



TOOLKIT

Für die zertifizierten Vereine im
Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Inhalt

1. Druckmaterialien
2. Ideen zur weiteren Präsentation
3. Textvorlage Pressemeldung
4. Textbausteine für Websites
5. Social Media Posts
6. Bildmaterialien
 - Signet
 - Piktogramme
 - Trimmy
 - Motive
7. Videomaterialien
8. QM-Handbuch und Begleitheft
9. Suchmaschine
10. Programmübersicht
11. Rezept für Bewegung



© freepik.com

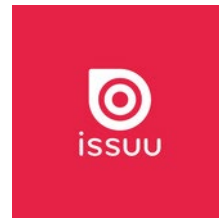
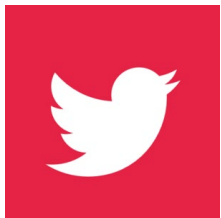
Hinweise

- Die auf den folgenden Seiten abgebildeten Materialien sind mit Hyperlinks hinterlegt.
- Zum Öffnen bitte auf das entsprechende Bild klicken.



Hinweise

- Die Inhalte des Toolkits stehen den für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT akkreditierten Verbänden nur bei Einhaltung der entsprechenden Guidelines zur Verwendung zur Verfügung.
- Die Materialien, Bilder und Videos dürfen in keiner Weise verändert werden.
- Die Verwendung von Bildmaterial für Druckprodukte ist nur mit vorheriger Freigabe des DOSB gestattet.
- Bei der Verwendung des Materials auf den Social-Media-Kanälen der Verbände freut sich der DOSB über die Verlinkung der SPORTDEUTSCHLAND-Kanäle, um die Posts zu teilen und somit die Reichweite zu erhöhen.



1. Druckmaterialien

1. Druckmaterialien

Plakate (DIN A3)

SPORT PRO GESUNDHEIT KURSANGEBOTE







**Jetzt loslegen – mit unseren qualifizierten
SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen**



Stressbewältigung und Entspannung <i>Übungsleiter*in: Vorname Nachname</i>	Donnerstags 20:30 – 21:30 Uhr	Turnhalle Straße Hausnummer · PLZ Ort
Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung – Starker Rücken, bessere Haltung, mehr Wohlbefinden – 10 KE – 60 min <i>Übungsleiter*in: Vorname Nachname</i>	Mittwochs 14.09. – 23.11.2023 18:00 – 19:00 Uhr	Turngemeinde Straße Hausnummer PLZ Ort
Stressbewältigung und Entspannung <i>Übungsleiter*in: Vorname Nachname</i>	Donnerstags 20:30 – 21:30 Uhr	Turnhalle Straße Hausnummer · PLZ Ort



Vereinsanschrift
Turngemeinde e. V.
Straße Hausnummer
PLZ Ort

Kontakt
Vorname Nachname
E-Mail: name@verein.de
Telefon: 00000 00000

Hinweis: als Verein
kostenlosen Canva Pro
Account anlegen, um
scharfe Plakate zu
drucken

Um die Kommentare
anzuschauen, bitte die
pdf vollständig
herunterladen


Hier geht's zur
Individualisierung
über Canva






1. Druckmaterialien


Plakate (DIN A3)

SPORT PRO GESUNDHEIT



SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot




In Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer

Kursangebote

Jetzt loslegen – mit unseren qualifizierten
SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen

Stressbewältigung und Entspannung <i>Übungsleiter*in: Vorname Nachname</i>	Donnerstags 20:30 – 21:30 Uhr	Turnhalle Straße Hausnummer · PLZ Ort
Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung – Starker Rücken, bessere Haltung, mehr Wohlbefinden – 10 KE – 60 min <i>Übungsleiter*in: Vorname Nachname</i>	Mittwochs 14.09. – 23.11.2023 18:00 – 19:00 Uhr	Turngemeinde Straße Hausnummer PLZ Ort
Stressbewältigung und Entspannung <i>Übungsleiter*in: Vorname Nachname</i>	Donnerstags 20:30 – 21:30 Uhr	Turnhalle Straße Hausnummer · PLZ Ort



CLUB

Vereinsanschrift
Turngemeinde e. V.
Straße Hausnummer
PLZ Ort

Kontakt
Vorname Nachname
E-Mail: name@verein.de
Telefon: 00000 00000

Hinweis: als Verein
kostenlosen Canva Pro
Account anlegen, um
scharfe Plakate zu
drucken

Um die Kommentare
anzuschauen, bitte die
pdf vollständig
herunterladen

Hier geht's zur
Individualisierung
über Canva

1. Druckmaterialien

Für Vereine



Für Interessierte



Für Ärzt*innen



1. Druckmaterialien

Broschüre

Für Interessierte



1. Druckmaterialien

Postkarten


Vorderseiten

Rückseite

**Beginn den Tag mit Sport:
Lass den Kaffee laufen**

Auf Worte Taten folgen lassen? Hier findest Du Dein Angebot: 

**Ich habe meine Jogging-
hose in die Waschmaschine
gegeben, damit sie weiß,
was Bewegung ist**

Auf Worte Taten folgen lassen? Hier findest Du Dein Angebot: 

**Weg vom Sessel –
Sitzen ist für'n Arsch**

Auf Worte Taten folgen lassen? Hier findest Du Dein Angebot: 

**Sei Teil (d)einer
Bewegung**

Auf Worte Taten folgen lassen? Hier findest Du Dein Angebot: 

**EMPFOHLENE ZEITEN FÜR
WÖCHENTLICHE BEWEGUNG** 

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer  150 – 300 Minuten pro Woche	Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic-Walking, Tanzen, Skilanglauf	  	
	75 – 150 Minuten pro Woche	ODER EINE KOMBINATION Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen	  
ZUSÄTZLICH Kraft 2 Tage pro Woche Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktionell-gymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten		ZUSÄTZLICH Koordination 3 Tage pro Woche Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention	

Quelle: modifiziert nach WHO, Bull et al., 2019 Fotoquelle: © DOSB/Sportbusch/istock

Die Postkarten können per E-Mail an gesundheit@dosb.de bestellt werden.



1. Druckmaterialien

Postkarten

Vorderseiten

Machen ist wie wollen.
Nur krasser.

Auf Worte Taten folgen lassen? Hier findest Du Dein Angebot: 


Gesundheit braucht Bewegung!

Auf Worte Taten folgen lassen? Hier findest Du Dein Angebot: 

Vom Drückeberger zum Bergedrucker.

Auf Worte Taten folgen lassen? Hier findest Du Dein Angebot: 

Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Um die Balance zu halten, musst Du in Bewegung bleiben.

