

# Netzwerk Gesundheit und Bewegung

## „Rezept für Bewegung“

## Wieviel Bewegung sollte es sein?

### Bewegungsmangel

**Minimum** unterschritten

2 x Wo intensive kpl. (sportliche) Anstrengung

je 20 min. Ausdauerbelastung

mit Hf 130/ min.

### Bewegungsoptimum

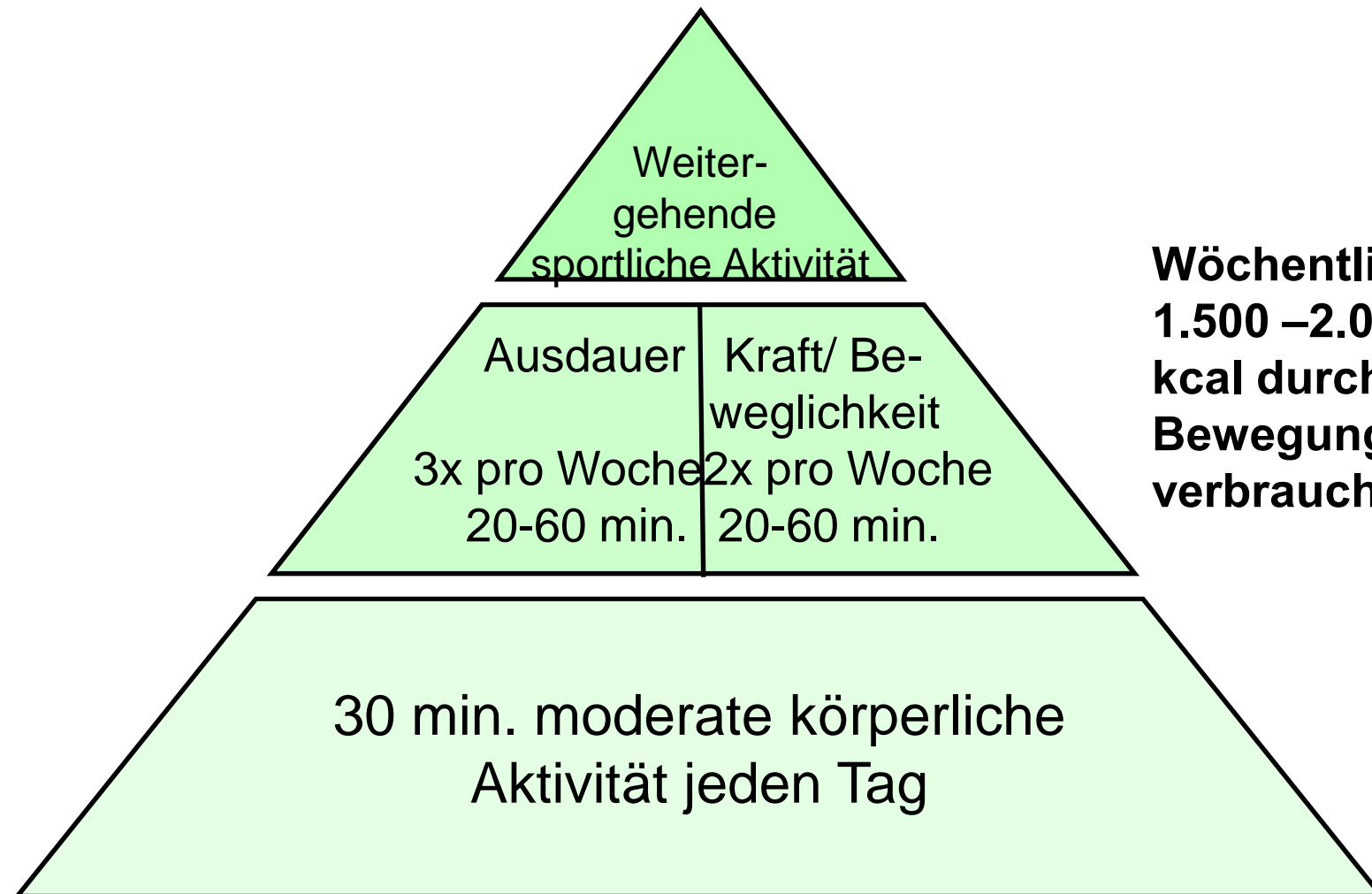
**Optimum** erreicht

Trainingshäufigkeit 3 – 5 x Woche

Belastungsdauer 20 – 60 min. pro Trainingseinheit

Belastungsintensität 50 – 70/ Hf max. + 50 – 85 % O<sub>2</sub> max.

