

# MEIN VEREIN 2020



**FIT FÜR MORGEN:  
SO STÄRKE ICH  
MEINEN VEREIN MIT  
GESUNDHEITSSPORT**





# Sportland BRANDENBURG

Partner des Landessportbundes Brandenburg e.V.



# MEIN VEREIN 2020

FIT FÜR MORGEN: SO STÄRKE ICH MEINEN VEREIN MIT GESUNDHEITSSPORT

## Inhalt

Startschuss

Chancen für den Sportverein

Gesundheitssport im Verein – Nur vier „Trainingseinheiten“ entfernt

- 1 Richtig vorbereitet: Leitbild und Analyse
- 2 Richtig ausgerichtet: Angebot und Zielgruppe
- 3 Richtig aufgestellt: Übungsleiter und Finanzen
- 4 Richtig wahrgenommen: Marketing und Kooperationen

Qualität per Siegel: SPORT PRO GESUNDHEIT und SPORT PRO FITNESS

**Aus der Praxis:** Zwei Erfolgsgeschichten aus Brandenburg

Kontakt und weitere Informationen



# STARTSCHUSS

Sport sorgt für Bewegung – und auch er selbst steht nicht still. Aufgrund der sich ändernden Altersstruktur der Gesellschaft und nicht zuletzt des gewachsenen Gesundheitsverständnisses ist der Sport nicht mehr der, der er noch vor 20 Jahren war. Er ist inzwischen viel mehr als nur das reine Kräfteressen oder eine beliebte Art, seine Freizeit zu verbringen. Sport gilt nunmehr auch als probates Präventions- und Rehabilitationsmittel und hat längst in fast jede gängige, individuelle Gesundheitsvorsorge Einzug gehalten.

Das eröffnet den Sportvereinen große Zukunftschancen, schließlich ist das Potenzial an gesundheitsbewussten Mitgliedern enorm. Gleichzeitig verpflichtet die riesige Nachfrage den organisierten Sport auch. Vereine werden als Qualitätsanbieter wahrgenommen und tragen daher eine besondere Verantwortung. Die vorliegende Broschüre soll deshalb die Chancen und Anforderungen des Gesundheitssports beleuchten. Gleichzeitig ist sie ein Wegweiser, wie der Gesundheitssport in die tägliche Arbeit eines jeden Vereins integriert werden kann.



## INFO

Nach dem Verständnis des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) wird Gesundheitssport als ein Prozess definiert, „der mit den Mitteln des Sports das Ziel verfolgt, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“. (DOSB)

## CHANCEN FÜR DEN SPORTVEREIN

Gesundheitssport bringt nicht nur jeden Einzelnen, der ihn betreibt, weiter. Auch der Sportverein, der ihn anbietet, kann und wird profitieren. Eine Angebotsweiterung spricht neue Zielgruppen an, aktiviert passive Mitglieder und stellt damit den Verein 2020 für künftige Aufgaben gesünder auf. Schließlich gewinnt er nicht nur neue Mitstreiter, sondern kann dank der zusätzlichen finanziellen Einnahmen und möglicher Kooperations-Partner aus dem Gesundheitsbereich auch die weiteren Vereinsangebote stärken. Gleichzeitig darf sich der jeweilige Verein durch seine Neuausrichtung über einen besonderen Imagegewinn freuen, gerade auch, wenn er sich der vom DOSB zertifizierten Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ und „SPORT PRO FITNESS“ bedient (siehe auch Abschnitt: „Qualität per Siegel: SPORT PRO GESUNDHEIT“).



## GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN 2020 – NUR VIER TRAININGSEINHEITEN ENTFERNT

Mit den folgenden vier „Trainingseinheiten“ können Sie Ihren Verein fit machen für ein eigenes Gesundheitssportangebot. Sie helfen Ihnen bei der optimalen Vorbereitung, der Wahl der richtigen Taktik und bei der Suche nach der perfekten Aufstellung.

