

Konzeption Sport und Gesundheit

Gliederung

1. Einführung
 - 1.1 Gesundheit, Gesundheitsförderung
 - 1.2 Beiträge des Sports zur Gesundheitsförderung
2. Ziele der Konzeption
3. Handlungsfelder und Handlungsebenen für den Sportverein
4. Strategien der Umsetzung
5. Literatur

1. Einführung

Die hier vorgelegte „Konzeption Sport und Gesundheit“ ist als Entwicklungskonzeption mit Vorklärungen hinsichtlich des Gesundheitsverständnisses, der Bedeutung des Sports für die Gesundheitsförderung und der potentiellen Handlungsfelder, die den Sportverein im Netzwerk der Gesundheitsförderung als Anbieter und Mitgestalter sportorientierter Gesundheitsangebote ausweisen, zu verstehen. Insofern sind in diesem Papier zunächst die Grundlagen gelegt, auf denen dann eine konkretisierte landesweite Konzeption aufbauen kann. Ziel dieses Papier ist es, die Entwicklung einer inhaltlich gehaltvollen und bis zur konkreten Praxis stimmigen Konzeption anzustoßen. Dabei wird Wert auf die Einbindung von Bewegung, Spiel und Sport in ein umfassendes Verständnis von Gesundheit gelegt, das sich dann wiederum in solchen Handlungsfeldern für den Sportverein mit einer Öffnung nach innen und außen präsentiert. Die hier angedachte Konzeption „Sport und Gesundheit“ geht über das hinaus, was bisher vom DSB und anderen Landessportbünden entwickelt worden ist. Mit dieser Auslegung verbindet sich die Hoffnung, den Sportverein unter den Vorzeichen eines modernen Gesundheitsmanagements in einer Weise zu stärken und für neue Mitglieder attraktiv zu machen, wie dies aufgrund des vernetzten Gesundheitsmarktes zwingend notwendig ist. Die Sportvereine könnten dadurch neben dem wettkampforientierten Leistungssport und dem Breiten- und Freizeitsport das dritte Standbein, nämlich das des Gesundheitssports, über das bisherige Maß stärken und nachhaltig ausbauen.

Gesundheitsorientierte Sportprogramme sollten, unabhängig von deren Form und Dauer, in der Trägerschaft der Vereine angeboten werden. Gerade in den Sportvereinen bieten sich hervorragende Möglichkeiten, vielseitige und sportartübergreifende Angebote mit dem Ziel der Gesundheitsförderung zu unterbreiten. Im Bereich gesundheitsorientierter Angebote sind insbesondere Kooperationen mit den Krankenkassen relevant, die durch

die Neufassung des Paragraphen 20 SGB V wieder aufgerufen sind, Präventionsangebote in ihren Leistungsangeboten aufzunehmen.

Die Sportvereine des LSB Sachsen-Anhalt können dabei als flächendeckende Anbieter eines gesundheitsorientierten Sports wohnortnah auftreten. Als gemeinnützige Institutionen sind sie in der Lage, ihre Angebote sozialverträglich zu gestalten, dabei kann das Angebot so gestaltet werden, daß die unterschiedlichen Alters- und Zielgruppen angesprochen werden. Wenn die Sportvereine zeitlich und organisatorisch flexibel, auch durch begrenzte Kursmitgliedschaften oder Schnupperstunden zu verschiedenen Tageszeiten, auf die Interessen und Bedürfnisse potentieller Nachfrager eingehen, lassen sich die Möglichkeiten dauerhafter Mitgliedschaften erheblich fördern. Inhaltlich müssen Themenbereiche wie gesunde Lebensführung, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden durch Bewegung ebenso angesprochen werden, wie Kommunikation und Geselligkeit. Dabei geht es im Rahmen der Primärprävention zum einen darum, die bestehenden Sportangebote auf ihr Gesundheitspotential zu überprüfen und gegebenenfalls zu modifizieren und zum anderen darum, neue, explizit gesundheitsorientierte Angebote für bestimmte Themenbereiche wie Rückenschule, Entspannung, Muskeltraining, Ausdauerschulung, Beweglichkeit einzuführen. Für noch weitergehendere gesundheitsorientierte Sportangebote im Rahmen der Rehabilitation ist genau zu prüfen, unter welchen Voraussetzungen die Sportvereine in der Lage sind, Angebote als Koronarsport, zur Krebsnachsorge, bei Diabetes oder Atemwegserkrankungen zu unterbreiten. Insbesondere für die zuletzt genannten Angebote bedarf es einer qualitativ hochwertigen Aus- und Fortbildung der ÜbungsleiterInnen. Grundsätzlich ist für den gesamten Gesundheitssport ein Aus-, Fort- und Weiterbildungsprogramm für die MitarbeiterInnen und ÜbungsleiterInnen im Gesundheitssport zu entwickeln.