## Wieviel Bewegung sollte es sein?

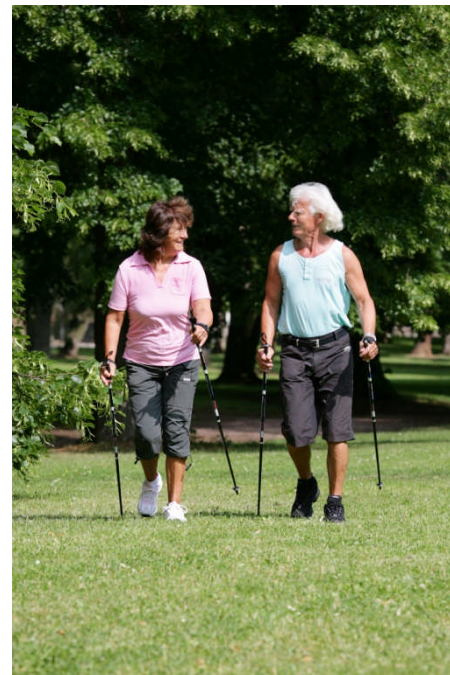


**Wöchentlich  
1.500 – 2.000  
kcal durch  
Bewegung  
verbrauchen!**

# Mit individuellen Vorlieben den inneren Schweinehund bekämpfen!

Wenn ich 70 kg wiege, verbrauche ich in 10 Minuten durchschnittlich

Schwimmen  
(ruhig) 90 kcal



Walking 77 kcal

Radfahren (15 km/h)  
70 kcal



# In 5 Schritten zu mehr Bewegung

nach Dr. Uwe Berger FSU Jena



**5. Stabilisierung** Leben ist Bewegung!  
Bewegung ist ein Lebenselixier!

**4. Aufrechterhaltung** Bewegung zur  
Gewohnheit machen!

**3. Handlung** Jeder Weg bietet Bewegungschancen!  
Der Weg ist das Ziel! Bewegte Zeit ist kreative Zeit!

**2. Vorbereitung** Plan zur Steigerung der Alltagsbewegung  
Begrenzung inaktiver Freizeit (Nah-Ziel)! Mehr Sport (Fern-Ziel)

