?	10 Wochen	Wie viele? Ehrenamtlich?
	Materialbedarf für die Durchführung?	10 Wochen	Geräte, Infomaterial, Stellwand, Flyer, Verpflegung, weiteres Material ➔ vorhandene Ausstattung prüfen ➔ evtl. Bestellung
	Teambildung und Verteilung der Aufgaben	10 Wochen	Bildung eines Arbeitsausschusses ➔ unterschiedliche Ausbildungen und Erfahrungen der Mitglieder
	Öffentlichkeitsarbeit, Planung von Werbeaktionen	10 Wochen	Erstellen von Plakaten und Flyern, Erstellen von Medienverteiler und Pressemitteilung, Planen einer Pressekonferenz, Schreiben der Einladungen
	Ablaufplanung	8 Wochen	Aufträge und Bestellungen
	Bewerbung des Events	6 Wochen	E-Mail Aktionen, Verteilen der Plakate, Flyer, Einladungen an Sponsoren, Sportler, Freunde, Politiker (regional/ lokal)
Logistische Vorbereitung	4 Wochen	Erstellen von Zeitplänen, Erstellen von Informationsmaterial und Orientierungsschildern, Planung des Transports	
Helfertreffen mit Einweisung	2 Wochen	Festlegung der Ablauforganisation: Wer ist zu welchem Zeitpunkt für welche Tätigkeit verantwortlich?, Verteilen der Zeitpläne und Aufgaben	
DURCHFÜHRUNG	<i>Ablauf des Events</i>		
	Organisation des Auf- und Abbaus	spätestens am Tag davor	Beginn des Aufbaus, An- und Abtransport, Dekoration, Kennzeichnen der Anfahrtswege
	Helfereinsatz koordinieren	Tag des Events	
	Dokumentation des Events	Tag des Events	Foto- bzw. Videoaufnahmen
	Finanzen	Tag des Events	Kasse, Wechselgeld und Abrechnung
NACHBEREITUNG	<i>Nachbereitung des Events</i>		
	Abschließende organisatorische Arbeiten	Tag des Events, Tag danach	Abbau und Rückgabe
	Säuberung des Veranstaltungsgeländes	Tag des Events, Tag danach	
	Finanzieller Abschluss	nach dem Event	Endabrechnung und Kassenbericht
	Dokumentation des Events	nach dem Event	Erfahrungen, Erfolge, Probleme und Misserfolge ➔ Bericht an Medien und Sponsoren
Erfolgskontrolle	nach dem Event	Auswertung der Rückmeldungen	

## Versicherung

Bei einer **Tagesveranstaltung** besteht bei **Nicht-Mitgliedern kein Versicherungsschutz**. Im Rahmen der Tageskartenversicherung können Nicht-Mitglieder unfall- und haftpflichtversichert werden, ausgeschlossen ist das Wegerisiko. Die Tageskarte für die Einzelveranstaltung ist nur am Ausgabetag gültig und über die jeweilige BLSV-Bezirksgeschäftsstelle (Kontakt Daten siehe Seite 77) erhältlich. Die Kosten für einen 10er-Block betragen 6 Euro zzgl. Porto.



# LEW

## REGIONAL. ENGAGIERT. LEW.

### LEW unterstützt die Vereine in der Region

Wir machen uns stark für die Talente unserer Region und fördern Spitzensport genauso wie nachhaltige Jugendarbeit. Zum Beispiel sponsern die Lechwerke schon seit vielen Jahren die Augsburger Panther und ihre Nachwuchs-Mannschaften. Ein echter Volltreffer, findet auch Sebastian Schipfel, Koordinator LEW-Sportsponsoring.

Die LEW-Gruppe – Ihr Partner für intelligente Energie



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

## Personalmanagement

Der Sportverein lebt nach wie vor vom ehrenamtlichen Engagement. Somit ist im Verein die freiwillige Mitarbeit der Mitglieder der wichtigste Faktor. Diese Ressource gilt es mit guten Argumenten zu nutzen.

Mit dem Ziel, Gesundheitssport für das Vereinsangebot auszubauen bzw. neu aufzubauen und zu integrieren, ergeben sich auch einige Überlegungen bezüglich des Personalmanagements.

Personalplanung und Personalentwicklung sind keine zeitlich befristeten Tätigkeitsfelder, sondern Daueraufgaben für einen gut funktionierenden Sportverein. Dabei finden folgende Schwerpunkte des Personalmanagements Beachtung:

- Feststellung des Bedarfs an Mitarbeitern
- Suche und Gewinnung von Mitarbeitern
- Qualifizierung von Mitarbeitern
- Mitarbeiterbetreuung

## Bedarf an Mitarbeitern

Welcher zusätzliche Bedarf an Personal entsteht dem Verein aufgrund des Bereichs Gesundheitssport?

Mit den steigenden Erwartungen der Interessenten an die Qualität von Gesundheitssportprogrammen wachsen auch die Anforderungen an den Verein. Viele neue Fragen kommen auf, die beantwortet und umgesetzt werden müssen.

Um die geplanten Gesundheitssportprogramme durchführen zu können, muss folgendes beachtet werden:

- Wie ist das momentane zahlenmäßige Verhältnis von Teilnehmern und Mitarbeitern?
- Wie oft soll Gesundheitssport angeboten werden?
- Welche zusätzlichen Ausbildungen brauchen die Übungsleiter?
- Welche zusätzliche Fortbildungen benötigen die Übungsleiter?
- Wie wird der Mitarbeiter/ Übungsleiter entschädigt?



## Erwartungen an Übungsleiter im Gesundheitssport

### Aus fachlicher Sicht

- eigene Kompetenz auf dem Gebiet Gesundheitssport
- verbales Vermitteln
- planvoller Übungsaufbau
- eingehen auf unterschiedliche Leistungsfähigkeit
- Fehler erkennen und verbessern
- Verantwortungsbewusstsein



### Aus sozialer Sicht

- motivierendes Verhalten
- Teamgeist
- Einsatzbereitschaft
- Kommunikationsfreudigkeit
- persönliche Ansprache der Teilnehmer
- Erläuterung der Wirkung für den Teilnehmer
- Ermutigung bei Lernschwierigkeiten
- Lob bei Lernerfolgen
- Trost bei Nichtgelingen
- Zuhören können
- Gesprächspartner sein

## Erwartungen der Mitarbeiter

### Mitarbeiter möchten

- für die Aufgabe gewonnen werden,
- in die Aufgabe eingeführt werden,
- Gestaltungsmöglichkeiten haben,
- Entwicklungsmöglichkeiten: Aus- bzw. Fortbildung erhalten,
- einen Ansprechpartner haben,
- den Verein als soziale Heimat und Ort der Wertschätzung,
- für die Arbeit Anerkennung erhalten,
- in geeigneter Weise ein „Danke schön“ erhalten.

Die Mitarbeit im Sportverein sollte nicht als Opfer und uneigennützigem Dienst angesehen werden, sondern ganz im Gegenteil so verstanden werden, dass sie Gewinn und Nutzen bringt.

### „Gewinn“ beispielsweise durch

- Erfolg im Umgang mit Menschen
- Anerkennung der Teilnehmer
- Erfahren von Zuwendung
- Heraustreten aus dem Alltag

### „Nutzen“ durch

- eine außerberufliche Karriere
- Erwerb von Kompetenz in einem Fachbereich
- Beweis von Kompetenz in einer gesellschaftlichen Aufgabe
- Teilhaben an Erfolgen und Entwicklungen
- Zugang zum aktuellen Wissensstand

Checkliste zum Bedarf an Mitarbeitern	
Jetzt	erledigt
Bedarf an Mitarbeitern als Thema im Vorstand	<input type="checkbox"/>
Mitgliederentwicklung der letzten Jahre	<input type="checkbox"/>
Angebotsentwicklung der letzten Jahre	<input type="checkbox"/>
Mitarbeiterbestand feststellen	<input type="checkbox"/>
Unbesetzte Ämter und Aufgaben ermitteln	<input type="checkbox"/>
Nicht erfüllte Mitgliederwünsche einschätzen	<input type="checkbox"/>
Planungsphase	erledigt
Vorstand beschließt Bedarfsermittlung	<input type="checkbox"/>
Vorstand setzt Beauftragten oder Arbeitsgruppe ein	<input type="checkbox"/>
Beauftragter/ Arbeitsgruppe ermittelt Zahlenverhältnis Mitglieder/ Mitarbeiter	<input type="checkbox"/>
Beauftragter/ Arbeitsgruppe analysiert Schwachstellen in Ämtern und Aufgaben	<input type="checkbox"/>
Beauftragter/ Arbeitsgruppe stellt Mitarbeiterdefizit fest	<input type="checkbox"/>
Beauftragter/ Arbeitsgruppe beschreibt Anforderungen durch Entwicklungen	<input type="checkbox"/>
Beauftragter/ Arbeitsgruppe untersucht bisherige Mitarbeiterpflege	<input type="checkbox"/>
Beauftragter/ Arbeitsgruppe entwirft ein Zukunftsbild des Bedarfs	<input type="checkbox"/>
Beauftragter/ Arbeitsgruppe legt dem Vorstand die Bedarfsanalyse vor	<input type="checkbox"/>
Vorstand entscheidet über die Folgerungen	<input type="checkbox"/>
Beauftragung/ Wahl eines Vorstandsmitgliedes für Mitarbeiterangelegenheiten	<input type="checkbox"/>
Kontinuierlich	wird berücksichtigt
<i>Dem Beauftragten für Mitarbeiterfragen obliegt:</i>	
Feststellung der Bedarfs- und Angebotsentwicklung	<input type="checkbox"/>
Maßnahmen zur Gewinnung, Qualifizierung und Pflege von Mitarbeitern	<input type="checkbox"/>



Jede Person, die an einer Mitarbeit interessiert ist, ist **herzlich willkommen!**



Nicht für jede Tätigkeit ist eine DOSB-, BLSV- oder berufliche Qualifikation Voraussetzung!



Für jeden, der **Engagement zeigt**, findet sich eine **Aufgabe** im Verein!

## Aufgabenkatalog für die Suche nach Mitarbeitern im Sportverein

Benennen der Aufgabe(n) für den neuen Mitarbeiter:

.....  
 .....

Handelt es sich um Daueraufgaben

oder um Sonderaufgaben?

Wahrnehmung durch eine Person

Mehrere Personen

Anzahl der Personen .....

Wie lange dauert der Einsatz insgesamt? .....

Wie hoch ist der Zeitaufwand im Monat? ..... Stunden

### Beschreibung der Entscheidungsbefugnisse:

Wer ist der „Vorgesetzte“? .....

Wer ist der Ansprechpartner? .....

Mit wem soll kooperiert werden? .....

Wer springt im Bedarfsfall ein? .....

Welche Arbeitsbedingungen sind vorhanden?

.....

Welche Arbeitsbedingungen sind notwendig?

.....

Welche Kosten entstehen? .....

Wie wird die Arbeit finanziert? .....

Sind genügend finanzielle Mittel vorhanden? ja  nein

Welche Kosten können erstattet werden? .....

Welche fachlichen Voraussetzungen werden für die Tätigkeit benötigt?

.....

.....