Ein hoher Ausbildungsstand der ÜbungsleiterInnen (ÜL), verbunden mit guten Rahmenbedingungen, sichert auf Dauer qualitativ hochwertige Angebote der Vereine im LSB. Fachliche Qualität und Qualitätssicherung sind auch im Hinblick auf mögliche Kooperationspartner von wesentlicher Bedeutung. Das Empfinden, gesund zu sein, steht in enger Wechselbeziehung zur Umwelt und zu den gesellschaftlichen und sozialen Bedingungen des Lebens.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als Ideal vom Zustand vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. In Weiterentwicklung dieser idealistischen Auffassung wird heute die Balance zwischen dem objektiven und subjektiven Befinden einer Person betont, die dann entsteht, wenn sich die Person im physischen und psychischen Entwicklungsbereich in Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den äußeren Lebensbedingungen befindet. Unter Gesundheit wird somit mehr verstanden als nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit bezieht sich auf den ganzen Menschen. Zum „Gesundsein“ gehört auch das Ziel, gesund zu leben, Verantwortung für sich selbst zu tragen und bestimmte Regeln in bezug auf Ernährung und Hygiene einzuhalten. Sport und Bewegung sind wichtige Säulen im Rahmen einer aktiven gesunden Lebensführung.

Das Streben nach einem sinnerfüllten Leben in Gesundheit, wecken auch in Sachsen-Anhalt bei immer mehr jungen und älteren Bürgerinnen und Bürgern das Bedürfnis, durch Bewegung und Sport etwas dafür zu tun. Der unbefriedigende Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten breiter Teile der Bevölkerung in Sachsen-Anhalt bietet dafür auch einen berechtigten Anlaß.

Die Gesundheitsziele des Landes von 1998 geben eine gesundheitspolitische Orientierung für die Entwicklung von gesundheitsorientierten Aktivitäten in den verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen. Der Sport kann hierfür einen wichtigen Beitrag leisten, da er über die körperlichen Aktivitäten hinaus, vielfältige psychische und soziale Befindlichkeiten positiv beeinflussen kann.

Im Dezember 1995 haben der Deutsche Sportbund und seine Mitgliedsorganisationen mit der Verabschiedung der „Gesundheitspolitischen Konzeption“ den Bereich „Sport und Gesundheit“ zu einer zentralen Zukunftsaufgabe der Verbände und Vereine erklärt.

Davon ausgehend ergab sich die Zielsetzung, qualitativ hochwertige gesundheitsorientierte Sportprogramme flächendeckend in Deutschland über die Verbände und Vereine anzubieten. Mit den DSB-Leitlinien „Gesundheitsprogramme im Sportverein“ vom Dezember 1997 fand eine weitere Präzisierung statt.

In Sachsen-Anhalt laufen seit 1995 über die Verbände und Vereine Bemühungen, diese Ziele auf Landesebene zu verwirklichen. Seit 1997 beschäftigt sich eine Arbeitsgruppe mit der Entwicklung einer Konzeption „Sport und Gesundheit“ für Sachsen-Anhalt, um den spezifischen Bedürfnissen und Interessen der Mitglieder und Bürger gerecht zu werden.

Erklärtes Ziel ist über ein attraktives Vereinsangebot, das gesundheitsorientierten Sport gleichberechtigt anbietet, mehr Mitglieder zu gewinnen und über Bewegung und Sport, langfristig gesundheitliche Befunde und Befindlichkeiten zu verbessern.

Die hier angedeutete Vielfalt möglicher gesundheitsorientierter Sportangebote im Verein verweist auf spezifische Auslegungen von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit. Nicht jeder Sport und nicht jede Form sportlicher Aktivität ist per se gesundheitsfördernd. Erst die je spezifische Perspektivität der Inhalte und Themen sowie die je spezifische Gestaltung eines Bewegungsangebots läßt die Gesundheit der Menschen durch Sport, Spiel und Bewegung fördern.