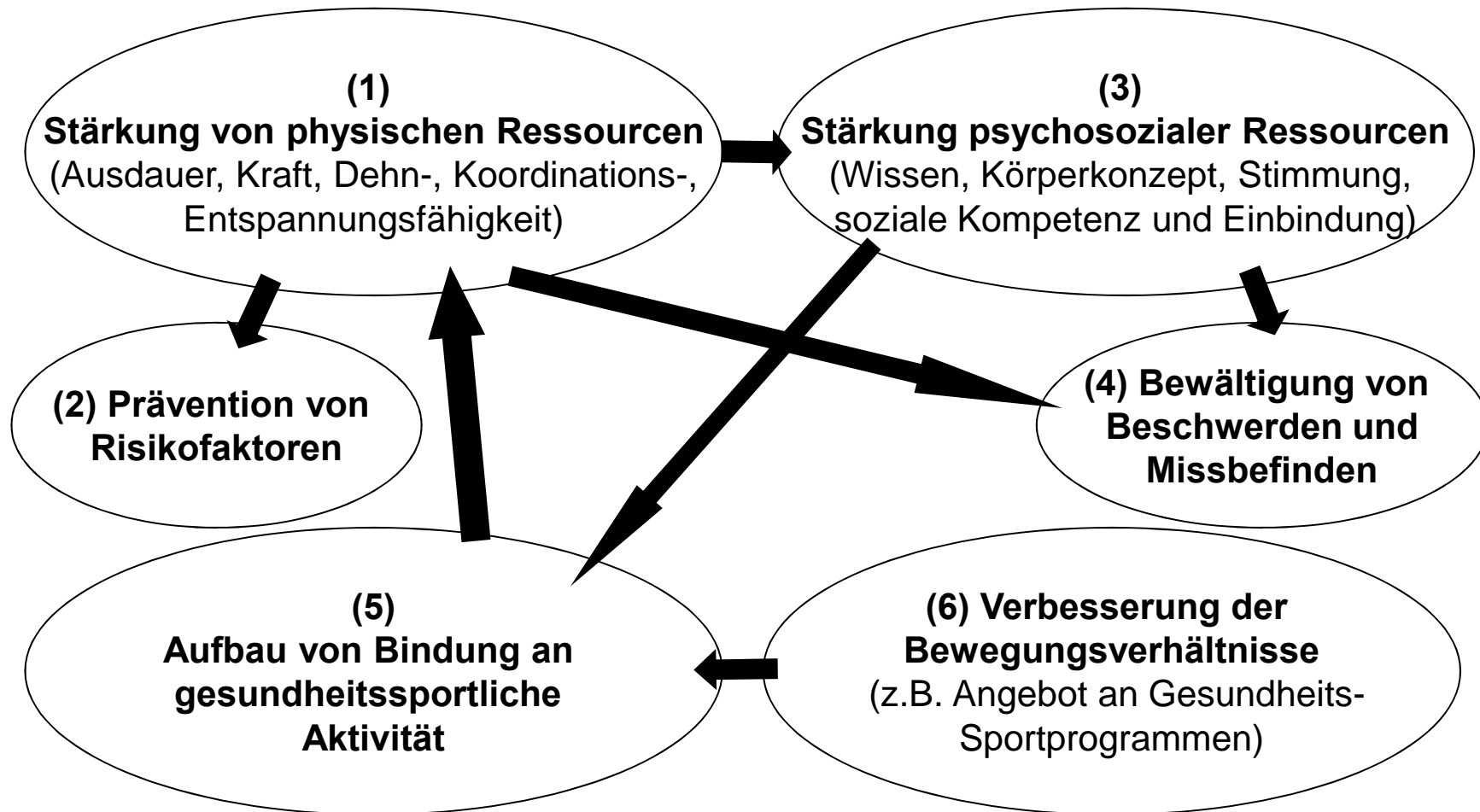
**1. Bewusstwerden** Je mehr Bewegung, desto besser!  
Viel Bewegung ist Grundlage für Normalgewicht und Wohlbefinden!

**Sorglosigkeit**

Stufenmodell der Verhaltensänderung nach Prochaska & Diclemente

# Kernziele als Qualitätskriterien von Gesundheitssport

Walter BREHM, Klaus BÖS, Public Health 12/03



# Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT



## Qualitätskriterien

### 1. Zielgruppengerechtes Angebot

Rahmenkonzept/ standardisiertes Programm, Profil, Zielgruppe

### 2. Qualifizierte Leitung

ÜL „Sport in der Prävention“ oder höherwertige Berufsausbildung, Ausbildungsprofil = Angebotsprofil

### 3. Einheitliche Organisationsstrukturen

10-15 UE, 15 TN, Rhythmus/Dauer

### 4. Präventiver Gesundheits-Check

Gesundheitsvorsorgeuntersuchung, ärztl. Bescheinigung/ Ausschluss

### 5. Begleitendes Qualitätsmanagement

Datenbank, Evaluation, Programmentwicklung, Audits, Qualitätszirkel

### 6. Sportverein als Gesundheitspartner

Kooperation+Vernetzung, Setting, gesundheitsorientierte Weiterentwicklung des SV

**Netzwerk Gesundheit und Bewegung – „Rezept für Bewegung“**

# Gesetzliche Rahmenbedingungen

## Sozialgesetzbuch SGB V § 20 Abs. 1 – Primärprävention

- Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen Fassung vom 02.06.2008
- Ausgaben 2,78 € / Versicherten/ Jahr Progression
- finanzieller Zuschuss für Präventionskurse  
Kurskosten-Rückerstattung
- Vereinsangebote mit Qualitätssiegel  
SPORT PRO GESUNDHEIT werden anerkannt  
Bestätigte Kurse mit 10 – 15 UE, Kurskonzept  
max. 15 Teilnehmer, Teilnahmegebühr  
Einzelnachweis Qualifikation Übungsleiter