### 1. Richtig vorbereitet: Leitbild und Analyse

Die Idee ist geboren, Gesundheitssport in das Angebot Ihres Vereins zu integrieren. Doch wie weiter? Wichtig ist, dass Sie nun nicht den zweiten vor dem ersten Schritt gehen. Erst einmal heißt es, in Ruhe zu analysieren – sowohl Ihren Verein als auch dessen Umfeld. Beschäftigen Sie sich mit den Stärken und Schwächen

## LEITFRAGEN

- Wie sehen die gesundheitssportlichen Interessen und Wünsche Ihrer Mitglieder aus?
- Gibt es Anfragen aus der Bevölkerung oder gesellschaftspolitische Erwartungshaltungen für Gesundheitssport im Verein?
- Wurden gesundheitsbezogene Bedarfe seitens der Ärzteschaft geäußert?
- Gibt es qualifizierte oder interessierte Übungsleiter für den Gesundheitssport – in Ihrem Verein und außerhalb?
- Gibt es im Bereich Gesundheitssport bereits Kooperationsstrukturen mit anderen Vereinen beziehungsweise im Gesundheits- und Gemeinwesen?
- Sind Ihre Sportstätten ausgelastet oder gibt es Investitionsbedarf?
- Haben Sie schon Angebote im Gesundheitsbereich initiiert? Wie wurden sie angenommen?
- Wo sehen Sie Vorteile des Gesundheitssports? Wie relevant sind diese für die Vereinsentwicklung?



Ihres Vereins! Wie steht es beispielsweise um die finanziellen und technologischen Ressourcen? Und wie sind Sie personell und organisatorisch aufgestellt? Gleichzeitig lohnt ein Blick in Ihr strukturelles Umfeld. Entwicklungen dort – seien sie politischer, sozialer, wirtschaftlicher oder auch kultureller Natur – können einen direkten Einfluss auf den Erfolg Ihrer Angebotsweiterung haben. Zudem stellt sich die Frage: Welche Erwartungen verbinden Mitglieder – auch die potenziellen

– mit Ihrem Verein? Beantworten Sie die Leitfragen (siehe Info-Box „Leitfaden“) ehrlich für sich und erstellen Sie damit ein Leitbild für Ihre neue Sparte. So können Sie genau erkennen, welche Richtung Sie einschlagen wollen, wofür der Gesundheitssport in Ihrem Verein stehen und welche Bedeutung er haben soll.

## 2. Richtig ausgerichtet: Angebot und Zielgruppe

Sind die Leitfragen beantwortet und ist das Leitbild erarbeitet, geht es an die Auswahl des richtigen Angebots. Denn: Gesundheitssport ist nicht gleich Gesundheitssport. Grundsätzlich lässt sich der Bereich in drei Themenfelder unterteilen: Allgemein gesundheitsfördernder Sport, Präventionssport und Rehabilitationssport (siehe auch Übersicht auf der nächsten Doppelseite). Die richtige Wahl des Angebots und damit eine Fokussierung auf eine bestimmte Zielgruppe hängt dabei von den Sportmotiven sowie der Altersstruktur der Bevölkerung in der Region ab. Zudem sollte auch der zumeist enge Zeitraum Berufstätiger berücksichtigt werden. Dies gelingt besonders gut mit neuen, offenen und flexiblen Formen der Vereinsmitgliedschaft sowie einer entsprechenden Wahl der Räumlichkeiten. Häufig sind für Gesundheitssportangebote weder dauerhafte Mitgliedschaften noch traditionelle Sportstätten nötig beziehungsweise gewollt, sondern Kurzmitgliedschaften (über 3, 6 oder 9 Monate) ratsam und alternative Sporträume (sogenannte Aktivplätze) empfehlenswert.