Auf Worte Taten folgen lassen? Hier findest Du Dein Angebot: 

Rückseiten

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG 

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer  **150 – 300 Minuten pro Woche**
Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf

75 – 150 Minuten pro Woche
Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengender ist, z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen

ODER EINE KOMBINATION

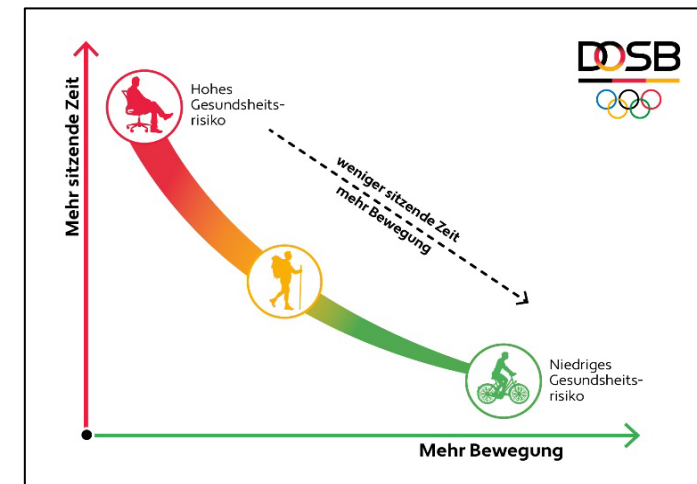
ZUSÄTZLICH

Kraft **2 Tage pro Woche**
Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. Funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten 

Koordination **3 Tage pro Woche**
Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention 

Longe Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO, Ball et al., 2020 *Kollaborative © DOSB Sportwissenschaft



Die Postkarten können per E-Mail an gesundheit@dosb.de bestellt werden.



2. Ideen zur weiteren Präsentation von SPORT PRO GESUNDHEIT

2. Ideen zur weiteren Präsentation

- Flaggen für das Vereinsgelände
- Schildchen für das Vereinsheim
- Give-Aways



2. Ideen zur weiteren Präsentation Give-Aways



3. Vorlage Pressemitteilung

3. Vorlage Pressemeldung

BEWEGUNG, DIE BEGEISTERT

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet hochwertige Kursangebote von Vereinen aus

Ort, Datum: Es gibt viele Gründe, um Sport zu treiben: Er dient der Gesundheit, hebt die Stimmung und führt Menschen zusammen. Doch die Angebote, welche verschiedene Marktteilnehmer an bewegungsfreudige Menschen machen, sind nicht alle gleich gut – schon gar nicht für Einsteiger*innen, die in Sachen Sport noch keinerlei Vorkenntnisse haben. In Hinblick auf Angebotsbreite, Gemeinschaftsförderung, Qualität der Leitung, wissenschaftliche Konzeption, Einsteiger- und Anschlussangebote gibt es zuweilen deutliche Unterschiede.

Aus diesem Grund hat der Deutsche Olympische Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer ein Qualitätssiegel entwickelt, mit dem sich engagierte Sportvereine von ihren Mitbewerbern abheben können: Das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT steht für qualitativ hochwertige Gesundheitssportangebote, die sich durch ihre sportliche Vielfalt, präventive Wirkung, wissenschaftliche Fundiertheit, professionelle Anleitung sowie gute Einsteiger- und Anschlussmöglichkeiten auszeichnen. Für alle zertifizierten Gesundheitsprogramme gelten verbindliche Qualitätskriterien.

Über 8.000 zertifizierte SPORT PRO GESUNDHEIT Angebote

Die Qualitätssiegel-Angebote setzen auf die präventive Wirkung von Bewegung. Teilnehmende können ihr Herz-Kreislauf-System stärken, das Skelett-System stabilisieren oder auch gezielt Sport zur Stressbewältigung treiben. Viele Vereine – wie wir – haben sich das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT bereits gesichert: Es gibt schon mehr als 8.000 zertifizierte Angebote! Ein Großteil der SPORT PRO GESUNDHEIT Kurse kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden, sodass die Kurskosten teilweise zurückerstattet werden.



4. Textbausteine für Websites

4. Textbausteine für Websites

Banner & Störer auf Startseiten



Zertifiziert und hochqualitativ: Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT.

Unsere Präventionskurse für Bewegungsein- und wiedereinsteiger*innen sind durch das Siegel des DOSB ausgezeichnet und bieten die perfekte Balance aus Bewegung und Gesundheit. Meldet euch an und werdet aktiv.



Ob Jung oder Alt, Sportler*innen oder Bewegungsmuffel, bei unserem Angebot an Präventionskursen ist für jede*n etwas dabei. Die mit dem SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgezeichneten Präventionskurse, unterstützen euch genau dort, wo ihr es braucht.

Anmelden und gemeinsam in eine gesunde Zukunft starten. [Mehr....](#)



Ihr möchtet etwas für eure Gesundheit tun, aber wisst nicht wie? Seid ganz vorne mit dabei: Unsere SPORT PRO GESUNDHEIT Kurse bieten das richtige Maß an Bewegung für Jung und Alt. Die hochqualifizierten Präventionskurse sind genau auf deine Bedürfnisse abgestimmt und unterstützen dich bei deinen Zielen. Hier geht's zum Angebot: [Mehr...](#)



Raus aus dem Corona Alltag und jetzt aktiv werden! Schaut euch unsere durch den Deutschen Olympischen Sportbund ausgezeichneten Präventionskurse an und werdet aktiv.

Interesse geweckt? Dann hier entlang. [Mehr....](#)

4. Textbausteine für Websites



Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet präventive Sport- und Bewegungsangebote in Vereinen aus. Die Vorteile unserer SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote: kostengünstig, abwechslungsreich, qualitätsgeprüft und zugangsoffen.
Mehr....



SPORT PRO GESUNDHEIT – das Qualitätssiegel des Deutschen Olympischen Sport Bundes.

Jetzt auch in unserem Verein. Die hochqualifizierten Präventionskurse werden von unseren geschulten Übungsleiter*innen geführt und richten sich an alle Vereinsmitglieder*innen. Egal, ob aktives oder inaktives Mitglied, bei unseren Gesundheitskursen ist für jede*n etwas dabei.

Neugierig? Dann erfahre hier Mehr....



Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet präventive Sport- und Bewegungsangebote in unserem Verein aus.

Mehr....



Qualität geprüftes Sport- und Bewegungsangebot!
Mehr....

5. Social Media Posts

5. Social Media Posts

Instagram, Facebook und Twitter



Bei uns wird Gesundheit und Prävention groß geschrieben. Daher bieten wir als Verein Präventionssportkurse an, die durch den DOSB geprüft und mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind.

#Gesundheit
#SPORTPROGESUNDHEIT #Prävention
#sport #bewegung #Vereinsport
#sportistgesund #Sportdeutschland
#sportprogramm



Fit trotz Corona! Oder gerade wegen Corona!? Noch nie war unsere Gesundheit so im Fokus unseres Lebens wie heute. Daher bieten wir ein Angebot an Präventionssportkursen, die durch das SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel des DOSB ausgezeichnet sind. Meldet euch an und wir starten gemeinsam in eine gesunde Zukunft.