Welche persönlichen Voraussetzungen werden für die Tätigkeit benötigt?

.....

.....

Können Qualifikationen nachgeholt werden? ja  nein

Wer trägt die Kosten für Aus- und Weiterbildung? .....

Welche Möglichkeiten der Einarbeitung bestehen?

.....

.....

Wer begleitet die Einarbeitungsphase? .....

Welche Versicherungen werden für den Mitarbeiter abgeschlossen?

.....

Welche Adressatengruppen kommen für die Suche vor allem in Frage?

.....

.....

Sollen die anstehenden Fragen durch eine Arbeitsgruppe  
 oder eine Einzelperson beantwortet werden?

Arbeitsgruppe  Einzelperson

## Suche und Gewinnung von Mitarbeitern

### Planungsschritte bei der Suche eines neuen Mitarbeiters im Verein

- Beschreibung der Aufgaben (im Sportmanagement oder in der Sportpraxis)
- Beschreibung der offiziellen Funktion/ des Amtes
- Beschreibung der Aufgaben (allgemeine Vereinsprojekte, Mitarbeit bei der Vereinszeitung usw.)
- Lassen sich einige Aufgaben neu organisieren und beispielsweise zu Projekten zusammenfassen?
- Frage nach der Bereitschaft zur Mitarbeit (Mitgliederkartei anlegen)
- Wie und wo findet man neue Mitarbeiter?
- Wer kommt für die Aufgaben in Frage?
- Wer kann unterstützende Funktionen übernehmen?
- Wer hat welche Voraussetzungen?

### Zielgruppen für die Suche nach Mitarbeitern

- aktive Teilnehmer aus bestehenden Vereinsangeboten
- Ältere, die aus dem Arbeitsleben ausgeschieden sind und nach neuen Aufgaben suchen
- engagierte Frauen mit Interesse am Vereinsleben
- ehemalige Wettkampfsportler, die sich mit Gesundheitssport beschäftigen möchten
- Eltern, deren Kinder im Verein aktiv sind
- passive Mitglieder bieten sich beispielsweise für organisatorische Aufgaben bzw. für die Verwaltung an
- Jugendliche, die ihrem Entwicklungsstand entsprechende Aufgaben übernehmen können
- Mitglieder ausländischer Herkunft für Integrationsaufgaben
- Studenten

### Gezielte Suche bei konkretem Bedarf (z.B. durch Stellenanzeigen)

- in der Vereins-/ Verbandszeitschrift
- in Tageszeitungen
- bei Krankenkassen
- im Internet
- beim Arbeitsamt
- in der Universität/ Sportuniversitäten
- in Schulen/ Schulen für Gesundheitsberufe
- in Senioreneinrichtungen
- bei Ärzten
- in Kindergärten
- bei öffentlichen Events, z.B. Messen, regionale und fachspezifische Veranstaltungen
- in Ausländervereinen oder ausländischen Einrichtungen
- in karitativen Einrichtungen
- in Cafés

 Je genauer die Aufgabenbeschreibung ist, umso besser kann Enttäuschungen und Konflikten vorgebeugt werden.

## Werbung unabhängig vom aktuellen Bedarf

Beinahe jeder Auftritt in der Öffentlichkeit bietet Anlass, den Verein vorzustellen und Interesse für ehrenamtliches Engagement zu wecken.

*Einige Beispiele:*

- in der Vereinszeitschrift
- bei öffentlichen Wettkämpfen und Veranstaltungen
- auf Plakaten
- auf Handzetteln
- auf Eintrittskarten
- in Ansprachen
- im Schaukasten des Vereins und anderen Vereinsaushängen
- in lokalen Medien

## Motive, die Menschen zur Mitarbeit bewegen

- **Verantwortungsgefühl**
  - ▶ Freude am Umgang mit Menschen
  - ▶ Verbundenheit gegenüber dem Verein
  - ▶ Stolz auf den Verein
- **Eigengewinn**
  - ▶ Freude an der Geselligkeit
  - ▶ sinnvolle Freizeitgestaltung
  - ▶ Betreuung von Familienmitgliedern
  - ▶ Durchsetzung eigener Vorstellungen
  - ▶ Identifikationsmöglichkeiten
- **Prestige**
  - ▶ Anerkennung in der Öffentlichkeit
  - ▶ Bewährung vor anderen
  - ▶ Bestätigung als Ausgleich zum Beruf
  - ▶ Aktivitäten in „offizieller“ Funktion
  - ▶ Macht und Einfluss
  - ▶ sozialer, politischer und materieller Gewinn
  - ▶ Erwerb neuer Qualifikationen

## Faktoren, die die Motivation der Mitarbeiter positiv beeinflussen

- **Arbeitsplatz**
  - ▶ sicherer Arbeitsplatz
  - ▶ genaue Kenntnis des Sportvereins und dessen Zielsetzungen
  - ▶ gute Arbeitsbedingungen, z.B. Materialien, Geräte
  - ▶ Möglichkeiten zur Aus- und Fortbildung
- **Interessante Arbeit**
  - ▶ angemessene Handlungsspielräume
  - ▶ anspruchsvolle Aufgaben
- **Positives Arbeitsklima**
  - ▶ gute Zusammenarbeit mit den Vorgesetzten
  - ▶ gutes Verhältnis zu den Kollegen
  - ▶ regelmäßiges Feedback

## Erfassungsbogen für Interessierte

### Ich könnte mich in folgenden Bereichen einbringen:

- Verwaltung/ Organisation
- Finanzen
- Organisation von Veranstaltungen 
  - ▶ im Sportbereich
  - ▶ mit geselligem Charakter
- Betreuen/ Trainieren
- Mannschaftsbegleitung
- Ausbildung/ Schulungsmaßnahmen
- Transporte von Mannschaften usw.
- Materialpflege/ -beschaffung
- Hausmeistertätigkeiten
- Pressearbeit/ Öffentlichkeitsarbeit
- Eigene Vorschläge:

.....  
 .....

### Ich bin zeitlich verfügbar:

- nur für kurze Aufgaben
- wöchentlich 1-2 Stunden
- im größeren Umfang, Stunden wöchentlich: .....

### Angaben zur Person:

Name: .....

Vorname: .....

Anschrift: .....

Telefon privat: ..... dienstlich: .....

Fax privat: ..... dienstlich: .....

Mobil: .....

Beruf: .....

Geburtsdatum: .....

E-Mail-Adresse: .....

.....

Ort, Datum

Unterschrift

Wenn Personen zur Mitarbeit gewonnen werden konnten, beginnt die eigentliche Arbeit. Es muss ein enger Kontakt aufgebaut und gehalten werden. Denn Mitarbeitergewinnung ist gleichbedeutend mit Mitarbeiterbetreuung und -erhaltung.

## Mitarbeiterbetreuung

Wer zufriedene Mitarbeiter in seinem Verein haben möchte, muss sich um sie bemühen und eine enge Kommunikation schaffen. Die Leistungen der Mitarbeiter müssen herausgestellt werden, bei aktuellen Problemen ist Unterstützung notwendig, Fragen müssen beantwortet und Informationen gewährleistet werden.

Maßgeblichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und Identifikation von Mitarbeitern mit dem eigenen Verein dürften zum Beispiel folgende Fragestellungen haben:

- Wie werde ich in die Vereinsentwicklung eingebunden?
- Was zählt meine Meinung im Verein?
- Werde ich entsprechend meiner Fähigkeiten eingesetzt?
- Welche Qualifizierungsmöglichkeiten habe ich?
- Welche Entwicklungschancen gibt es für mich?
- Welche Rückmeldung bekomme ich zu meiner Arbeit?

Die Mitarbeiter sollten schon am Entwicklungsprozess der Maßnahme beteiligt werden. Nur wenn von Beginn an klar kommuniziert wird, „wo die Reise hingehen soll“ und alle ausreichend über diesen Weg informiert sind, können die Maßnahmen erfolgreich werden. Es empfiehlt sich, die Zielgruppe schrittweise an das Thema heranzuführen und zu sensibilisieren.

### Folgende Formen können dazu dienen, die ehrenamtliche Mitarbeit anzuerkennen:

#### 1. Die ideelle Anerkennung

Die Anerkennung kann unterschiedlich ausfallen. Angefangen mit einem einfachen Dankeschön, einem Blumenstrauß, bis zu einer offiziellen Ehrung mit Überreichen einer Ehrennadel und einer Urkunde. Nach dem Motto: „Ehre wem Ehre gebührt!“

#### 2. Die Qualifizierung

Die Qualifizierung ehrenamtlicher Mitarbeiter im Rahmen des Aus- und Fortbildungssystems im organisierten Sport sollte als Auszeichnung und Anerkennung der geleisteten Arbeit verstanden werden und nicht als zeitliche Belastung. Die durch die Qualifizierung erworbenen Fachkenntnisse stellen eine persönliche Bereicherung für die Betroffenen dar und sind für den Sportverein nützlich und wichtig.

#### 3. Die Verbesserung der Arbeitsbedingungen

Die Verbesserung bzw. Erleichterung der Arbeitsbedingungen im Übungs- und Sportbetrieb oder in der Organisation und Verwaltung des Vereins schafft günstigere Voraussetzungen für die Motivation der Mitarbeiter und belegt zugleich das Interesse der Verantwortlichen im Verein an der Bedeutung der Arbeit.

#### 4. Die Erstattung von Ausgaben

Die Erstattung von Ausgaben stellt sicher, dass dem Mitarbeiter keine Kosten durch die freiwillige Tätigkeit im Sportverein entstehen. Ob eine Entlohnung erfolgt, und wenn ja, in welcher Höhe, liegt im Ermessen des Vereins.

#### 5. Die Entlohnung für Mitarbeit

Gut ausgebildete Übungsleiter sollten für ihre qualifizierte Arbeit entsprechend eine Vergütung erhalten, denn sie sind das Aushängeschild des Vereins.

## Mitarbeiterführung

Der Erfolg der Vereinsführung hängt großenteils von der Mitarbeiterführung und dem Führungsstil ab. Es gibt hierfür eine ganz einfache Frage: Wie möchten Sie selbst behandelt werden? Wer als Entscheidungsträger diese Frage im Hinterkopf behält, ist auf dem richtigen Weg.

Mitarbeiter möchten das eigene Potential entfalten können. Für diesen Zweck sollte man die nötigen Voraussetzungen schaffen. Im Allgemeinen lässt sich dies unter Können, Wollen und Dürfen zusammenfassen.

#### 1. Können

Das Können beschreibt die individuellen Fähigkeiten, die man im Laufe des Lebens erworben hat. Das sind insbesondere übertragbare und funktionsunabhängige Fähigkeiten. Hierzu gehört nicht nur fachliches Wissen, also „handwerkliches Können“, sondern auch Kenntnis um den Aufbau und das Funktionieren des eigenen Arbeitsbereiches bzw. der Vereinsarbeit.

Es ist wichtig, sich konstant weiterzubilden, um den in der Ausbildung erworbenen Leistungsstand an die arbeitsbedingten Entwicklungen anzupassen und auszubauen.

#### 2. Dürfen

Mitarbeiter müssen das erworbene Wissen und Können anwenden dürfen, damit es sich entfalten kann.