# Die Formen des Gesundheitssports auf einen Blick

	Zielgruppe	Zielsetzung
<b>Allgemein gesundheitsfördernder Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neu- und Wiedereinsteiger</li> <li>• gesundheitsbewusste Menschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhalt der körperlichen Fitness</li> <li>• allgemeine Stärkung und Förderung der physischen und psychischen Gesundheit</li> <li>• Heranführung zum lebenslangen Sporttreiben</li> </ul>
<b>Präventionssport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neu- und Wiedereinsteiger</li> <li>• Menschen ohne spezielle Gesundheitsrisiken und Erkrankungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzierung von Bewegungsmangel</li> <li>• Abbau verhaltensbedingter Risikofaktoren</li> <li>• Hilfe zur Selbsthilfe</li> <li>• Heranführung zum lebenslangen Sporttreiben</li> </ul>
<b>Rehabilitationssport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen mit bestehender oder mit drohender Behinderung</li> <li>• chronisch Kranke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung oder Stabilisierung der körperlichen Fähigkeiten</li> <li>• Hilfe zur Selbsthilfe</li> <li>• Heranführung zum lebenslangen Sporttreiben</li> <li>• Dauerhafte Eingliederung in die Gesellschaft und das Arbeitsleben</li> </ul>

Umsetzung	ÜL-Qualifikation	Angebotsart	Gesetzliche Grundlagen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartübergreifende Bewegungsangebote im Breitensport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfohlen wird eine DOSB-Übungsleiter- oder Trainer-Lizenz (oder gleichwertig anerkannte Qualifikation) im Bereich Breitensport (mind. 1. Lizenzstufe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer- oder Kursangebot</li> <li>• Kooperation mit Gesundheitspartnern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeitstraining</li> <li>• Training für Koordination, Entspannung und Körperwahrnehmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DOSB-Lizenz (oder gleichwertig anerkannte Qualifikation) im Bereich Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer- oder Kursangebot</li> <li>• Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen bei SPORT PRO GESUNDHEIT Angeboten möglich (§ 20)</li> <li>• Kooperation mit Gesundheitspartnern („Rezept für Bewegung“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• § 20, SGB V, Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V, 2014</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gymnastik</li> <li>• Bewegungsspiele in Gruppen</li> <li>• Leichtathletik</li> <li>• Schwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DOSB/DBS-Lizenz (oder gleichwertig anerkannte Qualifikation) im Bereich Sport in der Rehabilitation (2. Lizenzstufe), ggf. plus Zertifizierung Rehabilitationssportgruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer- oder Kursangebot (im Regelfall Kostenübernahme von 50 Lerneinheiten durch Krankenkasse bei ärztlicher Verordnung)</li> <li>• Dauerhafte eigenverantwortliche Teilnahme erstrebenswert</li> <li>• Kooperation mit Gesundheitspartnern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• § 44, SGB V und § 43 SGB IX, Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining, 2011 (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation)</li> </ul>

Haben Sie das für Sie und Ihre potenziellen neuen Mitglieder optimale Angebot gefunden, vergessen Sie nicht, es auch bekanntzumachen. Ähnlich strategisch wie die Suche nach dem richtigen Angebot sollte deshalb auch Ihre Öffentlichkeitsarbeit aussehen (Siehe auch: „4. Richtig wahrgenommen: Marketing und Kooperationen“). Bewerben Sie die neuen Möglichkeiten innerhalb und außerhalb des Vereins, besetzen Sie die Informationen möglichst mit positiven Emotionen und betonen Sie die Vorteile und Neuerungen. Erleichtert wird die Kommunikation durch Zertifikate wie die Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ oder „SPORT PRO FITNESS“ (siehe auch Abschnitt: „Qualität per Siegel: SPORT PRO GESUNDHEIT“), die schnell und

nachprüfbar das hohe Niveau Ihres Angebots öffentlichkeitswirksam belegen und damit die vielleicht letzte Skepsis bei Interessierten beseitigen.

### 3. Richtig aufgestellt: Übungsleiter und Finanzen

Bei all Ihren Überlegungen und Planungen dürfen Sie eines nicht vergessen: Die Übungsleiter sind immer ein wichtiges Aushängeschild des gesamten Vereins. Deswegen kommt der Suche nach dem richtigen Personal – egal, ob innerhalb der eigenen Reihen oder per Ausschreibung über die Grenzen des Vereins hinaus – eine besondere Bedeutung zu. Sind Sie fündig geworden, hilft der organisierte Sport mit at-