Die im folgenden zu entfaltende Entwicklungskonzeption bildet die Grundlage einer Perspektive für den Gesundheitssport in den Sportvereinen in Sachsen-Anhalts.

1.1 Gesundheit, Gesundheitsförderung

Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, (sporttreiben e.A.), arbeiten, streiten und lieben. Gesundheit

entsteht dadurch, daß man sich um sich selbst und für andere sorgt, daß man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, daß die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglicht.

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozeß, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, daß sowohl der Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für die Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur im Gesundheitssektor, sondern in allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassenden Wohlbefinden (Ottawa Charta).

Gesundsein einer Person ergibt sich nicht allein aus ihrem biologischen Status und auch nicht allein aus ihrem Wohlbefinden. Gesundheit und Wohlbefinden ist vielmehr Resultat eines aktiven Austauschprozesses, in dem die Person engagiert ist. Je nach dem wie es der Person gelingt, in der Auseinandersetzung mit den Anforderungen ihrer Um- und Mitwelt, auch die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Anliegen und Hoffnungen in befriedigender Weise zur Geltung zu bringen, ist sie mehr oder weniger gesund. Diese Individuelle Balance, die sich im gelingenden Fall einstellen mag, ist wiederum nicht statisch und von Dauer, sondern muß von der Person in jedem Moment ihres Lebens wieder neu hergestellt werden. Gesundheit ist deshalb kein fernes Ziel, sondern eine andauernde aktive Leistung des Individuums, in der es versucht, verschiedene Anforderungen miteinander in Einklang zu bringen (vgl. Barkholz 1998).

Ein **ganzheitliches Gesundheitsverständnis** schließt körperliche, psychische, soziale, ökologische und zunehmend sinnstiftende Aspekte ein. Um die Rolle und die Möglichkeiten von Sporttreiben und damit Gesundheit zu stärken, besser als bisher nutzen zu können, ist zunächst ein konstruktiver Dialog mit allen Beteiligten erforderlich.

1.2 Beiträge des Sports zur Gesundheitsförderung

Der Sport ist als qualifizierter Anbieter von Gesundheitsförderung mit spezifischen Formen und Inhalten geeignet, Gesundheit zu fördern. Gesundheitsfördernder Sport wirkt in diesem Zusammenhang (vgl. Brehm 1998):

1. auf die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (durch die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, der Kraftfähigkeit, der Dehnfähigkeit, der Koordinationsfähigkeit, der Entspannungsfähigkeit),
2. auf die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (durch die Beeinflussung der emotionalen, kognitiven und sozialen Situation),
3. auf die Bewältigung von Beschwerden und Mißbefinden (durch die Veränderung der Beschwerdewahrnehmung, Stresswahrnehmung, Gesundheitsbewertung, Formen der Beschwerdebewältigung),
4. auf die Verminderung von Risikofaktoren (durch die Veränderung von Übergewicht, Hypertonie, Hypercholesterinämie, Hyperglykämie, muskuläre Dysbalancen),
5. auf langfristige Verhaltenswirkungen durch den Aufbau von Bindung an gesundheitswirksame Aktivitäten (Reduzierung von Barrieren sowie möglichst langfristige Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität),
6. auf Verhältnisänderungen durch die Institutionalisierung von gesundheitswirksamen sportlichen Aktivitäten.

Ein Gesundheitsgewinn durch sportliche Aktivierung erfordert die Ausrichtung von gesundheitsfördernden Sportangeboten an Aufbaufaktoren wie z.B. Lebensfreude, Genuß und Ermutigung. Im Mittelpunkt stehen die Ausschöpfung individueller Gesundheitspotentiale, die Erweiterung des persönlichen Gesundheitsverhaltens der Teilnehmer einschließlich der Übertragung in die individuellen Lebensverhältnisse. Zur Ausbildung von individuellen Gesundheitskompetenzen bzw. gesunden Verhaltensweisen sollten die Angebote insbesondere Empowerment und Partizipation der Kursteilnehmer fördern.