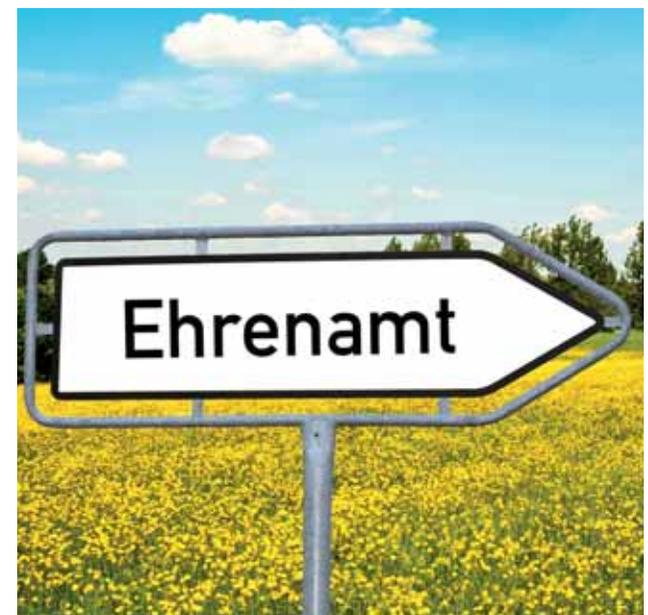
Dieses „Dürfen“ hängt ausschließlich von Führungsverständnis und Führungsstil der Verantwortlichen ab.

Strikte Anweisungen, Kontrolle und Kompetenzverweigerung allein ersticken jede Eigeninitiative eines Mitarbeiters. Ein moderner Verein zeichnet sich durch Information, Diskussion, Kooperation, gemeinsame Auswertung und Anerkennung der Arbeitsleistungen aus.

#### 3. Wollen

Das Wollen eines Menschen stellt seine individuellen Ziele und Motive dar, die er mit seinem Verhalten zu befriedigen anstrebt. Es ist wichtig, dass die Verantwortlichen erkennen, wie hoch die Motivation und das Interesse eines jeden Mitarbeiters ist, was ihm an seiner Arbeit Freude macht.

Als verantwortliche Person, sollte man immer auf ein ausgewogenes Prinzip zwischen Wollen, Können und Dürfen seiner Mitarbeiter achten.



## Qualifizierung von Mitarbeitern

Nachdem die Aufgaben festgelegt sind, gilt es den Bedarf an Qualifizierungen im Verein abzufragen und festzulegen.

☛ Die Qualifizierung von Mitarbeitern ist die Investition in die Qualität der Vereinsarbeit und in die Zukunftssicherung des Vereins.

*Dabei sind folgende Begriffe zu unterscheiden:*

### Qualifizierung

Maßnahmen, die darauf zielen, die Anforderungen an eine Aufgabe besser zu erfüllen.

### Qualifikation

Nachweis des erfolgreichen Abschlusses einer Qualifizierung.

### Qualifiziert sein

Die Anforderungen an eine Aufgabe erfüllen.



### Kriterien zur Einschätzung des Qualifizierungsbedarfs

1. allgemeine Anforderungen
2. aktuelle Anforderungen
3. Erwartung der Mitglieder
4. Mitarbeiterwunsch

### Beispiele:

1. In der Bevölkerung ist ein allgemeines Streben nach Gesundheit(ssport) erkennbar.
2. Das Präventionsgesetz sowie die Programme der Krankenkassen, die entwickelt wurden, fordern den Verein als Anbieter von Gesundheitssport immer stärker heraus.
3. Die Mitglieder zeigen reges Interesse an Gesundheitssportangeboten, die qualitativ hochwertig und qualitätsgesichert sind (Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT bzw. SPORT PRO FITNESS).
4. Der Übungsleiter möchte aus persönlichem Interesse auf seinen Einsatz vorbereitet sein und eine entsprechende Ausbildung über den Sportverein/ Verband erhalten.

Je mehr Kriterien zutreffen, umso höher sind der Qualifizierungsbedarf und das Interesse des Vereines, den Qualifizierungswunsch zu unterstützen.

☛ Internetadressen mit Angeboten zur Qualifizierung  
[www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de)  
[www.fuehrungs-akademie.de](http://www.fuehrungs-akademie.de)

## Praktische Tipps

- Die Motivation der Ehrenamtlichen ist ein überaus entscheidender und unverzichtbarer Faktor zur Erhaltung des Engagements. Das muss im Sportverein klar sein.
- In regelmäßigen Abständen die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter hinterfragen.
- Die Mitarbeiter fragen, was sie bei der Ausübung ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit fördert und was sie hemmt.
- Sorge tragen, dass die Mitarbeiter Spaß und Freude an der Arbeit haben. Die Arbeitszufriedenheit mit motivationsfördernden Faktoren erhöhen und Motivationskiller beseitigen.
- Formen der Anerkennung unterliegen Veränderungen und müssen sich an den jeweiligen Situationen und den jeweiligen Menschen orientieren.
- Für die Motivation der Mitarbeiter müssen deren Bedürfnisse und Wünsche bekannt sein. Die Mitarbeiter nach den von ihnen gewünschten Anerkennungen befragen.
- Vorbildliche Leistungen und gute Leistungen sollten stets belohnt werden.
- Es ist ein Fehler, erst nach längerjähriger Mitarbeit das Engagement des Mitarbeiters zu würdigen, die freiwillige Mitarbeit im Sportverein sollte regelmäßig belohnt werden.
- Daran denken, dass die zeitliche Vereinbarkeit mit dem Privatleben und dem Einsatz im Verein wichtige Voraussetzung für die Ausübung des ehrenamtlichen Engagements ist. Partner und Familien sollten konkret in Dankeschön-Aktionen einbezogen werden.
- Die Erstattung von Auslagen muss selbstverständliche Voraussetzung sein und kann besondere Anerkennungsmaßnahmen nicht ersetzen.
- Den Einsatz von jungen Menschen besonders herausstellen und jugendgerechte Formen der Anerkennung überlegen.

Quelle: Stumpf, 2011



## Finanzmanagement

Die Verantwortlichen für das Finanzmanagement im Verein sind gefordert, aktiv, vorausschauend und ideenreich für ausreichende Einnahmen zur Erfüllung der Vereinsaufgaben zu sorgen. Zwei Herausforderungen sind Spiel entscheidend: die Sicherstellung der Liquidität einerseits und andererseits die Beschaffung der benötigten finanziellen Mittel für die gesetzten Ziele.

In der laufenden Einnahmen- und Ausgabenrechnung des Vereins muss der Bereich „Gesundheitssport“ natürlich Berücksichtigung finden. Weitere Einnahmen bzw. eine verbesserte finanzielle Situation ergeben sich primär aus diversen Einsparungen (siehe unten), erhöhten Beiträgen (durch neu gewonnene Mitglieder bzw. eine vergrößerte Angebotsstruktur) oder neu eingeführten Kursgebühren im Gesundheitssport sowie durch eine Umverteilung vorhandener Kosten auf mehrere Abteilungen.

Auf der Ausgabenseite kommt es dabei schwerpunktmäßig zu zusätzlichen Kosten im Bereich Personal, Räumlichkeiten, Geräte, Verwaltung und Werbung. Bei den Kalkulationen sollten jedoch jederzeit die Grundregeln der Vereinsfinanzierung berücksichtigt werden. Hierbei spielt die Rentabilitätsprüfung eine wichtige Rolle:

- **Stehen die Ausgaben in Relation zu den Einnahmen?**
- **Rentieren sich die neuen Kursstunden?**



## Aufstellen eines Finanzplans

Es ist hilfreich, eine Gegenüberstellung aller erforderlichen Einnahmen und Ausgaben anzufertigen.

Ausgaben	Einnahmen
Hallenmiete	Teilnahmegebühr
Sportgeräte	Zuwendung für Übungsleiter
Werbung (Flyer, Anzeige...)	Sponsoren
Teilnehmerunterlagen	Spenden
Versicherung	
Übungsleiterhonorar	
Sonstiges, z.B. Telefon, Porto usw.	

Die Kalkulierung der Kursgebühren erfolgt je nach Höhe der Ausgaben, so dass am Ende eines Kurses nie ein Minus stehen sollte.

Qualität hat ihren Preis. Zur Festlegung der Höhe der Teilnahmegebühr ist es sinnvoll, sich am regionalen Preisniveau zu orientieren, z.B. durch Erfragen der Kurskosten bei Nachbarvereinen, Volkshochschulen, Krankenkassen etc. In den Gebühren spiegelt sich die Qualität des Angebots wider, deshalb sollten die Kosten über dem Vierteljahres-Mitgliedsbeitrag des Sportvereins liegen.

Um die entstehenden Kosten möglichst gering zu halten bzw. zusätzliche Zuschüsse durch den neuen Bereich Gesundheitssport abzuschöpfen, gibt es folgende Einnahmequellen und Möglichkeiten der Einsparungen:

- Zusatzbeiträge und Aufnahmegebühren
- Sponsoring (siehe Marketing)
- Geld- und Sachspenden
- Unterstützung durch lokale Institutionen
- Unterstützung von Projekten durch EU, Ministerien oder Verbände
- Zuschüsse und öffentliche Förderungen:
  - ▶ vorgesehene Termine und Vorlaufzeiten von Behörden nicht versäumen
  - ▶ Sammlung und Prüfung der angebotenen Zuschüsse
  - ▶ Erstellung der notwendigen Verwendungsnachweise
- Nutzung einer weiteren Abteilung → durch größere Einkaufsmengen sind größere Rabatte bei Sammelbestellungen möglich.
- eigenwirtschaftliche Tätigkeiten (Vereinsgastronomie)
- Verkauf nicht mehr benötigter Sportgeräte, Kauf gebrauchter Geräte
- Auslagerung von Kursen in andere/ gesponserte Räumlichkeiten (gemeinsame Nutzung von Geräten)
- gesponserte Referenten
- gesponserte Geräte
- Gesundheitssport als neues Feld zur Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeiter
- optimale Auslastung der Hallen:
  - ▶ kein Leerlauf/ Freistunden durch Lückenschließung mit neuen Kursen
  - ▶ Mehrfachbelegung von Hallen, da für einen Kurs im Gesundheitssport mitunter nicht soviel Platz benötigt wird
- gute Auslastung der Übungsgruppen sichern
- unrentable Gruppen/ Abteilungen schließen
- Arbeitseinsätze der Vereinsmitglieder
- Kooperationen, z.B. mit Krankenkassen, Firmen usw.

☛ Das Finanzmanagement ist ein wichtiger Beitrag zur Zukunftssicherung des Sportvereins.