## INFO

### Beispiele für positiv besetzte Kursnamen:

- „Schwungvoll fit mit Flexi-Bar“
- „Beweglich bleiben in Alltag, Freizeit und Beruf“
- „Körper und Geist in Balance“
- „Gemeinsam gesund walken“
- „Aquafitness für Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur“
- „Laufend gesund werden“
- „Mal richtig durchatmen mit Yoga“
- „Bleib locker: Beweglichkeit durch Gymnastik“
- „ZusammenRÜCKEN“ Gruppentraining für eine starke Rückenmuskulatur





# WENN ES UM **SPORT** GEHT, SIND WIR DER RICHTIGE PARTNER

Gemeinsam mehr bewegen

Jetzt zur AOK Nordost wechseln

Du trainierst. Du kämpfst. Du belohnst dich  
und deinen Körper. Und wir belohnen dich dafür.  
Mit der App FitMit AOK sammelst du Punkte.  
Beim Joggen im Park, beim Training im Verein,  
beim sozialen Engagement.



Jetzt App downloaden!



# SPORT IN BRANDENBURG BEWEGT GENERATIONEN

EINER FÜR ALLE: BEIM SPORT IN BRANDENBURG STEHT JEDER IM MITTELPUNKT – EGAL, OB JUNG ODER ALT. GESUNDHEIT, SPASS AN DER BEWEGUNG UND GESELLIGKEIT VEREINEN DABEI GENERATIONEN – JETZT UND IN ZUKUNFT.



MEHR ERFAHREN

[WWW.LSB-BRANDENBURG.DE](http://WWW.LSB-BRANDENBURG.DE)



traktiven, anerkannten sowie preisgünstigen Qualifizierungsmöglichkeiten weiter, um die nebenberufliche, sportbezogene Qualifikation entsprechend der Anforderungen auszubauen. So bietet die Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB), die Bildungseinrichtung des Landessportbundes Brandenburg, zahlreiche Aus- und Weiterbildungen auf diesem Gebiet an. Hier erfahren Sie unter anderen mehr über die psychischen und sozialen Aspekte des Gesundheitssports, lernen die methodische Gestaltung des Konditionstrainings im Gesundheitssport oder die Auswirkungen von Bewegungsmangel bei Kindern kennen.

Daneben bietet auch der Behinderten-Sportverband Brandenburg e.V. verschiedene Ausbildungsangebote zum Thema an. Wichtig: Beide Bildungsträger entsprechen

den Rahmenrichtlinien des bundesweit anerkannten Lizenz-Qualifizierungssystems des DOSB. Sie garantieren damit eine optimale Vorbereitung und Ausbildung des Übungsleiters.

Doch nicht nur auf die Weiterbildung Ihrer Übungsleiter sollten Sie achten, auch die individuelle und öffentliche Anerkennung ihres Engagements darf nicht zu kurz kommen. Das können Danksagungen und Aufwandsentschädigungen oder auch Auszeichnungen durch den Verein oder übergeordnete Verbände sein. Der Landessportbund unterstützt seine Mitglieder dabei nicht nur mit seiner Ehrenordnung. Er bietet den Vereinen auch eine finanzielle Unterstützung zur Durchführung von Gesundheitssport an. Ein zweckgebundener Zuschuss von bis zu 500 Euro soll die Honorierung des lizenzierten Übungsleiters sowie die Anschaffung von Kleinsportgeräten erleich-



## INFO

### **Behinderten-Sportverband Brandenburg e.V.**

Landesgeschäftsstelle Dresdener Straße 18, 03050 Cottbus  
kontakt@bsbrandenburg.de / www.bsbrandenburg.de  
Tel.: (0355) 486 463 25 / Fax: (0355) 486 463 29,

### **Europäische Sportakademie Land Brandenburg gGmbH**

Bereich Lizenzen und Zertifikate  
Geschäftsstelle Schopenhauerstraße 34, 14467 Potsdam  
info@esab-brandenburg.de / www.esab-brandenburg.de  
Tel.: (0331) 9 71 98 41 / Fax: (0331) 9 71 98 68

tern (LSB-Förderrichtlinie „7.4 Projekte“). Dieser ist für den Aufbau von Sportgruppen vorgesehen, kann aber auch beantragt werden, wenn ausreichend neue Mitglieder in bereits bestehende Gruppen eintreten.