**Leitfaden Prävention**  
Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 2. Juni 2008

Federführend für die Veröffentlichung: IKK-Bundesverband, Bergisch Gladbach

**Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen**

- AOK-Bundesverband, Bonn
- BKK Bundesverband, Essen
- IKK-Bundesverband, Bergisch Gladbach
- Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen, Kassel
- Knappschaft, Bochum
- Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V., Siegburg
- AEV-Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e.V., Siegburg

unter Beteiligung des GKV-Spitzenverbandes

# Gesundheitsziele in Thüringen



1. **Gesund alt werden** – primäre und sekundäre Prävention Diabetes mellitus Typ II
  - 1.1 Adipositasprävention – Kinder,
  - 1.2 Diabetesprävention – Erwachsene
  - 1.3 Gesundheitsförderung 2. Lebenshälfte – Ältere
2. Brustkrebs – Sterblichkeit vermindern – Lebensqualität erhöhen
3. Depressive Erkrankungen: verhindern, früh erkennen, nachhaltig behandeln
4. Suchtmittelmissbrauch reduzieren
5. Entwicklung von bedarfsgerechten und qualitätsgesicherten **Strukturen und Angeboten der Gesundheitsförderung**

**Bewegung ist immer nur ein Baustein – aber ein wichtiger!**

**Netzwerk Gesundheit und Bewegung – „Rezept für Bewegung“**

# Präventionskonzeption

## Zielgruppen und Schwerpunkte 2010



Zielgruppen/ Handlungsfelder	Kinder	Jugendliche	Erwachsene	Ältere
<b>Gesundheitsförderung</b>	- Ausbau des Mitgliederbestandes – regelmäßige körperliche Betätigung aller Zielgruppen -			
	<b>Gesundheitsförderung in KITA/ Schule</b>  <b>DSA</b>		<b>DSA</b>	<b>Gewinn 6.000 50+ Programm</b> <b>Sport treiben - vital bleiben</b> 
<b>Rezept für Bewegung GRZ, EF ...</b>				
<b>Prävention</b>	- - - 470 Angebote mit Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT - - -			
Herz-Kreislauf-System  Stütz- und Bewegungssystem  Stressbewältigung/ Entspannung  Übergewicht/ Adipositas	<b>Ausbau Angebote für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen und / oder Übergewicht</b> 		<b>Diabetesprävention</b>	<b>Bewegungsnetzwerk 50+</b>  <b>Sturzprävention</b>
<b>Rehabilitation</b>				

**Netzwerk Gesundheit und Bewegung – „Rezept für Bewegung“**

# IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



## Handlungsfelder:

1. Vorbild - Bund, Länder, Kommunen
2. Info zu Ernährung und Gesundheit/  
Bewegung und Gesundheit
3. Bewegungsförderung im Alltag
4. Qualitätsverbesserung bei der  
Verpflegung außer Haus
5. Impulse für die Forschung



# In 5 Schritten zu mehr Bewegung

nach Dr. Uwe Berger FSU Jena



**5. Stabilisierung** Leben ist Bewegung!  
Bewegung ist ein Lebenselixier!

**4. Aufrechterhaltung** Bewegung zur Gewohnheit  
machen!

**3. Handlung** Jeder Weg bietet Bewegungschancen!  
Der Weg ist das Ziel! Bewegte Zeit ist kreative Zeit!

**2. Vorbereitung** Plan zur Steigerung der Alltagsbewegung  
Begrenzung inaktiver Freizeit (Nah-Ziel)! Mehr Sport (Fern-Ziel)

**1. Bewusstwerden** Je mehr Bewegung, desto besser!  
Viel Bewegung ist Grundlage für Normalgewicht und Wohlbefinden!

**Sorglosigkeit**

Stufenmodell der Verhaltensänderung nach Prochaska & Diclemente

# Netzwerk Sport und Gesundheit im Landessportbund Thüringen e.V.



## Arbeitskreis Sport und Gesundheit - Partner

- Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit
- Landesärztekammer Thüringen
- Kassenärztliche Vereinigung Thüringen
- Thüringer Sportärztebund e.V.
- Friedrich Schiller Universität Jena, Lehrstuhl Sportmedizin
- AOK PLUS
- BARMER GEK
- BKK Landesverband Ost
- AGETHUR – Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.
- Bildungswerk des Landessportbundes Thüringen e.V.
- LSB Thüringen Sportakademie GmbH
- Thüringer Turnverband e.V.
- Thüringer Schwimmverband e.V.
- Thüringer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.
- Thüringer Tischtennisverband e.V.
- Kneipp Bund Landesverband Thüringen e.V.
- Thüringer Karateverband e.V.