Ein weiteres Sportverständnis mit all seinen Sinnperspektiven von Leistung bis zum Wohlfühlen bietet hierfür eine gute Ausgangsperspektive. Nicht das Gegenüberstellen von individuell und gesellschaftlich geprüften Auffassungen über ihre einseitige Richtigkeit, sondern die gemeinsame Suche nach neuen Wegen, um vor allen Dingen die Menschen zu erreichen und einzubeziehen, die bisher noch nicht im Sport einen Gesundheitsgewinn sehen. Gleichzeitig aber auch den Sport der Vergangenheit und Gegenwart, in seiner gesundheitsfördernden Wirkung kritisch zu hinterfragen und zu verändern. Gesundheitsfördernder Sport zielt somit auf die bewußte Entfaltung und Nutzung von Gesundheitsfaktoren/Gesundheitsressourcen, die im Sport an sich liegen. Dazu gehören:

Kommunikation und Kooperation

z. B.: in Gruppen arbeiten, Selbstorganisation stärken, Organisationen entwickeln, Akzeptanz von Fremdheit, Gruppendruck und Widersprüche aushalten, Konflikte produktiv nutzen und Probleme miteinander lösen.

Körperliche, seelische und soziale Sinnstiftung und Stimulation

z. B.: Persönlichkeitsentwicklung, Identitätsbildung, Stärkung von Lebenskompetenzen, Förderung von körperlicher, psychischer und sozialer Entwicklung, Förderung der Fähigkeit zur sinnlichen Wahrnehmung, Förderung der eigenen Zufriedenheit und Entwicklung einer Vereinskultur.

Aktivierung, innere und äußere Beweglichkeit

z. B.: bedürfnisgerechte Bewegungs- und Sportangebote, Beachtung ergonomischer Gesichtspunkte, gesundheitsgerechte Rhythmisierung des Alltags, regelmäßige sportliche Betätigung.

Pflege, Schutz und Fürsorge

z. B.: Körperpflege, ökologische Gestaltung und Instandhaltung der Sportanlagen, Schutz vor Erkrankungen und Verletzungen.

Umgebung und Mitwelt

z. B.: ökologisch verträgliche Ausstattung, gute Licht-, Luft- und Klimaverhältnisse, Lärmreduktion, Schutz vor Schadstoffen.

Gesundheitsfördernder Sport heißt:

- Sich selbst besser kennenlernen,
- die eigenen Leistungsmöglichkeiten erfahren und fördern,
- Belastungen gesundheitsfördernd steuern,
- bewußt Lebenskompetenzen entwickeln können,
- mit anderen gemeinsam tätig sein,
- dabei aktiv mitwirkend anerkannt werden,
- selbstbestimmte Formen wählen dürfen,
- konstruktiv etwas (Regeln) verändern können,
- individuelles Wohlfühlen erfahren,
- Gefühle ausleben können,
- Risiken suchen und damit umgehen können,
- Solidarität und Mitgefühl kennenlernen,
- Umwelten und Strukturen gesundheitsgerecht gestalten und für die Erreichung eigener und anderer Ziele Netzwerke bilden.

2. Ziele der Konzeption

Die Aktivitäten zur Etablierung gesundheitsfördernder Sportangebote zielen auf:

- die Gewinnung von neuen Mitgliedern (Frauen, Familien, Ältere, Sportneu- und Wiedereinsteiger) sowie die Erreichung sozial benachteiligter Bevölkerungsschichten (wie z. B.: Migranten, Arbeitslose),
- die Gestaltung der Angebote im Sinne von Gesundheitsbildungsansätzen (langfristige Verhaltensänderung der Teilnehmer, Qualitätssicherung der Angebote),
- die Verknüpfung von Gesundheits- und Sportpolitik,
- die Öffnung der Vereine durch Vernetzung,
- die Personal- und Strukturentwicklung (Qualifizierung von Übungsleitern und Sportfunktionären).

3. Handlungsfelder und Handlungsebenen für den Sportverein

Die Umsetzung gesundheitsfördernder Sportangebote im Sportverein muß auf unterschiedlichen Ebenen und Handlungsfeldern ansetzen. Die Ebenen reichen von der konkreten Sport- und Bewegungspraxis im Kurs- oder Übungsangebot des Vereins bis zur Politik des Vereins zur Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Etablierung gesundheitsorientierter Sportangebote. Zur Umsetzung der oben genannten Ziele dieser Konzeption orientieren wir uns an den Ansätzen der Ottawa Charta. Daraus ergeben sich die folgenden Handlungsfelder:

a) Gesundheitsbildung und Kompetenzentwicklung

Die Ebene der Gesundheitsbildung und Kompetenzentwicklung zielt auf die Kompetenzstärkung der Teilnehmer sowie eine langfristige Bindung der Teilnehmer an sportliche Aktivität ab. Die Umsetzung dieser Ziele ist an eine zielgruppenspezifische, ganzheitliche Gestaltung der Angebote gebunden. Zielgruppenspezifisch bedeutet in diesem Zusammenhang die Berücksichtigung von Aspekten wie Geschlecht, Alter und kulturellen Hintergrund der Teilnehmer. Für eine langfristige Bindung an sportliche Aktivität sind insbesondere eine differenzierte Belastungsgestaltung, die Überforderung ausschließt sowie die Entwicklung realistischer Teilziele von Bedeutung. Im Sinne der Kompetenzstärkung sind folgende didaktische Aspekte bei der Gestaltung gesundheitsorientierter Bewegungsangebote relevant:

- Wissensvermittlung zu gesundheitsorientiertem Bewegungsverhalten
- Anregung des Alltagstransfers (Übertragung von Teilelementen wie z.B.: gymnastische Übungen, Entspannungssequenzen, Ausdauertraining in den Alltag bzw. die Lebensverhältnisse der Teilnehmer)
- Förderung der sozialen Einbindung und der Kommunikation der Teilnehmer
- Stärkung der Selbstwirksamkeit (Vermittlung positiver Bewegungserfahrungen, Vermeidung von Überforderung)
- freudvolle Gestaltung des Angebotes
- Förderung der Körperwahrnehmung

Zur Umsetzung dieser Ansätze ist der Übungsleiter in seinem Rollenverständnis zunehmend als Gesundheitsberater bzw. Gesundheitspädagoge gefragt. Im Zusammenhang mit der Kompetenzstärkung der Teilnehmer sind für die Gestaltung gesundheitsorientierter Bewegungsangebote neben trainingswissenschaftlichen Methoden des Übens und Trainierens zunehmend gesundheitspädagogische Methoden wie

- Biographiearbeit
- Reflexionsrunden
- Gesprächsführung
- Motivationstechniken

von Bedeutung. Diese Methoden sind geeignet, die Kommunikation, die soziale Einbindung sowie den Alltagstransfer zu fördern und sollten in die Curricula zur Übungsleiterausbildung integriert werden.

b) Betroffene an der Entwicklung und Gestaltung gesundheitsorientierter Sportangebote beteiligen

Die Entwicklung von gesundheitsorientierten Sportangeboten bedarf anderer Strukturen als dies im vereinsorganisierten Wettkampfsport üblich ist. Die sportliche Aktivität zur Förderung der eigenen Gesundheit ist nur dann wirksam und sinnvoll, wenn die Betroffenen ihr Anliegen selbst vertreten und in die Programmentwicklung einbringen können. Ihre sportliche Aktivität dient weder zur Vorbereitung auf einen wettkampforientierten Vergleich, der die Einordnung in das System "sportlicher Wettkampf" verlangt noch zur Repräsentation des Vereins nach außen. Der Gesundheitsport ist zunächst nur den Betroffenen mit ihren Interessen und Bedürfnissen verpflichtet, deren gesundheitsbezogenen Kompetenzen er stärken will. Insofern müssen im Verein andere Strukturen geschaffen werden, die es ermöglichen, die gesundheitsorientierten Vereinsmitglieder und potentiellen Interessenten gesundheitsfördernder Sportangebote an den Prozessen der Programmentwicklung zu beteiligen. So kann beispielsweise ein Projektteam etabliert werden, das aus Vertretern des Vereinsmanagement, den ÜbungsleiterInnen des Gesundheitssports und den Betroffenen selbst besteht. Hier werden die Betroffenen selbst zu Beteiligten. Das Projektteam kann über die Gestaltung, Veränderung und Erweiterung der Gesundheitsangebote beraten, Betroffene selbst könnten sich mit eigenen fachlichen Kompetenzen in die Förderangebote einbringen, das Team kann Kooperationen innerhalb des Vereins mit anderen Angeboten oder gar mit außenstehenden Gesundheitsrichtungen anregen und unterstützen, schließlich lassen sich über das Projektteam vereinsinterne Fortbildungen von Betroffenen für Betroffene mit professioneller Unterstützung der ÜbungsleiterInnen und weiterer professioneller GesundheitsberaterInnen in Fragen der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung organisieren und durchführen. Vor allem lassen sich im Rahmen von vereinsorganisierten Zukunftswerkstätten Visionen zur Vereinsentwicklung unter der Perspektive „Gesundheitssport“ veranstalten, für die das gemeinsame Projektteam aus Betroffenen und professionellen Organisatoren, Beratern und Anleitern verantwortlich ist.