## INFO

### Übungsleiter-Freibetrag:

Gesetzliche Grundlage des Steuerfreibetrags ist der § 3 Nr. 26 des Einkommenssteuergesetzes (EStG). Ist der Übungsleiter nebenberuflich tätig, muss er demnach bis zu einem Betrag von 2.400 Euro Einnahmen pro Jahr keine Steuern zahlen.

Ebenso entfallen Beiträge zur Sozialversicherung und zur Rente sowie Abgaben an die Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG).

## 4. Richtig wahrgenommen: Marketing und Kooperationen

Ein gut durchdachtes und qualitativ hochwertiges Angebot ist Grundvoraussetzung für den Erfolg, garantiert ist dieser damit aber noch nicht. Nur wer Qualität anbietet und diese Qualität auch potenziellen Nutzern glaubwürdig vermitteln kann, wird nachhaltig erfolgreich sein. Ein starkes Instrument für das Marketing Ihres Gesundheitssportangebots ist das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ (siehe auch Abschnitt: „Qualität per Siegel: SPORT PRO GESUNDHEIT“). Nutzen Sie es! Es hilft bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Angebotsprofils und dient zur klaren Abgrenzung zu kommerziellen Angeboten im Gesundheitssport. Außerdem vermittelt es schon auf den ersten Blick Qualität. Darüber hinaus fasst der Landessportbund in seiner jährlichen, landesweiten Broschüre „Gesundheitssportangebote“ alle „SPORT PRO GESUNDHEIT“-Angebote in Brandenburg zusammen. So finden alle Interessierten in ihrer jeweiligen Region garantiert den richtigen Kurs – und damit auch Ihren Verein.

**Kontakt:** [www.service-sportprogesundheit.de](http://www.service-sportprogesundheit.de)

Ebenfalls positiv für die Bewerbung Ihres Angebots sind das Siegel „Deutscher Standard Prävention“, das gleichzeitig mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ beantragt werden kann, sowie das „Rezept für Bewegung“ (erhältlich beim Landessportbund Brandenburg). Letzteres fußt auf einer Bundesinitiative des DOSB mit der Bundesärztekammer sowie der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Mit dem „Rezept für Bewegung“ können Ärzte ihren Patienten Bewegung „verordnen“. Es ist eine Art schrift-

liche Empfehlung für körperliche Aktivität und damit für eine aktivere und gesündere Lebensführung. Darunter fallen zum Beispiel Bewegungsangebote der Sportvereine mit den Schwerpunkten Herz-Kreislauf, Muskel- und Skelettsystem, Entspannung und Stressbewältigung sowie Koordination und motorische Fähigkeit. Auf dem Rezeptformular können ein für den Patienten passender Schwerpunkt gewählt und Hinweise an die Übungsleitung eingetragen werden. Ziel des Rezepts: Sportferne Menschen sollen in Zusammenarbeit mit den Ärzten zur Bewegung motiviert werden, um so ihre Gesundheit zu stärken.

Doch Kooperationsmöglichkeiten sind nicht nur auf Ärzte oder Krankenkassen beschränkt. Auch die Zusammenarbeit mit Stadt- und Kommunalverwaltungen, Kindergärten, Schulen, Senioreneinrichtungen oder Betrieben eröffnet große Potenziale – insbesondere auf dem Gebiet der Mitgliedergewinnung, als Partner bei der Entwicklung neuer Angebote oder der Suche nach Sporträumen. Gleiches gilt mitunter auch für die Kooperation mit anderen Vereinen. Grundsätzlich gilt: Erfahrungsaustausch und das gemeinsame Stemmen größerer Projekte bringt garantiert alle Beteiligten voran.

Sollten Sie dennoch einmal nicht weiterkommen, vergessen Sie nicht, dass Sie bei der Bewältigung der „Trainingseinheiten“ im Landessportbund Brandenburg und auch im Behinderten-Sportverband Brandenburg jederzeit verlässliche Partner an Ihrer Seite haben. Sie unterstützen Sie bei der Schaffung neuer Gesundheitssportangebote und helfen Ihnen, Ihre Vereinsarbeit noch nachhaltiger und nutzungsfreundlicher zu gestalten – für alle Brandenburgerinnen und Brandenburger und für eine buntere märkische Sportlandschaft.