#Gesundheit
#SPORTPROGESUNDHEIT #Prävention
#sport #bewegung #Vereinsport
#sportistgesund #Sportdeutschland



Ihr wollt Ablenkung von Homeoffice und Alltagsstress, wieder voll durchstarten und dabei noch etwas für eure Gesundheit tun? Dann schaut euch unsere neuen SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichneten Kurse an. Egal ob Jung oder Alt, bei uns ist für jede*n etwas dabei.

#Gesundheit #SPORTPROGESUNDHEIT
#Prävention #sport #bewegung
#Vereinsport #sportistgesund
#Sportdeutschland

5. Social Media Posts

Instagram, Facebook und Twitter



Die Gesundheit unserer Sportler*innen liegt uns am Herzen. Gerade in der aktuellen Situation ist sie wichtiger denn je. Wir als Verein bieten Kurse mit dem SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel des DOSB und unterstützen sie so bei einer langen Sportler-Karriere.

#Gesundheit #SPORTPROGESUNDHEIT
#Prävention #sport #bewegung #Vereinssport
#sportistgesund #Sportdeutschland



Du begeisterst dich für „Sportart“ und suchst nach einem passenden Verein für dich? Bei uns kannst du nicht nur deiner Leidenschaft nachgehen, wir unterstützen dich auch, präventiv auf deine Gesundheit zu achten. Unsere Kurse mit dem SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel sind genau auf deine Bedürfnisse abgestimmt. Damit du noch lange deiner Leidenschaft nachgehen kannst.

#healthy #life #matters #sportistgesund #fitness #sportprogesundheit #sportistgesund #Vereinssport



Präventionssport war schon immer wichtig für die Gesundheit und wird nicht umsonst von Ärzten empfohlen. Daher bieten wir als Verein Kurse an, die das SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel tragen. Noch kein Vereinsmitglied? Dann nutze die Chance und lerne uns kennen.

#fitness #motivation #prävention #qualität
#sportistgesund #fitness
#sportprogesundheit #sportistgesund #befit

6. Bildmaterialien

6. Bildmaterialien

Signet SPORT PRO GESUNDHEIT



Farbe

[PDF \(cmyk\)](#)

[JPG \(rgb\)](#)

[PNG \(rgb\)](#)

Graustufen

[PDF \(cmyk\)](#)

[JPG \(rgb\)](#)

[PNG \(rgb\)](#)

Weiterführende Informationen sind den [Guidelines zur Verwendung des Signets](#) zu entnehmen.

6. Bildmaterialien

SPORT PRO GESUNDHEIT-Piktogramme



Weiterführende Informationen sind den [Guidelines zur Verwendung der Piktogramme](#) zu entnehmen.

6. Bildmaterialien

SPORT PRO GESUNDHEIT-Piktogramme



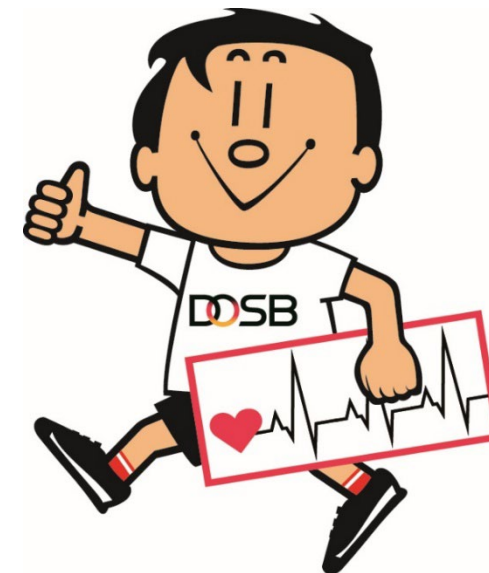
Weiterführende Informationen sind den [Guidelines zur Verwendung der Piktogramme](#) zu entnehmen.

6. Bildmaterialien

Trimmy und SPORT PRO GESUNDHEIT

[Nutzungshinweise für die Trimmy-Grafiken](#)

[Weitere Trimmy-Grafiken ...](#)



6. Bildmaterialien

Grafik zu den Bewegungsempfehlungen

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer 	150 – 300 Minuten pro Woche	Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf			
	75 – 150 Minuten pro Woche	ODER EINE KOMBINATION	Ausdauerorientierte Bewegung, die <u>anstrengend</u> ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen		

ZUSÄTZLICH

ZUSÄTZLICH

Kraft

2 Tage pro Woche

Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Koordination

3 Tage pro Woche

Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland



6. Bildmaterialien

Grafik zu den Bewegungsempfehlungen

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung



Ausdauer 	150-300 Minuten pro Woche	Aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität , 5 x 30 Minuten die Woche schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen	 
	75-150 Minuten pro Woche	Aerobe körperliche Aktivität mit höherer Intensität , z. B. 5 x 15 Minuten die Woche Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen	 
	10 Minuten pro Einzelaktivität	Aerobe körperliche Aktivität , in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen (eine Kombination mit anstrengender Bewegung)	 
ODER			
ZUSÄTZLICH			
Kraft 	2 mal pro Woche	Muskelkräftigende Übungen , mit moderater oder höherer Intensität die alle großen Muskelgruppen einbeziehen (z. B. funktionsgymnastische Übungen, Krafttraining oder das Bewegen von höheren Gewichten bei der Gartenarbeit oder im Haushalt)	 

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland

Langes Sitzen vermeiden und Sitzen durch Bewegung unterbrechen (z.B. durch kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen, Besprechungen im Gehen)






6. Bildmaterialien

Grafik zu den Bewegungsempfehlungen

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR TÄGLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