## Finanzierungshilfen

Jede Form von Zuschüssen unterliegt entsprechenden Richtlinien. Sie enthalten meist folgende Vorschriften:

- Zielformulierung für den Zuschusszweck
- erforderliche Gegenleistungen durch den Zuschussempfänger
- Anrechenbarkeit von Mitarbeiterkosten (Anzahl, Einstufung nach Aufgabenbereich)
- Anrechenbarkeit von Raum- und Gerätekosten

Wofür ein Verein finanzielle Hilfe erhalten kann...	
<b>Europäische Union</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützung von entwicklungspolitischen Informations- und Bildungsprogrammen</li> </ul>
<b>Ministerien auf Landes- und/oder Bundesebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualifizierungsmaßnahmen für besondere Gruppen</li> <li>• Unterstützung von Ehrungen</li> </ul>
<b>Kommune (Stadt, Gemeinde, Kreis)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsleiterzuschüsse</li> <li>• Zuschüsse für Lehrgänge, die der Verein ausrichtet (Übungsleiter, Schiedsrichter)</li> <li>• Zuwendung zur allgemeinen Jugendarbeit: Bezuschussung von Jugendfreizeiten</li> <li>• Zuschüsse für Bau, Unterhalt und Sanierung vereinseigener Sportanlagen</li> <li>• Zuschüsse für die Beschaffung und Unterhaltung von Sportgeräten und Einrichtungsgegenständen</li> <li>• Zuschüsse für Teilnahme an Sportveranstaltungen (inklusive Reisekosten)</li> <li>• Aufstiegsprämien</li> <li>• Unterstützung von Ehrungen und Jubiläen</li> <li>• Übernahme von Versicherungen und Haftpflichtleistungen</li> <li>• Zuschüsse für partnerstädtische Sportveranstaltungen/ -reisen</li> </ul>
<b>Landessportbund bzw. Sportjugend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitarbeiter- und Jugendbildungsmaßnahmen</li> <li>• Anbieten eines „Freiwilligen Sozialen Jahres“ oder des „Bundesfreiwilligendienstes“</li> <li>• Anschaffung von Sportgeräten</li> <li>• Zuschüsse für Bau, Unterhalt und Sanierung vereinseigener Sportanlagen</li> </ul>
<b>Zuständiger Sportfachverband</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützung sportartspezifischer Veranstaltungen/ Wettkämpfe</li> <li>• spezielle Förderprogramme, z.B. Frauensport</li> </ul>
<b>Krankenkassen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsorientierte Sportangebote</li> <li>• Über die Krankenkassen kann durch das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT eine Kostenerstattung der Kursgebühren für die Teilnehmer erfolgen.</li> </ul>

## Investitionszuschüsse

Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gewährt nach Maßgabe der Sportförderrichtlinien Zuwendungen zur Förderung des außerschulischen Sports an Sportvereine und -verbände. Die Förderung erfolgt ohne Rechtsanspruch im Rahmen der verfügbaren Haushaltsmittel. Die Zuwendungen werden einestils vom Staatsministerium oder nach geordneten Behörden (Regierungen, Kreisverwaltungsbehörden), anderenteils vom Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) oder anderen Dachverbänden, auf die diese Aufgabe delegiert ist, bewilligt.

☛ Derzeit aktuelle Richtlinien unter [www.blsv.de](http://www.blsv.de)  
 → Vereinsservice → Förderung → Sportstättenbau

## EU-Förderung

Projekte mit Sportschwerpunkt können bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen durch EU-Programme insbesondere aus den Bereichen Sport und Jugend (ERASMUS+) gefördert werden. Aufgrund der Mehrdimensionalität des Sports lassen sich ggf. auch förderfähige Anknüpfungspunkte im Bereich der europäischen Strukturfonds finden. Fördermöglichkeiten für den Sport im EU-Gesundheitsprogramm sind eher gering. Am ehesten finden sich hier Anknüpfungspunkte für eine Förderung im Bereich der Zielsetzung für gesunde Lebensführung sowie der Zielsetzung zur Schaffung von modernen Gesundheitssystemen im Hinblick auf gesundes Altern.

Projekte, die über eine Kofinanzierung durch die EU finanzielle Unterstützung erfahren wollen, müssen die Zielsetzungen, Prioritäten und Kriterien der jeweiligen EU-Programme erfüllen. Der Verband steht den Vereinen im Falle einer angestrebten EU-Förderung für Auskünfte und weitere allgemeine Informationen beratend zur Seite.

☛ Informationen unter  
[www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)  
[www.blsv.de](http://www.blsv.de) → Vereinsservice → EU-Förderung

## Förderung des Sportbetriebs

Die Förderung des Sportbetriebs der Vereine erfolgt in Form der sogenannten Vereinspauschale.

Informationen zur Bezuschussung stehen unter „Qualifizierungen im Verband“ auf Seite 19.



## Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

„Wer auf Werbung verzichtet, um Geld zu sparen, könnte ebenso gut versuchen, die Uhr anzuhalten, um Zeit zu sparen.“ Henry Ford (1863-1947)

Dieses Zitat von Henry Ford, Gründer der Automobilmарke Ford, hat auch heutzutage nichts von seiner Gültigkeit verloren. Im Gegenteil: Werbung, gleich welcher Form, ist mehr denn je unverzichtbare Notwendigkeit für all diejenigen, die sich, ihre Produkte oder ihre Angebote in der Öffentlichkeit präsentieren wollen.

„Unser Sportverein braucht das nicht!“ - Wer so denkt, denkt nicht nur kurzfristig, er denkt falsch. Nur über den Weg einer zielgerichteten, strategisch geplanten und damit überlegt eingesetzten Öffentlichkeitsarbeit ist es für den Sportverein von heute möglich, folgende Ziele zu erreichen.

### Ziele

- Ausrichtung des Vereins auf die Bedürfnisse der Mitglieder und Partner
- optimale Präsentation des Sportvereins in der Öffentlichkeit
- Gewinnung neuer Mitglieder und Partner, sowie deren Bindung
- Aufbau von Netzwerken
- Motivation zu ehrenamtlicher Mitarbeit
- Sicherung der Finanzen
- erfolgreiche Vereinsentwicklung
- zielgruppenspezifische Angebote

## Marketing zur Neumitgliedergewinnung

Die entscheidende Frage ist: „Wie können die Interessenten auf den Verein aufmerksam gemacht werden?“ Ein Hauptaugenmerk legen potentielle Neumitglieder auf die Lage bzw. auf die Nähe zur ihrem Wohnort. Weiterhin wird viel auf Empfehlungen aus dem Freundeskreis gehört oder auf Empfehlungen von Krankenkassen und Ärzten. Die regionalen Medien wie zum Beispiel Werbung in der lokalen Zeitung, Werbung im Telefonbuch/ Branchenbuch und in Flyern/ Postwurfsendungen zeigen auch ihre Erfolge zur Mitgliedergewinnung.

## Werbung

Gute Werbung muss nicht zwangsläufig teuer sein. Gefragt sind Ideenreichtum und gezielter Einsatz der Werbung.

*Kriterien einer Anzeigenschaltung in Print- oder elektronischen Medien*

- Gestaltung
- Aufbau
- Form
- Farbe
- Größe
- Platzierung
- Kosten
- Häufigkeit

## Die 7 W's der Werbung

Zielpublikum	WER	Welches Zielpublikum will man erreichen?
Inhalt der Werbung	WAS	Welchen Inhalt soll die Werbung haben? Die Beschreibung des Angebots muss kurz und prägnant sein.
Werbezeitplan	WANN	Wann soll meine Werbung veröffentlicht werden? Welche Vorbereitungen sind zu treffen? ➔ Die Erstellung eines Werbezeitplans ist zwingend notwendig.
Sprache, Farben	WIE	Wie soll die Werbung gestaltet werden? Welche Sprache soll verwendet werden? Welche Fotos oder Bilder werden eingesetzt?
Örtlichkeit	WO	Wo soll die Werbung veröffentlicht werden? ▶ Gemeinde? ▶ gesamte Region? ▶ nahe liegende Stadtteile?
Werbemittel	WOMIT	Welche Werbemittel werden eingesetzt?
Finanzierung	WIE VIEL	Wie soll die Werbung finanziert werden? ➔ Die Erstellung eines Finanzplans ist sinnvoll.



## Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein

Um den Verein und seine Angebote sowohl intern (ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter, Mitglieder, Sponsoren usw.) als auch extern (Öffentlichkeit, Medien, Politik, Schulen, Arztpraxen, Krankenkassen usw.) mit seinem positiven Image zu kommunizieren, sollte auf eine ausgewogene Mischung fremder sowie eigener Kommunikationskanäle zurückgegriffen werden.

Die wichtigsten Botschafter eines Sportvereins sind seine Mitglieder und Mitarbeiter. Dies zeigt die Wichtigkeit, ständig neue zu gewinnen und diese auch zu binden. So entsteht ein positives Image aus dem Verein heraus. Zufriedene und motivierte Vereinsmitglieder sind die engagiertesten und die glaubwürdigsten Fürsprecher und Werber für den Sportverein.

☞ Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit beginnt immer mit der internen Kommunikation. Ganz oben am Programm sollte eine alltägliche Beziehungspflege stehen!

### Mittel und Wege der internen Kommunikation

- Internet-Homepage, E-Mail, Newsletter
- Intranet (vereinsinternes Computernetz)
- Gespräche evtl. Informationsabend
- Vereinszeitschrift
- Mitgliederbefragung
- Flyer mit Vereinsvorteilen
- Push-Benachrichtigungen auf das Smartphone (z.B. Ergebnisse von Spielen)
- Schwarzes Brett
- regelmäßige Versammlungen
- Feiern, Jubiläen, Ehrungen
- vereinsinterne Fortbildungskurse
- Seminare, Arbeitskreise

### Möglichkeiten der externen Kommunikation

- Ärzte und Krankenkassen
- Telefonbuch/ Branchenbuch
- Pressearbeit
- Broschüren, Flyer und Plakate
- Rundschreiben
- Internet-Homepage, E-Mails, Newsletter
- Social Media, z.B. Facebook
- Gewinnspiele
- Trikots
- Info-Stände
- Messen und Veranstaltungen

## Pressearbeit

Die Pressearbeit ist für Sportvereine der wichtigste Teil der externen Öffentlichkeitsarbeit. Hierbei ist es notwendig, sich auf die Zielgruppen und deren Bedürfnisse einzustellen.

### Der Sportverein

- macht sich bekannt oder bringt sich in Erinnerung.
- trägt aktiv zu einem positiven Image bei.
- stellt neue Angebote vor, berichtet über Qualitätsverbesserungen, informiert über Veranstaltungen.
- präsentiert Projekte und andere Vorhaben, um Ehrenamtliche, Sponsoren, Förderer und öffentliche Unterstützung zu gewinnen.

### Die Presse als Partner

- Kommunikation zielt darauf ab, den Verein mit seiner Umwelt zu verbinden.
- Der Verein muss eine sog. „Zweckgemeinschaft“ zwischen der Presse und sich aufbauen, um sich wirkungsvoll in der Öffentlichkeit zu präsentieren.
- Der Kontakt zur Presse muss gepflegt werden.

### Aufbau eines Presse - Verteilers

- Vor der Umsetzung der Pressearbeit steht zuerst der Aufbau eines „Presse-Verteilers“, d.h. es müssen relevante Medien recherchiert werden.
- Dabei ist es bereits für die erste Presse-Information entscheidend, den verantwortlichen Journalisten aus dem jeweiligen Ressort (Sport, Freizeit, Gesundheit etc.) ausfindig zu machen.
- Der Presse-Verteiler bedarf einer kontinuierlichen Pflege und Aktualisierung. Hierzu bietet sich die Führung von Medien- und Journalistendatenbanken mit allen interessanten Fakten (von Kontaktadressen über Themenpläne der Redaktionen bis hin zu Geburtstagen der Redakteure) an.