## QUALITÄT PER SIEGEL: SPORT PRO GESUNDHEIT UND SPORT PRO FITNESS

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, das gesundheitsorientierte Sportangebote auszeichnet, wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Es steht dabei vor allem für Transparenz. Es hat klar definierte Ziele und Kriterien und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen Programme des Gesundheitssports. Es hilft Interessenten, aber auch Ärzten und Krankenkassen, bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitskurs und unterstützt die Sportvereine bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Profils. Sowohl die Kurse, die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden, als auch die anbietenden Vereine mit ihren Übungsleiterinnen und Übungsleitern erfüllen folgende, einheitliche Qualitätskriterien:

### **1. Zielgruppengerechtes Angebot**

Die Gesundheitssportprogramme müssen als ein eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche deutlich erkennbar sein. Die Kernziele des Gesundheitssports wie z.B. die Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen oder die Verminderung von Risikofaktoren sollten durchgängig durch Inhalte und Methoden in den Kursen umgesetzt werden.

### **2. Qualifizierte Leitung**

Voraussetzung für die Leitung einer Gruppe ist die Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe. Verantwortlich umgesetzt werden die Aus- und Fortbildungen beim Landessportbund sowie den Sportverbänden (siehe auch: Tabelle Seite 6 und 7).

### **3. Einheitliche Organisationsstrukturen**

Maximal 15 Teilnehmer sind je Angebot zugelassen. Ein Kursangebot dauert mindestens 8 und maximal 12 Unterrichtsstunden und umfasst mindestens eine Unterrichtsstunde wöchentlich.

### **4. Präventiver Gesundheits-Check**

Allen Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein Gesundheits-Check durch einen Arzt empfohlen, bei Teilnehmern ab dem 35. Lebensjahr sollte generell eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung nach § 20 (1) SGB V erfolgen. In begründeten Fällen kann von den Teilnehmern eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden.

### **5. Begleitendes Qualitätsmanagement**

Wesentliche Voraussetzung für ein begleitendes Qualitätsmanagement ist die Bereitschaft der Übungsleiter zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wie z.B. Teilnehmerbefragungen oder Begleituntersuchungen.

### **6. Der Verein als Gesundheitspartner**

Der Verein sollte bereit sein, zum Beispiel mit Ärzten, Schulen, Seniorenorganisationen und Krankenhäusern zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten wird empfohlen.

Doch wie kommen Sie an dieses Siegel? Ganz einfach: Beantragen Sie es per Internet über die Serviceplattform [www.service-sportprogesundheit.de](http://www.service-sportprogesundheit.de). Und mit nur einer Beantragung erhalten Sie nicht nur das „SPORT PRO GESUNDHEIT“-Siegel, sondern auch das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ der

Zentralen Prüfstelle für Prävention bzw. der Krankenkassen und damit einen verbindlichen Nachweis, dass das betreffende Angebot auch die Anforderungen der Krankenkassen erfüllt – somit also bezuschungsfähig laut § 20 SGB V ist.

Um die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT nutzen zu können, muss Ihr Verein dort angemeldet sein. Sie können sich bequem über die Seite registrieren und erhalten anschließend Ihre Login-Daten. Auf der Serviceplattform können Ihre Übungsleiter dann neben den standardisierten Programmen sogenannte Masterprogramme wählen. Masterprogramme ersetzen die bisherigen individuellen Programme. Die Inhalte der Masterprogramme können anhand eines Baukastenprinzips flexibel gestaltet werden. Übungen, Methoden und Geräte können per Mausklick ausgetauscht werden, ohne dass sich das Gesamtkonzept des Kurses ändert. Die Stundenverlaufspläne mit Übungsbeschreibungen und die Informationsmaterialien für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in der Serviceplattform hinterlegt und können jederzeit ausgedruckt werden.