c) Vereinsentwicklung durch Personal- und Organisationsentwicklung

Die Neuaufnahme von gesundheitsorientierten Sportangeboten bzw. die Umorientierung eines Sportvereins hin zur Gesundheitsförderung verlangt - zumindest partiell - die Entwicklung einer neuen Vereinsstruktur. Da der Gesundheitssport nicht auf den öffentlich wirksamen Wettkampfsport ausgerichtet ist, sondern - ähnlich und vielleicht in enger Kooperation zum wettkampfunabhängigen Freizeitsport - eher auf einen Beitrag zur öffentlichen Gesundheit zielt, bedarf er einer besonderen Verankerung im Konzept und in den Strukturen des Vereins. Dies beginnt mit der Entwicklung einer Gesamtkonzeption für den Verein, aus der ersichtlich werden muß, wo, mit welcher Bedeutung und Einbindung der Gesundheitssport seinen eigenen Platz hat. Ein solcher Prozeß kann nur sehr schwer allein auf ehrenamtlicher Basis und mit vereinsinternen Ressourcen geleistet werden. Sinnvoll ist hier die Hinzuziehung von externen BeraterInnen. Mit der Organisationsentwicklung des Vereins zur festen strukturellen Verankerung des Gesundheitssports muß eine Personalentwicklung einhergehen, die die Qualifizierung sowohl von ÜbungsleiterInnen durch entsprechende Lizenzen als auch von Koordinatoren zur Programmentwicklung und Etablierung von Projektteams befördert. Hier stößt das Ehrenamtlichkeitsprinzip des Vereins an seine Grenzen. Für die Förderung des Gesundheitssports im Verein könnte die Aufgabe zur Organisations- und Personalentwicklung von einer beim LSB angesiedelten Koordinationsstelle zur Entwicklung des Gesundheitssports im Verein übernommen werden.

d) Vereinsöffnung und Vernetzung

Die aktive und auch selbstverantwortete Förderung der eigenen Gesundheit präsentiert sich dem Einzelnen auf dem mittlerweile sehr facettenreichen und etablierten Gesundheitsmarkt längst nicht mehr als Aktivität einer einzelnen Einrichtung. Die Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität können je nach individuellem Lebensstil im Betrieb, im Verein, im kommerziellen Sport-/Fitneßstudio, bei kommunalen oder kirchlichen Angeboten oder Beratungsstellen, in Schulen oder Hochschulen sowie nach individueller Maßgabe selbst organisiert werden. Zwischen all diesen Angeboten gibt es meist keine Kooperation oder gar eine vernetzte Bündelung von Aktivitäten zur Steigerung der Wirksamkeit sportorientierter Gesundheitsangebote. Ebenso ist selbst innerhalb des DSB und LSB ein Mangel an Koordination der Gesundheitsprogramme bis zur Vereinsebene feststellen. So fehlt auch das vom DSB in den Leitlinien zur Umsetzung der "Gesundheitspolitischen Konzeption" geforderte umfassende Kommunikationssystem, das von der Vereinspraxis, über Modelle und Konzepte bis zu Erfahrungen und Daten reichen und mit Ärzten, Apothekern und Gesundheitsämtern vernetzt werden soll. Ein solcher Ansatz verlangt jedoch die Öffnung des Vereins für neue Formen und Angebote: Schnupperstunden, zielgruppenorientierte Gesundheitskurse, Mitmachaktionen bis hin zur integrativen Beteiligung an Gesundheitsangeboten gemeinsam mit anderen Anbietern. So bietet es sich an, daß der Sportverein eine Kooperation mit Schulen und Betrieben anstrebt. So wäre ein Kooperationsvertrag "Schule und Verein" mit Schwerpunkt "Gesundheitssport" anzustreben. In ähnlicher Weise müßte überlegt werden, wie denn die Betriebe durch die Förderung der Wirtschaft, der Krankenkassen oder der Berufsverbände eine Kooperation

mit den Sportvereinen vorantreiben können. Neben solchen sehr konkreten Kooperationsbeziehungen müßte sich der Sportverein an einem kommunalen Netzwerk "Gesundheit" beteiligen. Hier geht es nicht um die Dominanz des Sportvereins, sondern um die Teilhabe an gemeinsamen Aktivitäten mit vielen anderen Initiativen, Projekten, Beratungsstellen, Krankenkassen und den oben bereits erwähnten Anbietern gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote. Für eine derartige Vernetzung und Einbindung des Sportvereins bedarf es einer Koordinationsstelle zur Förderung sportorientierter Gesundheitsangebote. Diese Stelle ist gleichzeitig für die Gewinnung von finanziellen Ressourcen verantwortlich, die dann allen Anbietern sportorientierter Gesundheitsangebote zu Gute kommen muß.