### Verständnis für die Presse und den Journalisten

Für eine glaubhafte Partnerschaft zwischen dem Verein und den Medien, muss der Verein die Gewohnheiten und Arbeitsbedingungen der Journalisten nicht nur kennen, sondern auch verstehen. Es wird deshalb empfohlen, einen ersten, vielleicht telefonischen, Kontakt durch einen Besuch in der Redaktion zu vertiefen.

☞ Je besser die Beziehungen zu den Redakteuren, desto größer die Aussichten, mit den Presse-Informationen des Vereins in der Zeitung einen Treffer zu landen.

## Pressegerechtes Schreiben

### • Folgende Fragen sollten durchdacht werden

- ▶ Sind die Informationen für die Öffentlichkeit überhaupt interessant und aktuell?
- ▶ Was interessiert den Journalisten **und** den Leser?
- ▶ Sieht der Leser die Presse-Information?
- ▶ Weckt die Presse-Information die Neugierde?
- ▶ Versteht der Leser die Presse-Information?
- ▶ Über welchen Sprachschatz verfügen die Leser?
- ▶ Akzeptiert der Leser die Presse-Information?
- ▶ Warum sollten sie die Informationen interessieren?
- ▶ Was wissen die Leser über den Verein?
- ▶ Wie urteilen die Adressaten über Verein und News?

### • Grundregeln eines pressegerechten Schreibens

- ▶ Prägnanz: „In der Kürze liegt die Würze“
  - Kurze, einfache Sätze, die nur echte Neuigkeiten und keine Floskeln oder Leerworte enthalten.
  - Kurze Worte im „Aktiv“ verwenden, zusammengesetzte Worte getrennt schreiben, auf Fremdwörter verzichten oder diese erklären, um die Verständlichkeit zu optimieren.
  - Je anschaulicher die Sprache (Vergleiche, Aha-Erlebnisse, „Gedanken-Bilder“, Alltagssprache), desto leichter kann der Inhalt von den Lesern aufgenommen werden.

- ▶ Systematik: „Ordnung statt Chaos“
  - Neben Absätzen und Überschriften Kursiv- und Fettdruck einbauen, um den Text übersichtlich und attraktiv zu gestalten.
  - Visualisierungshilfen wie Fotos, Schaubilder, Tabellen oder Zusammenfassungen in Textkästen, erleichtern dem Leser das Verstehen der Presse-Information.
  - Inhaltliche Logik: Kernaussagen in den Textanfang und die wichtigsten Informationen an den Satzanfang stellen. Die Abschnitte sollen logisch aufeinander aufbauen und auf mögliche Querverbindungen hinweisen.
  - Ein gedankliches Gerüst durch die Presse-Information – wobei ein Satz jeweils nur einen Gedanken beinhaltet – erleichtert es dem Leser, den Inhalt nachzuvollziehen.

## • Varianten, die News journalistisch zu verpacken

- ▶ Informationsartikel (Presse-Information, Meldung, Handlungsbericht, Dokumentation usw.)
- ▶ Kommentierender Bericht (Leitartikel, Kommentar, Glosse usw.)
- ▶ individuelle Berichterstattung (Reportage, Feature usw.)
- ▶ In welcher Form ein Journalist eine Presse-Information inklusive Bildmaterial haben möchte, variiert von Redaktion zu Redaktion und von Person zu Person und muss daher abgefragt werden.

### Inhaltliche Aspekte von News

Wer?	→	Veranstalter (Verein, Abteilung, Übungsleiter)
Was?	→	Angebot (Form, Inhalt)
Warum?	→	Hintergrund (Kommunikation von Sport und Gesundheit)
Wann?	→	Termin, Dauer
Wo?	→	Ort (Halle, Vereinsheim, Geschäftsstelle)
Wie?	→	Organisation (Information, Anmeldung, Kontaktadresse, Telefon)
Wieviel?	→	gegebenenfalls Kosten

## Medien

Der Medienbereich wird in Print- und elektronische Medien aufgegliedert. Diese unterscheiden sich in ihrer Erscheinungsweise, Erscheinungshäufigkeit (täglich, wöchentlich, monatlich, usw.), Zielgruppe, inhaltliche Schwerpunkte, Redaktionsschluss (kurz-, mittel- und langfristig).



## Printmedien

- Tagespresse: Tageszeitungen (regional/ überregional)
- Publikumspresse:
  - ▶ kurzfristig: Sonntags- und Wochenzeitungen, Wochenblätter, Anzeigenblätter
  - ▶ mittel- bis langfristig: Zeitschriften, Magazine, Nachrichtenmagazine, Programmpresse, Beilagen, Newsletter, Mitarbeiterzeitschriften
  - ▶ längerfristig: Fachzeitschriften

## Elektronische Medien

- Hörfunk: öffentlich-rechtlich, privat
- Fernsehen: öffentlich-rechtlich, privat, Stadt-TV, Unternehmens-TV, Sport-TV
- Videotext
- Multimedia: Internet, Online-Präsenzen, Webmagazine, Social Media

## Der Verein im Internet

Neben den bereits angeführten Möglichkeiten, sich als Verein in der Öffentlichkeit zu präsentieren, darf die vereinseigene Homepage natürlich nicht vergessen werden. Einen eigenen Internet-Auftritt zu gestalten ist einfacher, als oft gedacht.

### Wichtige Funktionen einer Homepage

- Eigendarstellung des Vereins
- Bereitstellung aktueller Informationen für Mitglieder, Öffentlichkeit und Medien
- Hintergrund-Informationen
- Dialog per Gesprächs-/ Diskussionsforum
- E-Mail-Kontakt
- Informationen per Newsletter
- Möglichkeiten für Anmeldungen
- Beratungsservice

☞ Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Bereich für den Verein. Es sollte jährlich ein Budget im Haushalt des Vereins eingeplant werden.

## Sportsponsoring im Sportverein

Unter Sportsponsoring versteht man

- ▶ die Zuwendung von Finanz-, Sach- und/ oder Dienstleistungen von einem Unternehmen (Sponsor) oder Personen (Sponsoren)
- ▶ an eine Einzelperson, eine Mannschaft oder eine Organisation bzw. Institution aus dem Sport (Verein, Verbände)
- ▶ die Gewährung von Rechten zur kommunikativen Nutzung von Person bzw. Institution und/ oder Aktivitäten des Gesponserten
- ▶ eine Zusammenarbeit auf der Basis einer vertraglichen Vereinbarung

Gegenüber anderen Maßnahmen des Marketings und der Öffentlichkeitsarbeit (Public Relations) hat Sponsoring eine besondere Stärke: Es demonstriert soziale Verantwortung, Engagement und Volksnähe.

☛ Sponsoring ist eine partnerschaftliche Zusammenarbeit und basiert auf dem Prinzip von Leistung und Gegenleistung.

## ACHTUNG!

Spenden und Sponsoring werden oft verwechselt. Das ist eine gefährliche Falle, denn es drohen Steuernachzahlungen, Verlust von Gemeinnützigkeit oder sogar Klagen wegen Steuerhinterziehung.

## Struktur der Sponsoringpartnerschaften

Ausgehend von den Zielvorstellungen des Vereins ist zu klären, welche potenziellen Partner zum Verein bzw. Produkt passen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das fördernde Unternehmen in das Gesamtbild (Leistungspalette, Philosophie) des Vereins passt. Vorzugsweise sollte der Partner auch in Verbindung mit dem Gesundheitssport stehen, wie z.B. gesunde Lebensmittel, medizinische Produkte, Krankenkassen etc. Es wird gerade im Gesundheitssport davon abgeraten, z.B. mit Zigaretten oder Spirituosen zu werben, um seine Glaubwürdigkeit nicht zu verlieren. Neben der Affinität spielt noch die Anzahl der Sponsoren eine wichtige Rolle. Um möglichst effektive Kooperationen aufzubauen, empfiehlt es sich, nach dem Prinzip der Sponsoringpyramide einen Hauptsponsor und darunter mehrere, kleinere Partner auszuwählen.

## Nutzungsformen des Sponsorings

- **Werbemöglichkeiten**
  - ▶ Namensrechte/ Titelsponsoring
  - ▶ T-Shirtwerbung
  - ▶ Banden- oder Fahnenwerbung (z.B. bei Workshops, Tag der offenen Tür)
  - ▶ Internet-Werbung (Platzierung des Sponsorenlogos auf der Internetseite des Vereins, Verknüpfung der Internetseiten von Sportverein und Sponsor über einen Link)
  - ▶ Nennung im Rahmen von Presse-Informationen
  - ▶ Anzeigen (Programmheft, Vereinszeitschrift)
  - ▶ Productplacement (Platzierung von Produkten des Sponsors)
  - ▶ Produktsponsoring (Geräte für den Gesundheitssport, Nahrungsmittel)
  - ▶ Werbung auf Sportgeräten und Transportfahrzeugen
  - ▶ Logoaufruck (Veranstaltungsheft, Eintrittskarten, Flyer)
  - ▶ Lautsprecherdurchsagen
- **Produkt- und Verkaufsförderung**  
(im Rahmen von Workshops oder Sportveranstaltungen)
  - ▶ Vorträge
  - ▶ Präsentationsstand
  - ▶ Gewinnspiel
  - ▶ Promotion
  - ▶ Einsatz von Referenten des Partners
- **Persönliche Kontakte**
  - ▶ Einsatz von Sportlerpersönlichkeiten
  - ▶ Sponsorenkarten und -plätze
  - ▶ VIP-Bereich
  - ▶ Sponsorentreffen
  - ▶ Verkaufsaktion

## Mögliche Sponsoren für Sport und Gesundheit

- Krankenkassen
- Bekleidungshersteller
- Gerätehersteller
- Lebensmittelbranche/ Getränke (gesunde Ernährung)
- Sportgeschäft
- Medien
- Versicherung (Unfall, Haftpflicht, Sport usw.)
- Praxen (Physiotherapie, Arzt)
- Bank/ Sparkasse
- Energieversorger

## Bei der Suche nach Sponsoren sollte der Sportverein folgende Kriterien beachten

- ▶ Wie hoch ist der Bekanntheitsgrad des möglichen Sponsors?
- ▶ Gibt es Übereinstimmungen in der Zielsetzung?
- ▶ Hat der potenzielle Sponsor eine Affinität zum Sport?
- ▶ Ist der Sitz des möglichen Sponsors in unmittelbarer Nähe des Sportvereins?
- ▶ Welche finanziellen Möglichkeiten hat der potenzielle Sponsor überhaupt?
- ▶ Welche Abteilung/ welcher Geschäftsbereich ist dafür zuständig?
- ▶ Wie sieht die finanzielle Situation aus?
- ▶ Für die Akquise ein stichhaltiges Sponsoringkonzept.

## Sponsoringkonzept

Mit einem maßgeschneiderten Angebot vermittelt man dem potenziellen Förderer das Gefühl, eine einzigartige Partnerschaft einzugehen.