**Netzwerk Gesundheit und Bewegung – „Rezept für Bewegung“**

# Netzwerk Gesundheit und Bewegung im Landkreis/ in der Stadt



## Ziele

- Verbesserung der Gesundheit
- Verhaltensänderung der Bevölkerung – **mehr Bewegung**
- Verbesserung der Qualität und Quantität der Gesundheitssportangebote
- Verbreitung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT
- Werbung für Gesundheitssportangebote

## Mögliche Partner

- KSB/ SSB
- Gesundheitsamt
- Krankenkassen
- Jugendamt, Schulamt, Sozialamt
- Seniorenbüros
- Ärzte
- ...

**Netzwerk Gesundheit und Bewegung – „Rezept für Bewegung“**

# Netzwerk Gesundheit und Bewegung im Landkreis/ in der Stadt



## Aufgaben

- Präventionsnetzwerk für unterschiedliche Zielgruppen
- Ausbau von Kooperationen Schule-Sportverein, KITA-Sportverein
- Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit Gesundheitsmessen, Gesundheitstage, Projekte
- Einbeziehung weiterer Partner
- Qualifizierungsmaßnahmen für Netzwerkpartner Fortbildungen
- Synergien im Kommunikationsnetzes
- Wegweiser Gesundheitssport

**„Wer allein arbeitet addiert, wer zusammen arbeitet multipliziert“**

**Netzwerk Gesundheit und Bewegung – „Rezept für Bewegung“**

# Leistungen des LSB Thüringen für das Netzwerk Gesundheit und Bewegung



## Netzwerkerfahrungen

- SPORT PRO GESUNDHEIT  
Ärztekammer, Krankenkassen, Sportverbände ...
- Bewegungsnetzwerk 50 plus  
Landkreis, Stadt, Senioren-/Altenorganisationen

## Netzwerkmanagement

- Anleitung beim Aufbau des regionalen Netzwerkes – Moderation
- Hilfe bei Erstellung des Wegweisers Gesundheitssport
- Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung
- Beratung bei der Einführung „Rezept für Bewegung“
- Kontakte zu den regionalen Vertretern der LÄK und KVT
- Unterstützung zu Qualifizierungsmaßnahmen für Netzwerkpartner  
Übungsleiter, Vereinsvorstände, Ärzte, Gesundheitsförderer, Lehrer, Erzieher ...

# Wie kommt ein Bürger zu mehr Bewegung?

Arzt Rezept

Bewegung Sportverein



Krankenkasse bzw. Kostentätiger		
Name, Vorname des Versicherten		geb. am
Kassen-Nr.	Versicherungsnummer	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

### Rezept für Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert Ihre Gesundheit. Bewegung wirkt präventiv auf Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechsel-Systems sowie des Bewegungsapparates.

Ich empfehle Ihnen ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot. Geprüfte Angebote finden Sie unter dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT.

Dort können Sie mit anderen erleben, wie gut Ihnen Bewegung tut. Darüber hinaus empfehle ich Ihnen, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

Die Teilnahme an den SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt.

### Meine Empfehlung zur richtigen Sportgruppe

- Training des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels
- Training des Muskel-Skelett-Systems
- Entspannung und Stressbewältigung
- Bewegungsförderung für Kinder
- Gesundheitsförderung für Ältere

Informationen für den Übungleiter (Besonderheiten, Umfang, Dosis, ...)	Stempel und Unterschrift des Arztes