Das Qualitätssiegel „SPORT PRO FITNESS“ wird ebenfalls vom DOSB verliehen. Ein vereinseigenes Fitness-Studio, das mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet wird, erfüllt hohe Maßstäbe. So muss das Studio acht verschiedenen Kriterien gerecht werden, unter anderem bei der Qualifikation des Leitungs- und Betreuungspersonals, der sportfachlichen Betreuung oder auch bei den Präventionsmaßnahmen und dem Service. (DOSB)



## AUS DER PRAXIS: ZWEI ERFOLGSGESCHICHTEN AUS BRANDENBURG

### **Wassersport PCK Schwedt e.V.**

Mit einem zunehmenden Mitgliederschwund konfrontiert, setzte sich der Wassersport PCK Schwedt, der bis dahin einzig auf den leistungsorientierten Kinder- und Jugendsport fokussiert war, kritisch mit seinem Vereinsangebot auseinander. Auch aufgrund des demografischen Wandels fanden damals immer weniger Kinder den Weg in die Sportgruppen. Gleichzeitig, so ergaben Analysen des Vereins, lagen in der Region aber Sportbereiche mit großem Potenzial brach. Erfahrungen der bisherigen Vereinsarbeit sowie Ergebnisse der Analyse nutzend, erarbeitete der Verein daraufhin ein neues Konzept, das neben Kindergarten- und Behindertensport auch Rehabilitations- und Präventionsangebote vorsah. Der Verein verbreitete diese mit Zeitungsberichten und per Mund-zu-Mund-Propaganda und ließ sie bei den Krankenkassen eintragen. Die Kurse wurden dadurch schnell bekannt und sollten bald auch stark nachgefragt werden. Dies gelang und gelingt noch immer, weil der Verein auch auf die beruflichen und körperlichen Gegebenheiten jedes Einzelnen eingeht. So wird für jeden Teilnehmer ein individueller Trainingsplan zusammengestellt, der die körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen berücksichtigt. Diese maßgeschneiderten Angebote sind nur dank der Ausbildung zusätzlicher Übungsleiter möglich, die sich zudem ständig weiterbilden. Außerdem arbeitet die Gesundheitsabteilung von Beginn an mit einer Physiotherapie vor Ort zusammen. Diese Kooperation ermöglicht regelmäßig die Entwicklung innovativer Angebote.

Die Erfolge geben dem Verein recht: Zahlreiche Teilnehmer der Reha- und Präventionskurse bleiben auch nach dem Ende der Angebote weiter im Verein. Dadurch konnte der Wassersport PCK den Mitgliederschwund nicht nur aufhalten. Der Verein wuchs seitdem sogar um mehr als 200 neue Mitglieder an. Den finanziellen Mehraufwand dafür finanziert der Verein hauptsächlich über die Mitgliedsbeiträge, zumal die Präventionskurse zu einem großen Teil und der Reha-Sport komplett von der Krankenkasse getragen wird.



**defendo**  
Assekuranzmakler GmbH



Offizieller Versicherungspartner  
des LSB Brandenburg



**sicher sein**

Unfälle können überall passieren –  
Private Unfallversicherung über defendo

**defendo-assekuranzmakler.de**

Philipp Schneckmann

T +49 (0) 151 - 677 05 094

philipp.schneckmann@defendo-assekuranzmakler.de

T +49 (0) 30 374 42 96 12

F +49 (0) 30 374 42 96 60

# SPORT IN BRANDENBURG

## GIBT HALT

EIN STÜCK HEIMAT: DER SPORT IN BRANDENBURG UND SEINE VEREINE SIND TIEF VERWURZELT IN IHRER REGION. DIE SPORTFAMILIE IST DABEI EIN SOZIALER ANKER, BEREITET AUF DAS LEBEN ABSEITS DES SPORTS VOR UND ATMET DABEI IMMER DEN GEDANKEN DES FAIRPLAY.



MEHR ERFAHREN

[WWW.LSB-BRANDENBURG.DE](http://WWW.LSB-BRANDENBURG.DE)



### **SV Drehscheibe Brandenburg e.V.**

Stetig steigende Mitgliederzahlen, vielfältige Angebote, hohes Ansehen – das Fazit des SV Drehscheibe Brandenburg aus Pritzwalk gut 13 Jahre nach seiner Gründung könnte kaum positiver ausfallen. Dazu kommen eine gesteigerte Attraktivität der Region, eine große Resonanz des Vereinsangebots in der Bevölkerung und ein stärkeres körperliches und seelisches Wohlbefinden der Vereinsmitglieder. Und alles, weil man beim SV Drehscheibe Brandenburg auf die Karte Gesundheitssport gesetzt hat.