### Folgende Aspekte sollten berücksichtigt werden:

1. Beim Konzept entscheidet der optische Eindruck und die Aufbereitung der Daten (Übersichtlichkeit, Argumentationsgehalt, Überzeugungskraft, Identifikationsgrad des Unternehmens usw.).
2. Mit den gesammelten Informationen (Auswahl potenzieller Sponsoren, Entwurf eines Sponsoringkonzeptes) steht als nächster Schritt die telefonische Kontaktaufnahme des möglichen Förderers mit dem „Verkauf des Produktes“ an.
3. Nach dem Versand des Konzeptes sowie sich darauf aufbauenden Verhandlungen wird von beiden Seiten ein gemeinsamer Sponsoringvertrag unterzeichnet.
4. Nach Abschluss eines Sponsoringvertrages beginnt allerdings erst die Arbeit mit der Umsetzung der Vereinbarungen bzw. der Pflege der Partnerschaft, um auch für beide Seiten ein zufriedenstellendes Verhältnis zu schaffen.
5. Sicherstellen einer qualifizierten Betreuung der Sponsoren durch Anlegen einer Adress-Datenbank, Benennung eines festen Ansprechpartners im Verein, regelmäßige Durchführung von Sponsorentreffen und Einladen der Sponsorenvertreter zu Vereinsveranstaltungen.

☛ Sponsoringpartnerschaft ist ein Geben und Nehmen!

## Werbung und Öffentlichkeitsarbeit für ein Event

Schritte	Aufgaben	Zeitschiene	Bemerkung
1.	Entwicklung eines Aufgabenkatalogs	ca. 6 Wochen	Beachten der finanziellen und personellen Voraussetzungen
2.	Benennung eines Verantwortlichen	ca. 6 Wochen	offizielle Ansprechpartner für Medien
3.	Absprache mit verschiedenen Medien	ca. 4 Wochen	
4.	Festlegung der Inhalte und Gestaltung der Plakate und Flyer	ca. 4 Wochen	nur wesentliche Informationen
5.	Einladung von Ehrengästen Werbung an örtlichen Organisationen Aushang im Schaukasten des Vereins	ca. 4 Wochen	Senioren- und Jugendgruppen, Kirchen, Gemeinden, Schulen
6.	Aushang der Plakate	ca. 4 Wochen	Geschäfte, Stadtbibliothek, Gesundheitswesen
7.	Durchführung besonderer Werbeaktionen	ca. 1 Woche	z.B. Aktionsstände, Vorträge
8.	Verteilung der Flyer	ca. 1 Woche	Postwurfsendung, Zeitungsbeilage
9.	Begrüßung und Betreuung der Ehrengäste und Medienvertreter	am Veranstaltungstag	
10.	Berichterstattung in der Presse Erstellung einer Dokumentation	nach der Veranstaltung	zur Planung der nächsten Veranstaltung
11.	Dankeschreiben an Helfer usw.	nach der Veranstaltung	

☛ Gerade im Bereich Eventplanung wird empfohlen, die internen Kontakte und Beziehungen der Mitglieder zu nutzen.

### Zielgruppengerechtes Event-Marketing

Es ist entscheidend, seine Zielgruppe zu kennen und dementsprechend mit den Inhalten und Zielen anzusprechen. Zu den Definitionsmerkmalen einer Zielgruppe gehören beispielsweise die soziodemografischen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Bildung, Beruf oder gesellschaftlich-wirtschaftlicher Status. Auch die Abfrage der Interessen im Einzugsgebiet kann bei der Abgrenzung behilflich sein.

#### Faktoren eines zielgruppengerechten Event-Marketings:

- zielgruppenspezifisches Ansprechen durch eine angepasste Gestaltung von Sprache und Bildern
- Wahl des Angebotstitels, z.B. bei älteren Herren „Kraft im Alter“ oder bei fitnessbegeisterten Männern und Frauen „Functional Workout“
- Orientierung am Freizeitverhalten der Zielgruppe, z.B. Mütter und Rentner am Vormittag, Männer abends oder morgens vor der Arbeit
- Werbung in den Settings der gewünschten Zielgruppen, z.B. Schule, Betriebe, Senioreneinrichtungen, Cafés, Gaststätten
- Kooperationen mit Institutionen und Einrichtungen
- Nutzung geeigneter Medien, z.B. Social Media-Plattformen, soziale Netzwerke oder Anzeigen in Zeitungen

### Beispiele für Events

Aktionen zum Mitmachen sind die attraktivsten Veranstaltungen. Sie bescheren der Öffentlichkeitsarbeit den größten Gewinn.

- Sportveranstaltungen, wie Turniere usw.
- Vereinsfeiern
- „Tag der offenen Tür“
- Einweihungsfeierlichkeiten

### Einladungen zum Event

- „Mund zu Mund“ – Information/ Einladung
- persönliche schriftliche Einladung
- Handzettel
- E-Mail
- Plakat
- Push-Benachrichtigung auf das Smartphone

### Tipps zur Gestaltung

- knallige Farben, auffällige Motive und verschiedene Schriftgrößen, aber gleiche Schrift und nicht überladen
- nur die wichtigsten Informationen
- Werbedruck örtlicher Unternehmen als Gegenleistung für Plakatkosten
- Verteilung spätestens drei Wochen vor Veranstaltung



## Service und Beratung

Für einen gut funktionierenden Sportbetrieb müssen einige Punkte beachtet werden. Beim Veröffentlichen von Informationen durch Berichte, Bilder oder auch beim Abspielen von Musik gibt es einige Regeln und Gesetze, die man beachten sollte.

### GEMA

Die Benutzung von Musik fällt unter das Urheberrechtsgesetz. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um musikalische Werke der ernsten oder der Unterhaltungs- und Tanzmusik handelt. Die GEMA vertritt das Urheberrecht ihrer Mitglieder – sowohl die Rechte deutscher Komponisten, Textdichter und Musikverlage, als auch die der ausländischen. Einerseits sind Musikaufführungen daher genehmigungspflichtig und andererseits muss für die Aufführung eine Gebühr bezahlt werden.

Der DOSB hat bei der Vielfalt der Musikverwendung im sportlichen Bereich im Interesse seiner Vereine und Verbände Abkommen mit der GEMA getroffen:

- Unter bestimmten Voraussetzungen werden Vorgesätze bei Musikaufführungen gewährt.
- Durch die Zahlung eines jährlichen Pauschalbeitrages durch den DOSB erfolgt eine Freistellung von den GEMA-Gebühren bei bestimmten Veranstaltungen mit musikalischer Umrahmung.

Zudem hat der DOSB eine Zusatzvereinbarung zu diesem Gesamtvertrag für die Landessportbünde und deren Mitglieder geschlossen, in dem pauschal abgegoltenen Veranstaltungen detailliert aufgeführt sind.

 [www.blsv.de](http://www.blsv.de) → [Vereinservice](#) → [Info-Center](#) → [GEMA und Rundfunkbeitrag](#)

Alle anderen Musiknutzungen müssen rechtzeitig, mindestens drei Tage vor den Veranstaltungen der GEMA gemeldet und bezahlt werden.

Musiknutzung bei Kursen ist für die BLSV-Mitgliedsvereine nur abgegolten, wenn ausschließlich Vereinsmitglieder teilnehmen und kein zusätzlicher Kursbeitrag erhoben wird. Werden diese Bedingungen nicht erfüllt und es wird Musik genutzt, muss dies bei der GEMA, Postfach 2680, 65016 Wiesbaden, angemeldet werden.

 Weitere Informationen zum Abkommen zwischen DOSB und GEMA sind zu finden unter [www.dosb.de](http://www.dosb.de). Dort gibt es auch die Broschüre „Sport und Gema“.

### GEZ

Bitte auch die Gebühren der GEZ beachten! Sobald ein Gerät ein Empfangsteil (Radio) hat, wird es meldepflichtig. Auch dann, wenn von einem Kombigerät nur das Tonband zum Abspielen der Musik genutzt wird. Derzeitige Kosten für den Rundfunkbeitrag in Höhe von monatlich 17,98 Euro für gemeinnützige Vereine.

Ein eingetragener gemeinnütziger Verein hat mit dem Rundfunkbeitrag in Höhe von monatlich 17,98 Euro die Nutzung sämtlicher Radios, Fernseher und Computer einer Betriebsstätte abgegolten, zusätzlich sogar auch für alle auf den Verein zugelassenen Fahrzeuge.

Hat der Verein nur bis zu acht Beschäftigte pro Betriebsstätte, reduziert sich der Betrag auf ein Drittel, nämlich 5,99 Euro monatlich. Um Anspruch auf den gedeckelten Beitrag von 5,99 Euro monatlich zu haben, muss der entsprechende Gemeinnützigkeits-Nachweis erbracht werden. Vermutlich wird der Beitragsservice (vormals die GEZ) mit allen Gebührenpflichtigen direkt zwecks Abwicklung in Verbindung treten.

### Urheberrecht

Das Urheberrechtsgesetz besagt, dass allein der Urheber das Recht hat, sein Werk zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich wiederzugeben. Es bezieht sich auf sog. Werke, insbesondere (aber nicht nur) der Kunst, Literatur oder Wissenschaft. Dazu zählen alle journalistischen und publizistischen Beiträge, auch Fotos, selbst wenn es sich um Schnappschüsse von Hobbyfotografen handelt.

### Recht am eigenen Bild

Grundsätzlich dürfen Fotos von Personen nur veröffentlicht werden, wenn der Fotografierte sein Einverständnis erklärt hat (bei Minderjährigen müssen auch die Erziehungsberechtigten einwilligen). Ausnahmen davon stellen sog. Personen der Zeitgeschichte (bzw. des öffentlichen Lebens) dar. Bilder mit solchen Personen und Gruppenaufnahmen, bei denen die Personen kein zentraler Bestandteil bzw. nur Beiwerk des Bildes sind, dürfen ohne deren Zustimmung veröffentlicht werden. Außerdem sind Manipulationen, also die Bearbeitung von Bildern, ohne Erlaubnis des Besitzers der Bildrechte verboten.

### Versteuerung der Kursgebühren

Bieten Vereine in Wahrnehmung der allgemeinen satzungsgemäßen Gemeinschaftszwecke Leistungen (Sportbetrieb) im Rahmen des allgemeinen Mitgliedsbeitrages an, so liegt nach bisheriger Verwaltungspraxis umsatzsteuerrechtlich kein Leistungsaustausch mit den Vereinsmitgliedern vor, also keine „Leistung gegen Entgelt“. Für die Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen ist keine Umsatzsteuer an das Finanzamt abzuführen. Die Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen werden ertragsteuerlich dem steuerbegünstigten Bereich „Ideeller Bereich“ zugeordnet.

Werden für Sportkurse als Zusatzangebot im Verein gesonderte bzw. zusätzliche Kursgebühren verlangt, so stellt sich die Frage nach der umsatzsteuerrechtlichen Versteuerung dieser gesonderten Kursentgelte.

Handelt es sich bei diesen Angeboten um Ausbildung oder Fortbildung in sportlichen Fertigkeiten im weitesten Sinne, liegt eine sportliche Veranstaltung vor, unabhängig davon, ob Mitglieder oder Nicht-Mitglieder teilnehmen. Sportliche Veranstaltungen gelten ertragsteuerlich als Zweckbetrieb (§ 67 a AO). Die Einnahmen aus den Kursgebühren fallen damit in den steuerbegünstigten Bereich „Zweckbetrieb“.