e) Gesundheitsfördernde Gesamtpolitik für den Sport

Die unter d) angesprochene Öffnung und Vernetzung des Sportvereins kann allerdings nur gelingen, wenn sie von gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen gestützt werden. So müssen gesundheitsfördernde Netzwerke von der jeweiligen Kommune bzw. vom Land gestützt und auch finanziell flankiert werden. In diesem Sinne müssen sich Sportvereine mit ihren Interessen in die Allianz anderer gesundheitsfördernder Einrichtungen einbringen und diese gemeinsam nach außen vertreten und gemeinsam als Ansprechpartner der politischen Instanzen in den Städten, Gemeinden und im Land zur Verfügung stehen. Aber auch als Mitglied der Kreis- und Stadtsportbünde innerhalb des LSB muß es eine klar befürwortende Unterstützung für die Vereine bis hin zur finanziellen Förderung für die Etablierung von gesundheitsorientierten Sportangeboten geben. Hier ist vor allem auch an gesetzgeberische Maßnahmen, die der LSB über das den Sport fördernde Landesministerium mit befördern kann, gedacht. Gedacht ist vor allem an Landesprogramme und Modellprojekte, die den Gesundheitssport z. B. mit den Kindergärten, Schulen und Betrieben im Rahmen von Kooperationsvereinbarungen sichern und zugleich eine Qualitätssicherung im Sinne der Initiative des DSB befördern soll. Solche Programme und Modelle müssen finanziell ausgestattet werden. Voraussetzung für das Gelingen einer solchen initiierenden Politik für den Gesundheitssport nach den Qualitätskriterien des DSB (1996) ist eine Aus- und Fortbildungsoffensive, die zugleich für ein Gesundheitsmanagement innerhalb der jeweiligen Vereinspolitik befähigen muß. Erst durch die Einbettung dieser konkreten Maßnahmen einzelner Vereine in eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik im Sinne des in dieser Konzeption zugrunde gelegten Gesundheitsverständnisses lassen sich positive Entwicklungen sowohl hinsichtlich der Gesundheitsförderung für den Einzelnen als auch für die Weiterentwicklung der Sportvereine zu modernen Einrichtungen des Gesundheitssports mit neuen Mitgliedern als Teil einer umfassenden Gesundheitsförderung in dieser Gesellschaft voraussagen.

4. Strategien der Umsetzung

Die Realisierung der oben beschriebenen Handlungsfelder bedarf einer schrittweisen Konkretisierung durch ausgewählte Strategien.