QS	Titel	Tag	Beginn	Sportstätte	K	J	E	A	Geschl.	Vereinsname	Anspruchspartner	Telefon
<b>Herz-Kreislauf-System</b>												
<b>Aerobic</b>												
	Aerobic	Di	18:30	SPH Schiller-Gymnasium, Schopperstr., Zeulenroda			x		m/w	Turn- und Sportverein Zeulenroda e.V.	Helga Wiedemann	036628 61757
QS	Aerobic & Gesundheitssport für Kids	Mo	19:00	Turnheim Weißendorf, Ortstr. 17	x	x			m/w	Turnverein Weißendorf e.V.	Sindy Zimmermann	036628 956488
	AerobicDance	Do	19:45	Friends e.V., Greiz, Carolinenstr. 42			x	x	m/w	Friends e.V.	Silvia Kolibal	03661 456425
	StepAerobic	bitte erfragen		Friends e.V., Greiz, Carolinenstr. 42			x	x	m/w	Friends e.V.	Silvia Kolibal	03661 456425
	Step und Bauch, Beine, Po	Mi	19:00	Friends e.V., Greiz, Carolinenstr. 42			x	x	m/w	Friends e.V.	Silvia Kolibal	03661 456425
	Step-Profi	Mo	20:20	Friends e.V., Greiz, Carolinenstr. 42			x	x	m/w	Friends e.V.	Silvia Kolibal	03661 456425
	Step und Style	Di	19:00	Turnheim Weißendorf, Ortstr. 17			x	x	m/w	Turnverein Weißendorf e.V.	Sindy Zimmermann	036628 956488
<b>Aqua fitness</b>												
QS	Aqua-Fitness	Mo	19:00	Badewelt Waikiki, Zeulenroda,			x	x	m/w	Turn- und Sportverein Zeulenroda e.V.	Petra Müller-Ehrenberg	036628 7370
		Do	19:00	Am Birkenwege 1								
<b>Herz-Kreislauf-Training</b>												
QS	Ausdauer-gymnastik	Mo	19:00	Turnheim Weißendorf, Ortstr. 17			x		w	Turnverein Weißendorf e.V.	Silke Behr	036622 71514
<b>Rehabilitation sport</b>												
<b>Rehabilitation, allgemein</b>												
R	Bewegungsspiele in Gruppen bei Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom	Di	17:30	Friends e.V., Greiz, Carolinenstr. 42	x	x	x	x	m/w	Friends e.V.	Silvia Kolibal	03661 456425
R	Bewegungsspiele in Gruppen bei Herz-Kreislauf-erkrankungen, Asthma/Allergien, Lungenerkrankungen, Diabetes, Nierenerkrankungen, poVK	Mo	09:00	Fitness-Studio Kano, Kellenrod-heim, Lindenstr. 2a	x	x	x	x	m/w	Friends e.V.	Heiko	03661 456425



**Netzwerk Gesundheit und Bewegung – „Rezept für Bewegung“**

# Jedes Medikament braucht eine individuelle Verordnung



## „Rezept für Bewegung“

Diagnose?	Bewegungsmangel, ggf. mit begleitenden Risikofaktoren und Folgeerkrankungen
Was?	Gesundheitssport
Wie oft?	3-4 x wöchentlich
Wie viel?	30-40 min. Ziel 1.500 – 2.000 kcal Mehrverbrauch, DGSP
Wo?	im Sportverein
Wohin?	Wegweiser Gesundheit und Bewegung

# Der Arzt von heute – verordnet auch Bewegung



## Vorteile für den Arzt

- Rezepte, Wegweiser und Plakate kostenfrei bestellen
- Belastet nicht das Budget
- Imageverbesserung als Gesundheitsberater
- Patientenbindung
- Empfehlung zum Gesundheits-Check vor dem Bewegungsstart

## Vorteile für den Patienten

- freie Angebotswahl
- 3 x kostenfrei Schnuppern
- Mitgliedschaft zu moderaten Preisen
- Kursangebote ohne Mitgliedschaft
- Kostenbeteiligung der Krankenkassen bei Kursen mit Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT**
- qualifizierte Anleitung
- langfristige Bindung und Motivation
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse, der Eigenaktivität und Eigenverantwortung

# „Rezept für Bewegung“ - Projektstart

<b>Termin</b>	Gründung Netzwerk Gesundheit und Bewegung
	Landkreis Greiz 09.12.2009
	Landkreis Hildburghausen 17.03.2010
	Landkreis Altenburg 17.11.2010

**Partner** TMSFG, LÄK T, KVT, TSÄB, AOK PLUS, AGETHUR, sabit, Ärzte



Netzwerk Gesundheit und Bewegung – „Rezept für Bewegung“

## Information/ Kontakt

Landessportbund Thüringen e.V.  
Referat Breitensport  
Werner-Seelenbinder-Str. 1  
99096 Erfurt  
Tel. +49 361 34054-35  
Mail [k.lang@lsb-thueringen.de](mailto:k.lang@lsb-thueringen.de)



Der erste Schritt auf die richtige Seite – mit einem Klick zu allen Gesundheitssportangeboten in Thüringen.

[www.rezept-fuer-bewegung.de](http://www.rezept-fuer-bewegung.de)

**Netzwerk Gesundheit und Bewegung – „Rezept für Bewegung“**