Die gesonderten Kursgebühren sind unabhängig davon, ob es sich bei den Teilnehmern um Mitglieder oder Nicht-Mitglieder handelt von der Umsatzsteuer befreit, wenn nach § 4 Nr. 22 a und b UStG folgende Voraussetzungen vorliegen:

- a) wenn die Einnahmen überwiegend zur Deckung der Kosten verwendet werden (Kosten sind neben Übungsleiter/in z.B. auch anteilige Betriebskosten der Sportstätte, Organisationskosten, Werbungskosten);
- b) soweit das Entgelt in Teilnehmergebühren besteht.

Beträgt der Überschuss gemäß (gesonderter) Ermittlung mehr als 50%, so sind die Einnahmen aus Kursgebühren mit dem ermäßigten Steuersatz von derzeit 7% zu versteuern. Dies gilt u. E. unabhängig davon, ob an den Kursen Mitglieder oder Nicht-Mitglieder teilnehmen.

Einnahmen aus der Erteilung von Sportunterricht an Jugendliche sind, wenn die Voraussetzungen (Alter bis 26 Jahre und 50% Grenze für Verwendung) erfüllt sind, nach § 4 Nr. 25 c UStG von der Umsatzsteuer befreit.

## Zentrale Vereinsberatung

Der BLSV bietet Ihnen für Themen rund um die Vereinsarbeit einen zentralen Beratungsservice. Hier können Sie auch Informationsmaterial und Arbeitshilfen anfordern.

### Kontakt

Zentrale Vereinsberatung  
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Telefon 089 15702 400  
Fax 089 15702 299  
E-Mail vsb@blsv.de  
Montag – Donnerstag 9:00 – 16:00  
Freitag 9:00 – 12:00

[www.blsv.de](http://www.blsv.de) > Vereinsservice

*Bitte beachten Sie:*

*Beratung finden Sie auch in Ihren jeweiligen BLSV-Bezirksgeschäftsstellen. Vor Ort stehen Ihnen als Ansprechpartner die Vorsitzenden der Sportkreise zur Verfügung.*

## VereinsBeratung

Bei Fragen zu den Spezialgebieten Recht, Steuern und Datenschutz werden wir unterstützt durch:

### BLSV-Rechtsservice

Seit 1994 hat der BLSV als direkte Dienstleistung für seine Mitgliedsvereine und Gliederungen einen Rechtsservice eingerichtet. Dieser Service wird über kompetente Ansprechpartner gewährleistet. Seit 1. August 2005 ist dies die Kanzlei Hartl-Manger und Kollegen in München. Der von der Kanzlei Dr. Hartl und Kollegen angebotene Rechtsservice wird in Form einer Erstberatung erbracht. Die dafür anfallenden Kosten werden vom BLSV übernommen. Damit bleibt die Inanspruchnahme der Leistungen für Fachverbände und Vereine bis zu einer eventuell notwendigen außergerichtlichen oder gerichtlichen Vertretung kostenfrei. Letzteres kann durch die eingebundene Rechtschutzversicherung im Rahmen der geltenden Sportversicherung kostenmäßig abgedeckt werden.

### Kontakt

Kanzlei Hartl-Manger und Kollegen  
Agnesstraße 1-5, 80801 München  
Telefon 089 277 782 13  
Fax 089 277 782 22  
E-Mail [info@hartl-manger.de](mailto:info@hartl-manger.de)  
Montag – Donnerstag 8:30 – 12:00, 14:00 – 17:00  
Freitag 8:30 – 12:00, 14:00 – 16:00

[www.blsv.de](http://www.blsv.de) > Vereinsservice > Vereinsberatung > Rechtsservice

## BLSV-Steuerservice

Seit vielen Jahren hat der BLSV als direkte Dienstleistung für seine Mitgliedsvereine und Gliederungen einen Steuerservice eingerichtet. Eine allgemeine Beratung durch den Steuerservice ist für die Mitgliedsvereine und Gliederungen des BLSV kostenfrei. Ziel dieses Angebotes ist eine allgemeine Beratung in Fragen der Vereinsbesteuerung.

### Kontakt

Kanzlei Lienig & Lienig-Haller  
Stammheimer Straße 35, 70435 Stuttgart  
Telefon 0711 987 902 0  
Fax 0711 987 902 10  
E-Mail [info@stb-lienig.de](mailto:info@stb-lienig.de)  
Montag – Donnerstag 8:00 – 17:00  
Freitag 8:00 – 16:00

[www.blsv.de](http://www.blsv.de) > Vereinsservice > Vereinsberatung > Steuerservice

## Datenschutz

Für allgemeine Fragen zum Datenschutz im Verein steht als kompetenter Fachmann der Datenschutzbeauftragte des Bayerischen Landes-Sportverbandes, Herr Prof. Dr. Rolf Lauser zur Verfügung. Von der Industrie- und Handelskammer für München und Oberbayern öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Systeme und Anwendungen der Informationsverarbeitung im kaufmännisch-administrativen Bereich sowie Datenschutz und Datensicherheit (GDDcert).

Wir empfehlen, Fragen zum Datenschutz vorrangig per E-Mail zu stellen.

### Kontakt

Prof. Dr. Rolf Lauser  
Dr.-Gerhard-Hanke-Weg 31, 85221 Dachau  
Telefon 08131 511 750  
Fax 08131 511 619  
E-Mail [rolf@lauser-nhk.de](mailto:rolf@lauser-nhk.de)

[www.blsv.de](http://www.blsv.de) > Vereinsservice > Vereinsberatung > Datenschutzbeauftragter

*Bitte beachten Sie:*

*Alle Serviceangebote stehen den Vertretungsberechtigten von BLSV-Mitgliedern (Vorstand, Präsidium, Geschäftsleitung oder vom Vorstand beauftragte Personen) zur Verfügung. Der Service kann nicht von Einzelpersonen in Anspruch genommen werden.*

Die  
Nr.1 im  
Sport



## BLSV e.V.

### BLSV - Zentrale

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.  
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Telefon: 089/15702-0  
www.blsv.de

### Stellvertretende Geschäftsführung Breitensport, Sportentwicklung und Bildung

Dr. Susanne Burger  
Telefon: 089/15702-504, Fax: 089/15702-517  
susanne.burger@blsv.de

### Referat Sport und Gesundheit

Sabine Hestermann  
Telefon: 089/15702-508, Fax: 089/15702-517  
sabine.hestermann@blsv.de

### Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Katharina Wanninger  
Telefon: 089/15702-507, Fax: 089/15702-517  
sportprogesundheit@blsv.de

### Referat Sport der Älteren

Evi Waldherr  
Telefon: 089/15702-245, Fax: 089/15702-517  
evi.waldherr@blsv.de

### Referat Bildung

Nicole Schwarz  
Telefon: 089/15702-513, Fax: 089/15702-503  
nicole.schwarz@blsv.de

### Referat Bildung Vereins- und Verbandsmanagement

Christine Bichler  
Telefon: 089/15702-220, Fax: 089/15702-228  
christine.bichler@blsv.de

### Sportbetrieb, Übungsleiterstelle

Edith Biccario und Angelika Gleißner  
Telefon 089/15702-252 bzw. -255  
edith.biccario@blsv.de  
angelika.gleissner@blsv.de

### Vereinsberatung

Telefon: 089/15702-400, Fax: 089/15702-299  
vsb@blsv.de

## Bayerische Sportjugend im BLSV

### Referat Schule und Verein

Birgit Dethlefsen  
Telefon: 089/15702-512, Fax: 089/15702-517  
birgit.dethlefsen@blsv.de

### Kindersportschulen KISS

Alexandra Gailer  
Telefon: 089/15702-243, Fax: 089/15702-517  
info@kiss-bayern.de  
Martin Gierz (Bayerischer Turnverband)  
Telefon: 089/15702-321  
gierz@btv-turnen.de  
www.kiss-bayern.de

## Sportfachverbände

### Bayerischer Turnverband e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Referat Gesundheitssport, Ildiko Berekmery  
Telefon: 089/15702-320, Fax: 089/15702-317  
berekmery@turnverband-bayern.de  
www.turnverband-bayern.de

### Behinderten- und Versehrten-Sportfachverband Bayern (BVS) e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Martin Maciejewski (Geschäftsführer)  
Telefon: 089/544189-40, Fax: 089/544189-99  
maciejewski@bvs-bayern.com  
Dietmar Gugel (Referent Aus- und Fortbildung)  
Telefon: 089/544189-90  
gugel@bvs-bayern.com  
www.bvs-bayern.com

### Bayerischer Schwimmverband e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Melanie Litzlbauer  
Telefon: 089/15702-312, Fax: 089/15702-580  
litzlbauer@bayerischer-schwimmverband.de  
www.bayerischer-schwimmverband.de

### Bayerischer Tischtennis-Verband e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Michael Hagmüller  
Tel: 089/15702-412 Fax: 089/15702-424  
m-hagmueller@bttv.de  
www.bttv.de

### Bayerischer Karate Bund e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Elmar Griesbauer  
Telefon: 09937-903383  
karate-lehrwesen@gmx.de  
www.karate-online.de

### Deutsche Reiterliche Vereinigung

Freiherr von Langen-Straße 13, 48231 Warendorf  
Thomas Ungruhe  
Telefon: 02581/6362-527, Fax: 02581/62144  
tungruhe@fn-dokr.de  
www.pferd-aktuell.de

### Deutscher Leichtathletik-Verband

Alsfelder Straße 27, 64289 Darmstadt  
Meike Billig  
Telefon: 06151/770858, Fax: 06151/770875  
meike.billig@leichtathletik.de  
www.leichtathletik.de

## BLSV-Sportbezirke

### BLSV Oberbayern

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Kerstin Schilpp  
Telefon: 089/15702-209, Fax: 089/15702-212  
bezirk-obb@blsv.de  
www.blsv-oberbayern.de

### BLSV Niederbayern

Stadion-Straße 50, 84130 Dingolfing  
Tobias Riedl  
Telefon: 08731/5201, Fax: 08731/6344  
blsv-ndb@t-online.de  
www.blsv-niederbayern.de

### BLSV Oberpfalz

Hermann-Köhl-Straße 2, 93049 Regensburg  
Thomas Fink  
Telefon: 0941/29726-0, Fax: 0941/29726-18  
geschaefsstelle@blsv-oberpfalz.de  
www.blsv-oberpfalz.de

### BLSV Oberfranken

Rosestraße 24, 95448 Bayreuth  
Martin Tupy  
Telefon: 0921/66772, Fax: 0921/52924  
blsv-oberfranken@t-online.de  
www.blsv-oberfranken.de

### BLSV Mittelfranken

Dutzendteichstraße 24, 90478 Nürnberg  
Florian Stigler  
Telefon: 0911/810313-10, Fax: 0911/559522  
service@blsv-mfr.de  
www.blsv-mfr.de

### BLSV Unterfranken

Friedenstraße 5a, 97072 Würzburg  
Michaela Straub  
Telefon: 0931/88074-633, Fax: 0931/88074-639  
geschaefsstelle@blsv-ufr.de  
www.blsv-ufr.de

### BLSV Schwaben

c/o SIGMA Technikpark Augsburg  
Werner-von-Siemens-Straße 6, 86159 Augsburg  
Robert Häfele  
Telefon: 0821/4266-11, Fax: 0821/4266-13  
geschaefsstelle@blsv-schwaben.de  
www.blsv-schwaben.de

## Hilfreiche Kontakte

### Herz-LAG - Landesarbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Höhenried 2, 82347 Bernried  
Dr. Petra Pfaffel  
Telefon: 08158/903373, Fax: 08158/903375  
mail@herzgruppen-lag-bayern.de  
www.herzgruppen-lag-bayern.de

### Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport

Carl-Wery-Straße 28, 81739 München  
Heidemarie Kempf  
Telefon: 089/62730-279, Fax: /62730-650279  
heidemarie.kempf@by.aok.de

### Bayerische Landesärztekammer

Mühlbaurstraße 16, 81677 München  
Telefon: 089/4147-0, Fax: 089/4147-280  
info@blaek.de  
www.blaek.de

### Bayerischer Sportärzterverband e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
Telefon: 089/183503, Fax: 089/183596  
info@bsaev.de  
www.bsaev.de

### ARAG Sportversicherung

Telefon: 089/15702-387, Fax: 089/15702-223  
vsbmuenchen@arag-sport.de  
www.arag-sport.de

### Kneipp-Bund

Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen  
Sigrid Rau  
Telefon: 08247/30 02-181, Fax: 08247/30 02-198  
rau@kneippbund.de  
www.kneippbund.de

## Schlusswort

Sie haben in dieser Broschüre wissenswerte Informationen und Tipps für die Einrichtung und Erweiterung von Gesundheitssportprogrammen erhalten.

Ebenso spiegelt diese Handreichung den derzeit aktuellen Stand in der gesundheitspolitischen Diskussion wider, gibt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Angaben müssen jeweils auf Aktualität überprüft werden. Der Bayerische Landes-Sportverband e.V. übernimmt keine Gewähr für die Inhalte der Broschüre.

Wir hoffen, Ihnen damit bei der Entscheidung, Gesundheitssport im Verein anzubieten, weitergeholfen zu haben.

Uns allen ist bewusst, wie wichtig Sport und Bewegung sind und welche positiven Wirkungen auf das menschliche Wohlbefinden erzielt werden können. Aktive Menschen fühlen sich besser, sind weniger gestresst, zufriedener und gesundheitsbewusster und berichten über eine höhere Lebensqualität. Lassen Sie Ihre Mitglieder und Kursteilnehmer von Ihrem Wissen profitieren.

**Wir gratulieren zu Ihrem eingeschlagenen Weg zu einem gesundheitsorientierten Sportverein und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Planung und Umsetzung von Gesundheitssportangeboten in Ihrem Verein. - Ihre Redaktion**

## Quellenverzeichnis

- ARAG Sportversicherung. (2015). ARAG Sportversicherung – BLSV. Verfügbar unter: [www.arag-sport.de](http://www.arag-sport.de). (Zugriff 08.2015)
- Bayerischer Landes-Sportverband e.V. (2015). Bildung im Sport. München
- Bayerischer Landes-Sportverband e.V. (2015). Sport & Gesundheit. München
- Bayerischer Landes-Sportverband e.V. (2015). Vereinsservice. München
- Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V. (2015). Breitensport. Reha-Sport. Bildung. Verfügbar unter [www.bvs-bayern.com](http://www.bvs-bayern.com). (Zugriff 08.2015)
- Brehm, W., Janke, A., Sygusch, R. & Wagner, P. (2006). Gesund durch Gesundheitssport – Zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitssportprogrammen. In: Gesundheitsforschung. Badura, B. et al. (Hrsg.). München: Juvent Verlag, 1. Auflage
- Breuer, C. & Feiler, S. (2015). Sportvereine in Bayern. In: Sportentwicklungsbericht 2013/2014. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland. C. Breuer (Hrsg.). Köln: Sportverlag Strauß
- Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) e.V. (Hrsg.). (2011). Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1. Januar 2011. Frankfurt am Main
- Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (2015). Ehrenamt im Sport. Verfügbar unter: [www.ehrenamt-im-sport.de](http://www.ehrenamt-im-sport.de). (Zugriff 08.2015)
- Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (2015). Flyer SPORT PRO FITNESS. Frankfurt am Main
- Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (2015). Flyer SPORT PRO GESUNDHEIT. Frankfurt am Main
- Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (2015). SPORT PRO GESUNDHEIT. Verfügbar unter: [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) (Zugriff 08.2015)
- Deutscher Sportbund (Hrsg.). (2000). Betreuen, Anleiten, Trainieren im Sport. Niedernhausen: Falken-Verlag
- Ellert, U. & Kurth, B.M. (2013). Gesundheitsbezogene Lebensqualität bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). In: Bundesgesundheitsblatt; 56:643–649. Berlin/ Heidelberg: Springer-Verlag
- GKV-Spitzenverband (Hrsg.). (2014). Leitfaden Prävention. GKV-Spitzenverband: Berlin
- Göbwald, A., Lange, M., Kamtsiuris, P. & Kurth, B.M. (2012). DEGS: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Bundesweite Quer- und Längsschnittstudie im Rahmen des Gesundheitsmonitorings des Robert Koch-Instituts. In: Bundesgesundheitsblatt; 55:775–780. Springer-Verlag
- Herz LAG Bayern e.V. (2015). Herzgruppen. Übungsleiter. Verfügbar unter [www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de). (Zugriff 08.2015)
- Landessportbund Hessen e.V. (Hrsg.). (2014). Gesundheitssport im Sportverein. Beratungsleitfaden. LSBH: Frankfurt am Main
- LSB Nordrhein-Westfalen e.V. (2013). Informationen zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Duisburg
- LSB Nordrhein-Westfalen e.V. (2015). Vereinsmanagement: VIBSS. Verfügbar unter: [www.vibss.de](http://www.vibss.de). (Zugriff 08.2015)
- MDS & GKV – Spitzenverband (Hrsg.). (2014). Präventionsbericht 2014 – Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung: Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung, Berichtsjahr 2013. Essen
- Scriba, P.C. & Schwartz, F.W. (2004). Bewegung. Prävention und Gesundheitsförderung—Wege zur Innovation im Gesundheitswesen? In: Der Internist 2004/2: 157-165. Berlin: Springer-Verlag
- Stumpf, M. (2011). Mitarbeiterqualifizierung und -motivierung. Download unter: [www.lsbh-vereinsberater.de/leseobjekte.pdf](http://www.lsbh-vereinsberater.de/leseobjekte.pdf) (Zugriff 08.2015)
- Tittlbach, S., Bär, K. & Schuch, K. (2015). Erfolgsfaktoren für Männersportgruppen : Endbericht im Rahmen des DOSB-Innovationsfonds „Sportentwicklung ab dem mittleren Erwachsenenalter. Weiterentwicklung fitness- und sportartbezogener Angebote vor allem für Männer“. In: Bayreuther Beiträge zur Sportwissenschaft. Bayreuth: Universität Bayreuth
- Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). (2015). FAQ. Verfügbar unter [www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de). (Zugriff 08.2015)

## Bildverzeichnis

Seite 1 (Mitte): Wavebreakmedia Ltd/Wavebreak Media/Thinkstock, Seite 1 (unten, von links): AndreyPopov/iStock/Thinkstock, katkov/iStock/Thinkstock, Purestock/Purestock/Thinkstock, Seite 4: mikanaka/iStock/Thinkstock, Seite 5: JanakaMaharageDharmasena/Anatomy Art/iStock/Thinkstock, Seite 6: Purestock/Thinkstock, Seite 10 (links): Herma Technologies/AbleStock.com/Thinkstock, Seite 10 (rechts): ajkkafe/iStock/Thinkstock, Seite 12: KatarzynaBialasiewicz/iStock/Thinkstock, Seite 13: Huntstock/DisabilityImages/Thinkstock, Seite 14: BsWei/iStock/Thinkstock, Seite 17: Huntstock/DisabilityImages/Thinkstock, Seite 18: Wavebreakmedia Ltd/Wavebreak Media/Thinkstock, Seite 19: 4774344sean/iStock/Thinkstock, Seite 28: CREATISTA/iStock/Thinkstock, Seite 31 (links): kzenon/iStock/Thinkstock, Seite 37: Ammentorp Photography/iStock/Thinkstock, Seite 42 (links) : Creatas/Creatas/Thinkstock, Seite 42 (rechts): [www.blsv.de](http://www.blsv.de), Seite 47: Monkey Business Images/Monkey Business/Thinkstock, Seite 48 (links): Benis Arapovic/Hemera /Thinkstock, Seite 48 (rechts): MaxRiesgo/iStock/Thinkstock, Seite 51 (links): Wavebreakmedia Ltd/Wavebreak Media/Thinkstock, Seite 51 (rechts): LUNAMARINA/iStock/Thinkstock, Seite 61 (links): Wavebreakmedia Ltd/Wavebreak Media/Thinkstock, Seite 66: vschlichting/iStock/Thinkstock, Seite 67 (rechts): william87/iStock/Thinkstock, Seite 68: Rawpixel Ltd/iStock/Thinkstock, Seite 69: MarianVejcik/iStock/Thinkstock, Seite 72: Bet\_Noire/iStock/Thinkstock, alle weiteren Fotos: BLSV/Geschäftsbereich 6

# FREIHEIT IST ANSTECKEND.



**GLA 4MATIC 5trg.**  
2,1 l CDI, 125 kW (170 PS), 7G-DCT (AUTOMATIK)

für mtl. **375 €\***

OPTIONAL: EXTRA SATZ  
WINTERKOMPLETTRÄDER, mtl. 10 €

## DEIN AUTO, DEINE VORTEILE



**MONATLICHE KOMPLETTRATE**  
Inklusive Versicherung und Steuern.



**MINIMIERUNG FOLGEKOSTEN**  
Ständig greifende Herstellergarantie, z.B. Keir TÜV.



**KEINE KAPITALBINDUNG**  
Anzahlung und Schlussrate entfallen.



**12-MONATSVERTRÄGE**  
Hohe Planungssicherheit. Mit Verlängerungsoption.



**GEZ**  
Inklusive Rundfunkgebühren



**JÄHRLICHER NEUWAGEN**  
Zahlreiche Modelle verschiedenster Hersteller.

### INFOS UND BERATUNG:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH  
Tel.: 0234 95128-40  
www.ass-team.net



**ICH  
DEIN  
AUTO**

**3LSV**  
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

\*Preis inkl. Überführungs- und Zulassungskosten, Kfz-Steuer, Kfz-Versicherung mit Selbstbehalt, Rundfunkgebühren, gesetzl. MwSt. Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 10.000 km bis 30.000 km Jahrestreileistung je nach Hersteller und Modell (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 02.07.2015. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.

# TIE BREAK

**ODER**

# MARATHON?

**HAUPTSACHE BASKETBALL!**

**MEHR SPORT AUF DEINEM WETTSCHHEIN:  
ODDSET WETTPROGRAMM PLUS.**



***Ihr Spiel in guten Händen.***

 **LOTTO**<sup>®</sup>  
Bayern

**Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)**