Der Weg dorthin begann für den Gesundheitssportverein im Jahr 2003. Nach Gesprächen mit der Stadtverwaltung, einer Umfeldanalyse sowie einem genauen Blick auf die Bevölkerungsentwicklung erarbeitete sich der SV ein Sportkonzept sowie einen Leitfaden. Mit diesen und der lizenzierten Ausbildung von Übungsleitern etablierte der junge Verein unterschiedliche zielgerichtete Angebote. Und dank der Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Stadt, einer engagierten Öffentlichkeitsarbeit sowie zahlreicher Kooperationspartner wie dem Landessportbund Brandenburg, der AOK Nordost, Apotheken und dem Gesundheitsamt fanden die Kurse anschließend die richtigen Adressaten. Insbesondere ungeübte Sportanfänger ab 50 Jahre, Wiedereinsteiger, Umsteiger sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen wurden durch die Angebote aktiv. Erleichtert wurde diese Entwicklung zudem sowohl von der Zertifizierung der Angebote durch das Qualitätssiegel „SPORT

PRO GESUNDHEIT“ als auch durch die enge Zusammenarbeit mit den Ärzten. Doch darauf ruht sich der Sportverein nicht aus. Mit Schnupperstunden für Interessierte, ständiger Aus- und Weiterbildung der Übungsleiter, der Entwicklung neuer Gruppen, einer intensiven Netzwerk- und Kooperationspartnerpflege sowie nicht zuletzt eines aktiven Vereinslebens auch abseits der Kurse forcieren die Pritzwalker die Nachhaltigkeit ihres Vereinerfolges.





## KONTAKT

### **Landessportbund Brandenburg e.V.**

Referat Breitensport und Sportentwicklung  
 Schopenhauerstraße 34, 14467 Potsdam  
 Tel.: (0331) 9 71 98 – 0, Fax: (0331) 9 71 98 – 34  
 E-Mail: [sportprogesundheit@lsb-brandenburg.de](mailto:sportprogesundheit@lsb-brandenburg.de)  
 Internet: [www.lsb-brandenburg.de](http://www.lsb-brandenburg.de)

Noch mehr Informationen zum Thema finden Sie auf der LSB-Homepage [www.lsb-brandenburg.de](http://www.lsb-brandenburg.de). Dort steht auch der weiterführende „Ratgeber Gesundheitssport im Sportverein“ für Sie bereit.

## IMPRESSUM

### **Herausgeber:**

Landessportbund Brandenburg e.V.  
 Schopenhauerstraße 34, 14467 Potsdam  
 Tel.: (03 31) 9 71 98 - 0  
[info@lsb-brandenburg.de](mailto:info@lsb-brandenburg.de)

### **Verantwortlich:**

Andreas Gerlach, Fabian Klein

**Redaktion:** Fabian Klein, Marcus Gansewig,  
 Dr. Gabriele Schneider, Maria Fürstenberg,  
 Martina Tornow, Wassersport PCK Schwedt e.V.,  
 SV Drehscheibe Brandenburg e.V.

**Bildnachweis:** Alle Fotos: @ LSB NRW |  
 Bowinkelmann

### **Gesamtherstellung:**

G&S Druck und Medien GmbH

# SPORT IN BRANDENBURG MACHT STIMMUNG

DAS PURE LEBEN: SPORT IN BRANDENBURG IST MEHR ALS BESTZEITEN UND TORE. ER IST BEGEISTERUNG, EMOTION UND SORGT FÜR GLÜCKSMOMENTE IN DER GEMEINSCHAFT. HUNDERTTAUSENDE AKTIVE LEBEN DIESE LEIDENSCHAFT.



MEHR ERFAHREN

[WWW.LSB-BRANDENBURG.DE](http://WWW.LSB-BRANDENBURG.DE)



# MEIN VEREIN 2020