- In einem **ersten Schritt** muß sich der LSB zur Entwicklung einer landesweiten Konzeption "Sport und Gesundheit" bekennen und diese durch konkrete Maßnahmen befördern. Dazu gehört die Einsetzung einer formalisierten Arbeitsgruppe mit einem genau definierten Auftrag. Der Auftrag könnte darin bestehen, eine Konzeption zu entwickeln, die die Etablierung von Gesundheitssportangeboten in allen Stadt- und Kreissportbünden des Landes ermöglicht. Hierzu sind flankierende finanzielle Maßnahmen in gemeinsamer Anstrengung mit dem zuständigen Landesministerium erforderlich.
- Erst nach Beschlussfassung durch das Präsidium des LSB muß in einem **zweiten Schritt** die etablierte Arbeitsgruppe in mindestens drei Bereichen aktiv werden:
 - a) Entwicklung einer umfassenden **Aus- und Fortbildungskonzeption** für ÜbungsleiterInnen. Hier sollte in enger Kooperation mit den sportwissenschaftlichen Einrichtungen der Universitäten in Halle und Magdeburg sowie des gesundheitsorientierten Fachbereichs der FH Magdeburg das Ausbildungspotential der Studiengänge genutzt werden. Durch Anerkennungsregelungen bzw. speziellen Erweiterungsangeboten an den Hochschulen lassen sich viele Studierende als GesundheitsübungsleiterInnen gewinnen. Weiterhin sollte hier vor allem der LTV/S-A in die Aus- und Fortbildung einbezogen werden, da bereits konzeptionelle Vorleistungen erbracht worden sind, ebenso bereits durch den LTV ausgebildete ÜbungsleiterInnen in der Praxis tätig sind und schließlich der LTV von seinen Grundlagen offen ist für eine Gesundheitsförderung im und durch Sport im vielseitigen Sinne.
In diesem Zusammenhang ist weiterhin eine Abstimmung der Aus- und Fortbildungsaktivitäten aller Angebote (LSB, Sportfachverbände, Rehabilitations- und Behindertensportverband) notwendig.
 - b) Im Sinne einer **Bestandsaufnahme und zur Erforschung** hindernder und fördernder Strukturen in den jeweiligen Vereinen muß eine Studie erstellt werden, die zum Ziel hat, strukturelle und konzeptionelle Rahmenbedingungen für gesundheitsorientierte Sportangebote auf der Basis empirischer Erhebungen zu formulieren. Die Umsetzung muß dann wiederum von der gesundheitsfördernden Politik des LSB unterstützt werden. Es müssen dann die Vereine, die offensiv und erfolgreich Gesundheitssport in ihren Vereinprogrammen und -angeboten etablieren, finanzielle Sonderzuwendungen erhalten.
 - c) Schließlich bedarf es für die **Praxis des Gesundheitssports** im Sinne von Primärprävention und Rehabilitation ausgewählter Zielgruppen ein praxisorientiertes Curriculum, das den heutigen Erkenntnissen zur Wirksamkeit und Bedeutung des Gesundheitssports als ganzheitliche Maßnahme mit der Hinführung zum selbstverantworteten Handeln auf der Grundlage je individueller Lebensstile, zur verbesserten Körperwahrnehmung und Entwicklung einer positiven Beziehung zum Körper, zur Verbesserung des Herz-/Kreislaufsystems und der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie zum psychischen Ausgleich durch verbesserte

Entspannungsfähigkeit und kommunikativen und gemeinschaftlichen Erlebnissen gerecht wird. Ein solches Curriculum sollte in Form von Praxismaterialien erarbeitet und den ÜbungsleiterInnen zur Verfügung gestellt werden.

- In einem **dritten Schritt** muß der LSB eine landesweite Umsetzungsoffensive für strukturelle, konzeptionelle und praxiswirksame Veränderungen in den Vereinen starten. Die Implementation der entwickelten Konzeption bis hin zur Praxis im Sportverein bedarf einer gezielten Strategie. Gleichzeitig muß eine Aktion zur Werbung von Mitgliedern für den Gesundheitssport im Verein begonnen werden, die die bisherige Werbeaktion, die die Gesundheit nur als Teil des Sports im Verein erwähnt haben, bei weitem übersteigt.
- Die hier beschriebenen Schritte und Einzelaufgaben bedürfen zwingend einer **Koordinationsstelle**, die in der Geschäftsstelle des LSB anzusiedeln ist. Diese Koordinations- und Entwicklungsstelle hat für die Zeit der etablierten Arbeitsgruppe geschäftsführende und koordinierende Funktion, später muß diese Stelle als Netzwerkstelle für alle Ebenen der Stadt- und Kreissportbünde, die Verbände und den LSB in Fragen des Gesundheitssports tätig sein. Darüber hinaus könnte sie zugleich koordinierende Aufgaben für die Vernetzung von bewegungs- und sportorientierten Gesundheitsangeboten verschiedenster Einrichtungen und Institutionen übernehmen. Die Finanzierung dieser Stelle muß über den LSB und dem entsprechenden Landesministerium für Sport erfolgen. Sie wäre beim LSB anzusiedeln. Zunächst könnte diese Stelle auch als ABM beim LSB eingerichtet werden.

5. Literatur

Barkholz, U.; Israel, G.; Paulus, P.; Posse, N.: Gesundheitsförderung in der Schule.- Soest 1998, S. 29

Bös, K.; Brehm, W.: Gesundheitssport - Ein Handbuch . Schorndorf 1998

Brehm, W.: Qualitäten und deren Sicherung im Gesundheitssport.- In: A. Rütten. Public Health und Sport. Stuttgart 1998, S. 181 - 196

DSB: Leitfaden Sport und Gesundheit. - Frankfurt am Main 1994

Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung