

Ziele des Gesundheitssports

Ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten wirkt der Entwicklung bestimmter Krankheitsbilder entgegen und stellt einen Schutzfaktor für die Gesundheit dar.

Ziel des Gesundheitssports ist es, durch sportliche Aktivität die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu optimieren, das Wohlbefinden zu steigern, die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung zu verbessern und Alterungsprozessen entgegen zu wirken, um dadurch die Gesundheit zu stabilisieren. Neben dem traditionell gewachsenen Breitensport hat sich in den vergangenen Jahren eine Reihe von speziellen Gesundheitsprogrammen herausgebildet, die besonders angelegt sind.



Der Deutsche Sportbund hat in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer für spezielle Gesundheitsprogramme in Sportvereinen ein Qualitätssiegel entwickelt. Mit diesem Siegel **PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB** verpflichten sich die Vereine, die hohe Qualität ihrer nach gemeinsamen verbindlichen Grundsätzen sicherzustellen.

Das bedeutet auch, dass die Kompetenz der Übungsleiter in den Vereinen und die Qualität der Inhalte einer regelmäßigen Prüfung unterzogen werden. Der Standard, der dabei erfüllt werden muss, ist bundesweit gültig.



Seit dem Jahre 1994 verleiht der Deutsche Turner-Bund erfolgreich den **PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB** bundesweit an Vereine. Ab diesem Zeitpunkt wurden 44.193 Sportangebote mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet. Zurzeit sind etwa 15.350 Pluspunkte in 3.310 Vereinen gültig.

Alle Vereine mit dem DTB-Prädikat werden ebenfalls automatisch mit der Dachmarke **SPORT PRO GESUNDHEIT** von Deutschen Sportbund und Bundesärztekammer ausgezeichnet. Dies bedeutet, dass das **PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB**-Präventionsangebot auch von der Bundesärztekammer offiziell empfohlen wird.

Die Sportvereine, die sich mit großem Engagement an der Aktion beteiligen leisten mittel- und langfristig einen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen. Viele Krankenkassen haben auch das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, sich einen Teil (bis 85%) der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Darüber hinaus sind die Angebote von „Sport pro Gesundheit“ von einigen Kassen in ihr Bonusprogramm aufgenommen. Eine einheitliche Regelung bezüglich der Bonusmodelle gibt es jedoch nicht.