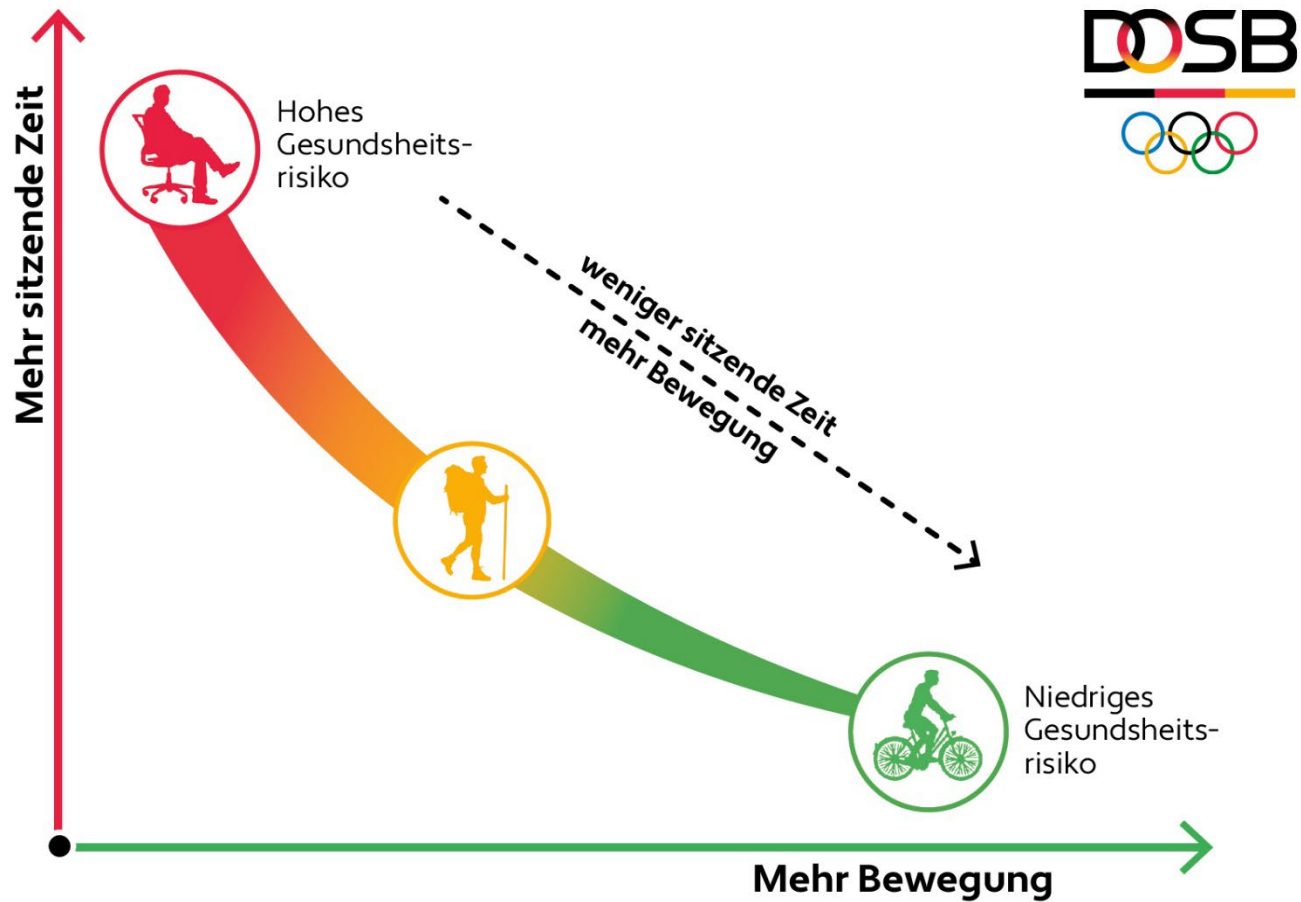
Säuglinge und Kleinkinder	Soviel wie möglich	Alle Arten kindgemäßer Bewegung			keine Bildschirmzeit
Kindergartenkinder	≥ 180 Minuten pro Tag	Alle Arten von Alltagsaktivität, Spiel und Sport, die etwas anstrengend bis anstrengend sind			≤ 30 Minuten pro Tag
Grundschul- kinder und Jugendliche	≥ 90 Minuten pro Tag 2-3 Mal pro Woche	Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen Kraft und Ausdauer stärken	 		6-11 Jahre: ≤ 60 Minuten pro Tag 12-18 Jahre: ≤ 120 Minuten pro Tag
Sitzen	Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z.B. Spaziergänge, Beschäftigung im Stehen				

Quelle: modifiziert nach BZgA: Menschen in Bewegung bringen, 2019



6. Bildmaterialien

Grafik zum Gesundheitsrisiko



6. Bildmaterialien

Trimmygramm

Twitter



Instagram



Facebook



6. Bildmaterialien

Trimmygramm

Twitter



Instagram



Facebook



6. Bildmaterialien

SPORT PRO GESUNDHEIT-Motive

Twitter

Instagram

Facebook



6. Bildmaterialien

SPORT PRO GESUNDHEIT-Motive

Twitter

Instagram

Facebook



6. Bildmaterialien

SPORT PRO GESUNDHEIT-Motive

Twitter



Instagram



Facebook



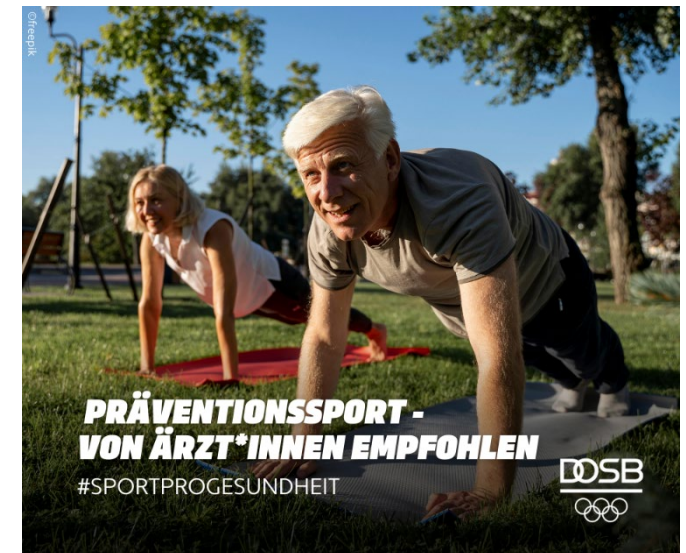
6. Bildmaterialien

SPORT PRO GESUNDHEIT-Motive

Twitter

Instagram

Facebook



6. Bildmaterialien

SPORT PRO GESUNDHEIT-Motive

Twitter

Instagram

Facebook



6. Bildmaterialien

SPORT PRO GESUNDHEIT-Motive

Twitter

Instagram

Facebook



7. Videomaterialien

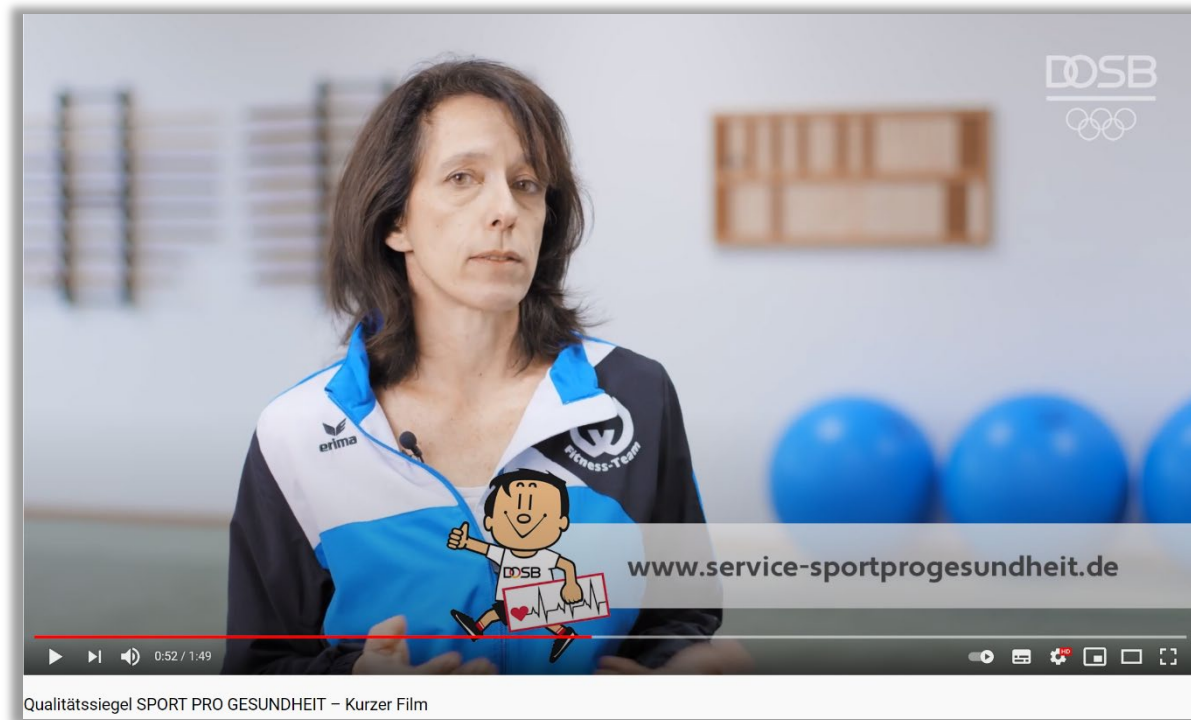
7. Videomaterialien

Imagefilm (lange Version)



7. Videomaterialien

Imagefilm (kurze Version)



7. Videomaterialien

Erklärfilm Qualität im Gesundheitssport



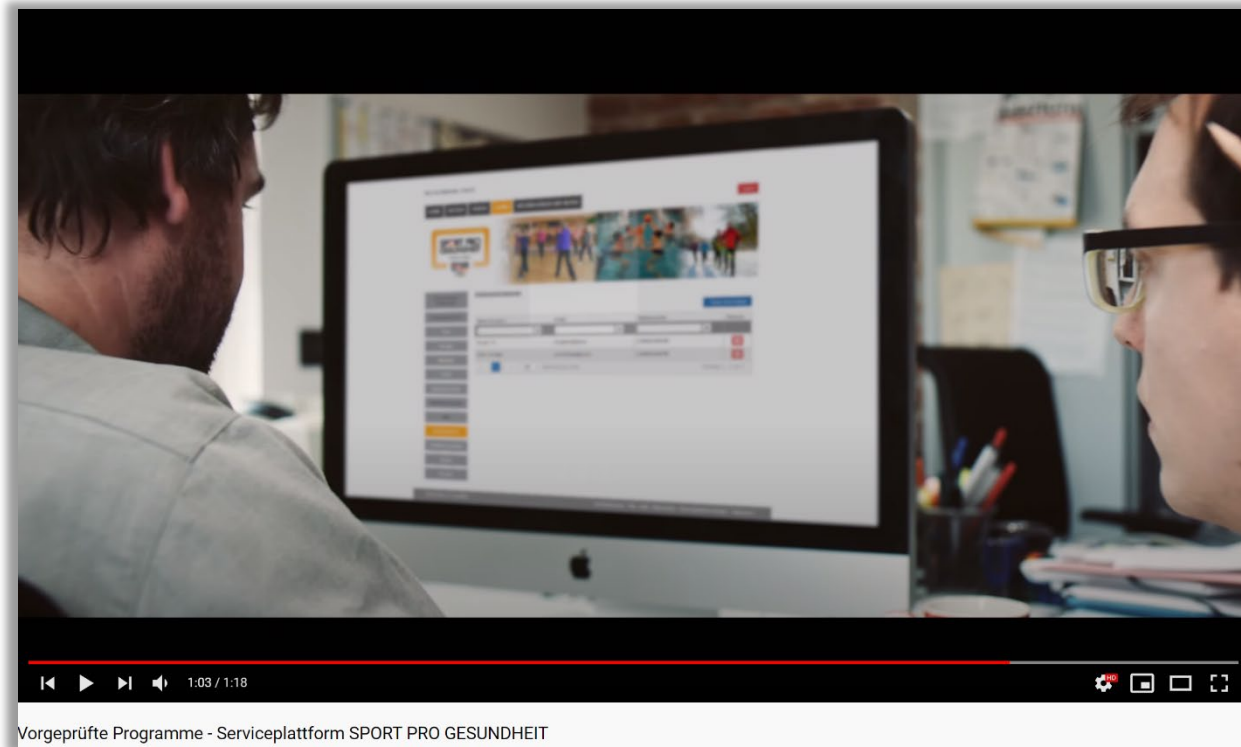
7. Videomaterialien

Zentrale Serviceplattform



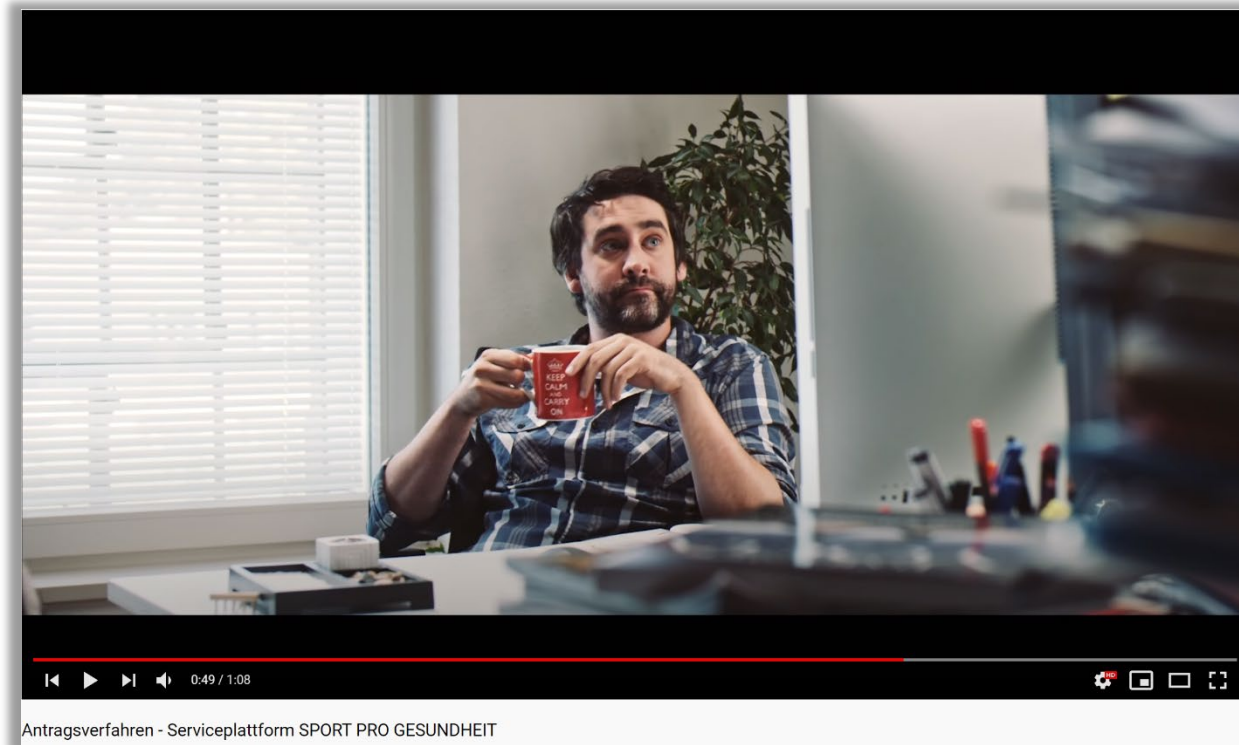
7. Videomaterialien

Vorgeprüfte Programme – Serviceplattform



7. Videomaterialien

Antragsverfahren – Serviceplattform



7. Videomaterialien

Erklärfilm Rezept für Bewegung



8. QM-Handbuch und Begleitheft

8. QM-Handbuch und Begleitheft



9. Suchmaschine / BewegungsLandkarte (BeLa)

9. Bewegungslandkarte (BeLa)

SPORT PRO GESUNDHEIT

X

BEWEGUNGSLANDKARTE

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote sind zukünftig auch über die BeLa zu finden...



...eine bundesweite digitale Webanwendung für (gesundheitsorientierte) Breiten- und Freizeitsportangebote.



Glückwunsch, Sie haben sich entschlossen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun! Sie wissen aber noch nicht, welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt? Hier werden Sie fündig: Einfach die Postleitzahl oder die Stadt eingeben und schon werden Ihnen zahlreiche gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein in Ihrer Nähe angezeigt. Angebote mit dem Deutschen Standard Prävention können außerdem von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden!

Hier geht es zu Ihrem SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebot

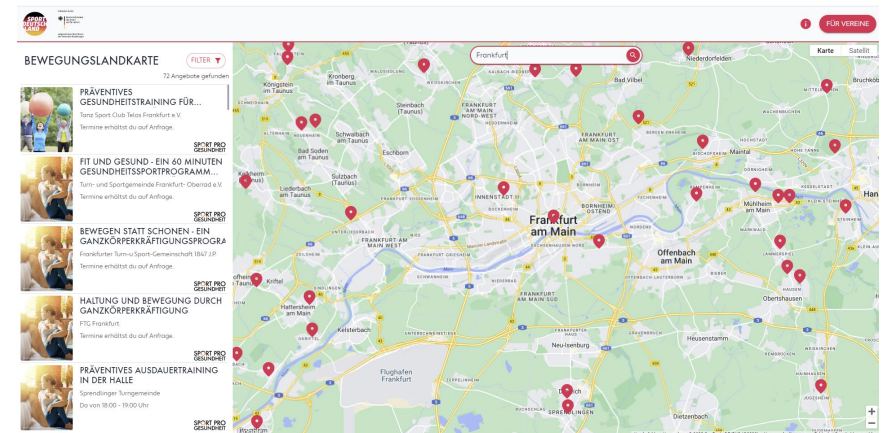
Stadt/PLZ:

Entfernung:

Bereich:

Zielgruppe:

www.sportprogesundheits.de



www.bewegungslandkarte.de

**Kein zusätzlicher Arbeitsaufwand für die Vereine!
SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote werden automatisch in die BeLa übertragen!**



10. Serviceplattform

10. Serviceplattform

Detaillierte Programmübersicht



Wiederaufnahme von
SPORT PRO GESUNDHEIT-
Kursen

Informationen zum Umgang
mit dem Coronavirus

Unterlagen der
Masterprogramme

Übersicht
Zusatzqualifikationen/

Programmübersicht

Für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT können Sportvereine standardisierte Programme oder Masterprogramme nutzen:

Standardisierte Programme sind fertig ausgearbeitete Kurskonzepte mit festgesetzten Übungen, die jedem/r Übungsleiter/in nach einer Schulung durch den zuständigen Verband zur Verfügung stehen.

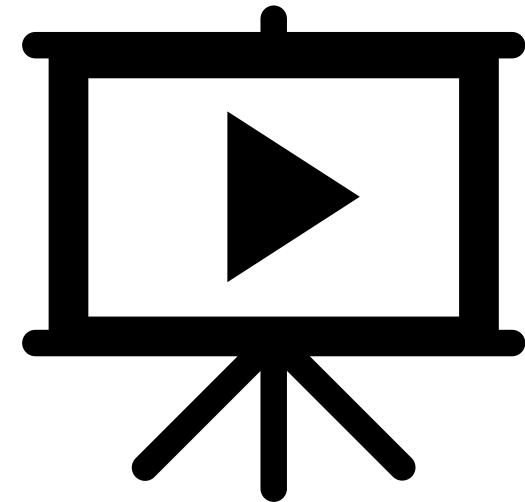
Masterprogramme sind Kurskonzepte, die ebenfalls fertig ausgearbeitet sind. Hier besteht die Möglichkeit einzelne Übungen in den Phasen Erwärmung, Hauptteil und Ausklang mit Hilfe eines Baukastensystems auszutauschen.

Es liegen über 50 Konzepte vor. Viele dieser Programme können durch die gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst werden.

10. Serviceplattform

Erklärvideos

- Wie bearbeite ich mein Profil?
- Wie verwalte ich als Vereinsvorsitzende*r die Vereinsnutzer?
- Wie lade ich Qualifikationen hoch?
- Wie erstelle ich ein Angebot?
- Wie kann ich ein Angebot nach 3 Jahren verlängern? (Teil1)
- Wie kann ich ein Angebot nach 3 Jahren verlängern? (Teil2)
- Was bedeuten die verschiedenen Status meines Angebots?
- Wie kann ich die Unterlagen meines zertifizierten Angebots einsehen?
- Wie kann ich die Termine in meinem zertifizierten Angebot verwalten?



11. Rezept für Bewegung

11. Rezept für Bewegung (DIN A5)

Name, Vorname der/des Versicherten

geb. am

Datum

Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

Herz-Kreislaufsystem

Haltungs- und Bewegungssystem

Stressbewältigung und Entspannung

Allgemeines Gesundheitstraining

Hinweise an die Übungsleitung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eine gemeinsame Initiative von

Stempel und Unterschrift
Arzt*Ärztin

REZEPT FÜR BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!

SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot

In Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungssystems 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 kann von den meisten Krankenkassen finanziell gefördert werden – 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:
suche.service-sportprogesundheit.de

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

Deutscher Olympischer Sportbund
Ressort Breiten- und Gesundheitssport
E-Mail: gesundheit@dosb.de
Internet: gesundheit.dosb.de

Haltung- und Bewegungssystem

Allgemeines Gesundheitstraining

Herz-Kreislauf-System

Stressbewältigung und Entspannung

Mitteilung der Übungsleitung an den*die Arzt*Ärztin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Stempel und Unterschrift des Vereins

11. Rezept für Bewegung

Infoblatt (DIN A4)

SPORT STATT PILLE – „REZEPT FÜR BEWEGUNG“

Das „Rezept für Bewegung“ ist eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, um Menschen auf dem Weg zu mehr Bewegung und eines aktiveren Lebensstils zu unterstützen.

Vorteile des „Rezepts für Bewegung“ für Sie als Arzt*Ärztin

- Begleiten Sie Ihre Patient*innen zu einem aktiveren, gesünderen Lebensstil: Empfehlen Sie mehr Bewegung – eine „Verordnung“ in Form des „Rezepts für Bewegung“ unterstreicht Ihre Empfehlung.
- Das „Rezept für Bewegung“ kann unterstützend bei einer Vorsorgeuntersuchung und der Bewegungsberatung über den gesundheitlichen Nutzen von körperlicher Aktivität eingesetzt werden.
- Mit dem „Rezept für Bewegung“ kann passgenaue Bewegung als präventive Maßnahme zur Gesundheitsförderung empfohlen werden.
- Sie können Ihren Patient*innen Informationen zu Bewegungsangeboten in Sportvereinen geben – bspw. SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse. Verweisen Sie dazu auf unsere Suchmaschine <https://suche.service-sportprogesundheit.de>
- Die Verwendung des „Rezepts für Bewegung“ ist kostenfrei und hat keinen Einfluss auf das Arzneimittelbudget Ihrer Praxis.
- Durch aktive und regelmäßige Bewegung lässt sich die Medikation oder die Dosis verordneter Medikamente oftmals reduzieren – auch dadurch wird ihr Arzneimittelbudget entlastet. Zudem kann die Wirksamkeit einer Medikation gesteigert werden. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: <https://gesundheit.dosb.de/angebote/rezept-fuer-bewegung>

Vorteile des „Rezepts für Bewegung“ für Ihre Patient*innen

- Das Rezept schafft Verbindlichkeit: Es unterstreicht die ärztliche Beratung und stärkt die Selbstverantwortung Ihrer Patient*innen für die Gesundheit.
- Die Suchmaschine mit konkreten Bewegungsangeboten und Kontaktdaten ermöglicht eine einfache und unkomplizierte Kontaktaufnahme mit dem Sportverein, um einen Probetermin zu vereinbaren.
- Sportvereine sind in Deutschland flächendeckend vorhanden und sozial engagiert. Zudem bieten insbesondere die SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse die Möglichkeit der Krankenkassenbezuschung, da sie in weiten Teilen mit dem Deutschen Standard Prävention ausgezeichnet sind.
- Regelmäßige Bewegung steigert die Fitness, das Wohlbefinden und fördert soziale Kontakte. Die vielfältigen Bewegungsangebote in Sportvereinen ermöglichen ein langfristiges Sporttreiben.
- Die Anzahl erforderlicher Medikamente kann reduziert werden.

Für welche Patient*innen eignet sich das „Rezept für Bewegung“?

Das „Rezept für Bewegung“ kann gezielt als präventive Maßnahme bei Patient*innen mit Bewegungsmangel ohne spezifische Indikation eingesetzt werden. Zielgruppe des „Rezepts für Bewegung“ können demnach Patient*innen ohne akute Erkrankungen oder besondere gesundheitliche Vorbelastungen sein.

Klären Sie Ihre Patient*innen über mögliche Risiken einer übermäßigen Belastung ohne vorherige körperliche Untersuchung auf. Führen Sie im Zweifel eine sportmedizinische Untersuchung durch.

Finden Sie gemeinsam mit Ihren Patient*innen das passende Bewegungsangebot. Nutzen Sie unsere bundesweite Suchmaschine, um eine passgenaue Bewegungsempfehlung auszusprechen – reduzieren Sie damit die Hürden für Ihre Patient*innen. <https://suche.service-sportprogesundheit.de>



11. Rezept für Bewegung

Aufsteller (Prisma – 12 cm x 30 cm)

Der erste Schritt ist schon getan:

HIER GIBT ES DAS REZEPT FÜR BEWEGUNG!



Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gesundheit und Lebensqualität. Ein für Sie passendes Bewegungsangebot kann Ihnen Ihr*e Arzt*Ärztin mit dem „Rezept für Bewegung“ empfehlen.

Hier finden Sie Ihr Bewegungsangebot:
<https://suche.service-sportprogesundheit.de>




Unterstützt durch:


EMPFOLHENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG
 Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Kraft

2 Tage pro Woche

Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktions-gymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Koordination

3 Tage pro Woche

Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Ausdauer

150 – 300 Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf

ODER EINE KOMBINATION

75 – 150 Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Sei Teil
(d)einer
Bewegung



Auf Worte Taten folgen lassen?
Hier finden Sie Ihr Angebot:



11. Rezept für Bewegung

Social Media Post



Bewegung auf Rezept? Gibt's nicht? Gibt's doch! Sport und Bewegung können u.a. das Risiko für eine Krebserkrankung reduzieren. Deswegen unterstützt die Deutsche Krebshilfe das „Rezept für Bewegung“ und die ärztliche Bewegungsberatung.

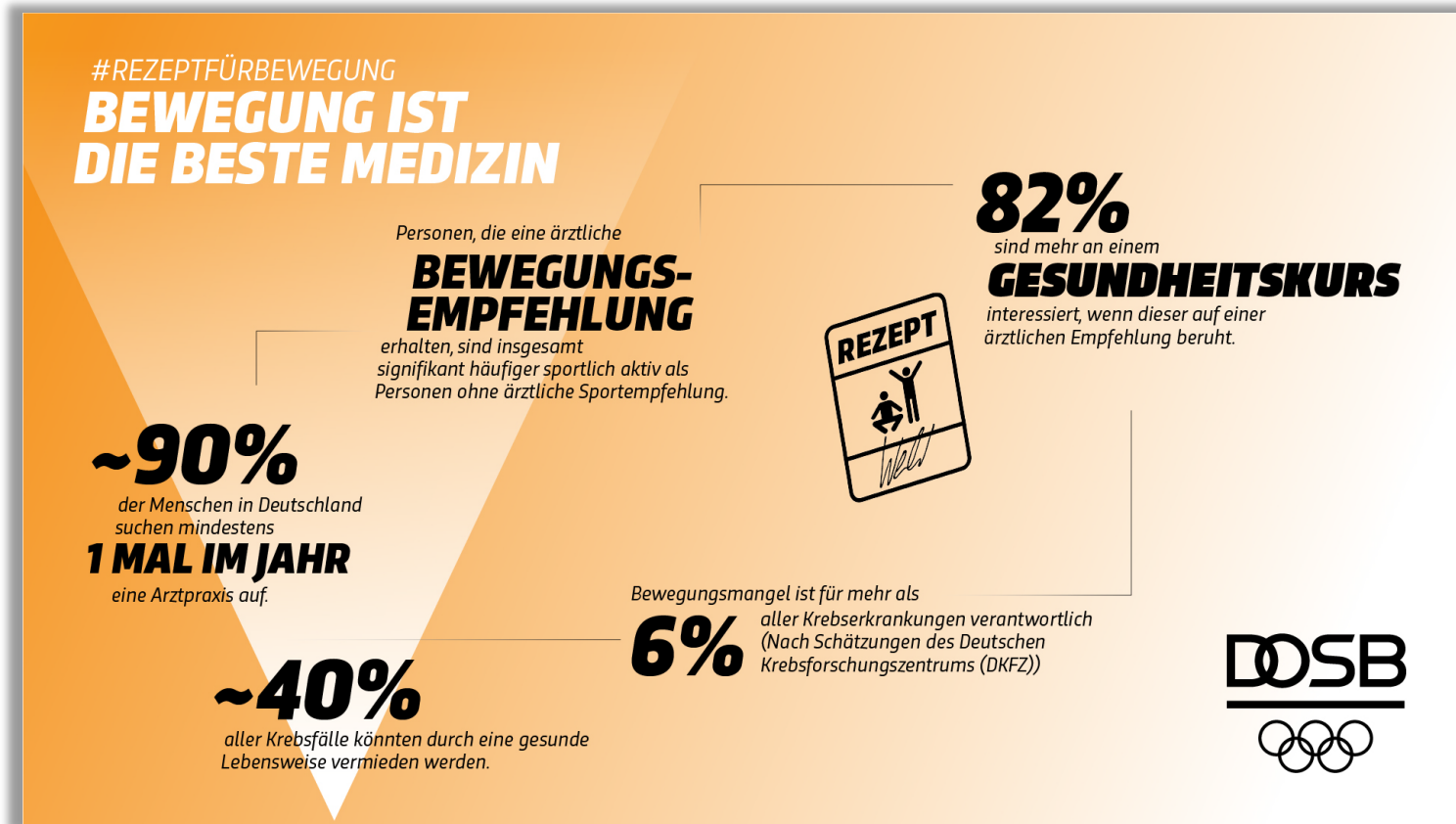
Hinter dem „Rezept für Bewegung“ steht eine große Zahl an vielfältigen, qualitativ hochwertigen Bewegungsangeboten wie #sportprogesundheit in den mehr als 90.000 Sportvereinen in Sportdeutschland.

Für mehr Infos schaut unbedingt [hier](#) vorbei!

[#Sportdeutschland](#) [#BewegungGegenKrebs](#)
[#Gesundheit](#)

11. Rezept für Bewegung

Infografiken



11. Rezept für Bewegung

Infografiken



11. Rezept für Bewegung

Zitate

Twitter

„DIE ÄRZTLICHE EMPFEHLUNG ZU MEHR BEWEGUNG IN FORM DES „REZEPTE FÜR BEWEGUNG“ STEIGERT DAS INTERESSE AN EINEM BEWEGUNGSANGEBOT. DIE VIELFÄLTIGEN ANGEBOETE IN DEN 90.000 SPORTVEREINEN ÜBERZEUGEN DIE MENSCHEN VON DEN POSITIVEN EFFEKTEN AUF DIE EIGENE GESUNDHEIT.“

Kerstin Holze
DOSB-Vizepräsidentin & Ärztin

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND
DOSB
Olympisches Logo



Instagram

"DIE ÄRZTLICHE EMPFEHLUNG ZU MEHR BEWEGUNG IN FORM DES „REZEPTE FÜR BEWEGUNG“ STEIGERT DAS INTERESSE AN EINEM BEWEGUNGSANGEBOT. DIE VIELFÄLTIGEN ANGEBOETE IN DEN 90.000 SPORTVEREINEN ÜBERZEUGEN DIE MENSCHEN VON DEN POSITIVEN EFFEKTEN AUF DIE EIGENE GESUNDHEIT."

Kerstin Holze
DOSB-Vizepräsidentin & Ärztin

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND
DOSB
Olympisches Logo



11. Rezept für Bewegung

Zitate

Twitter

„KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS ‚MEDIKAMENT‘ HAT POSITIVE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT. MIT DEM ‚REZEPT FÜR BEWEGUNG‘ STEHT ÄRZT*INNEN EIN EINFACHES INSTRUMENT ZUR VERFÜGUNG, MEDIZINISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR PATIENT*INNEN PROFESSIONELL UND ALLTAGSTAUGLICH WEITERZUGEBEN.“

Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth
Leitender Olympiarzt



WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND
DOSB
Olympisches Logo

Instagram

„KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS ‚MEDIKAMENT‘ HAT POSITIVE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT. MIT DEM ‚REZEPT FÜR BEWEGUNG‘ STEHT ÄRZT*INNEN EIN EINFACHES INSTRUMENT ZUR VERFÜGUNG, MEDIZINISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR PATIENT*INNEN PROFESSIONELL UND ALLTAGSTAUGLICH WEITERZUGEBEN.“

Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth
Leitender Olympiarzt



WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND
DOSB
Olympisches Logo

11. Rezept für Bewegung

Erklärfilm



12. Weitere Toolkits zu anderen Themen

12. Bewegungslandkarte (BeLa)



- Durch Klick auf das Bild gelangen Sie zur Social Media Vorlage der BeLa
- Ansprechpartner im DOSB
Jonathan Burkart
burkart@dosb.de

12. Verein(t) gegen Einsamkeit



- Durch Klick auf das Bild gelangen Sie zum Toolkit vom Projekt Verein(t) gegen Einsamkeit
- Ansprechpartnerin im DOSB
Viola Kaets
kaets@dosb.de

Viel Freude bei der Verwendung

... wünscht das Ressort Breiten- und Gesundheitssport des DOSB.

Deutscher Olympischer Sportbund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

- gesundheit@dosb.de
- [gesundheit.dosb.de](https://www.gesundheit.dosb.de)

