VIELFÄLTIGE BEWEGUNGS-MÖGLICHKEITEN



© Jörg Obernolte

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote sind bunt, abwechslungsreich und kommen mitten aus dem Vereinsleben. Hier verbinden sich hohe Standards mit dem Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft.

Sie können aus einer breiten Palette an Angeboten aus den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Muskel-Skelettsystem, Entspannung und Stressbewältigung sowie Allgemeiner Präventionssport wählen.

Und die Auswahl ist riesengroß: Ob Wassergymnastik, ob Stretch & Relax, Rückenfit oder Haltung und Bewegung auf dem Pferd – die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT sind so vielfältig wie Ihr Geschmack.

Erleben Sie Sport von der gesunden Seite!

WER SUCHET, DER FINDET!

www.sportprogesundheit.de



© LSB NRW/Bowinkelmann

Glückwunsch, Sie haben sich entschlossen, mehr für Ihre Gesundheit zu tun! Sie wissen aber noch nicht, welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt?

Auf *www.sportprogesundheit.de* werden Sie fündig: Mithilfe einer gezielten Suche über Postleitzahl oder Ortsname kommen Sie auf zertifizierte Angebote der Sportvereine in Ihrer Nähe samt Kontaktperson und -adressen. Nun haben Sie die Qual – oder besser gesagt – die Lust der Wahl! Und wenn Sie schon einmal auf *www.sportprogesundheit.de* unterwegs sind, nutzen Sie doch die vielfältigen Informationen rund um den Gesundheitssport.

Deutscher Olympischer Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-298 · F +49 69 67001-298
gesundheit@dosb.de · www.dosb.de

Grafik: INKA Medialine · www.inka-medialine.com
Produktion: Metzgerdruck GmbH · www.metzgerdruck.de
2. aktualisierte Auflage: 7.500 Stück · April 2015

SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Sportangebote im Verein



Titelbild: © LSB NRW/Bowinkelmann

SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel für den Gesundheitssport



© LSB NRW/Bowinkelmann

Sport ist gesund und Sport wirkt präventiv – wer mag dem widersprechen? Doch wer seinen „inneren Schweinehund“ überwunden hat und ein für sich passendes Bewegungsangebot sucht, läuft leicht Gefahr sich zu verirren. Hier schafft das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT mit seinen transparenten Kriterien und Zielen Orientierung und Vertrauen. Im Mittelpunkt steht dabei Ihre Gesundheit.

SPORT PRO GESUNDHEIT wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund, einem der größten Präventionsanbieter im Bereich Bewegung, zusammen mit der Bundesärztekammer entwickelt. Auch die Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes gehören zur Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT. Mit den Siegeln zertifizierte Angebote können von den Krankenkassen bezuschusst werden – erfragen Sie Einzelheiten vorab bei Ihrer Krankenkasse.

SPORT PRO GESUNDHEIT ist flächendeckend: Bei über 19.000 Kursen in 8.000 Sportvereinen ist auch für Sie das richtige Angebot dabei – garantiert!

DIE QUALITÄTS-KRITERIEN:

Zielgruppengerechte Angebote

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote richten sich in Inhalt, Aufbau und Beanspruchung gezielt an bestimmte Gruppen wie Kinder und Jugendliche, Erwachsene sowie ältere Menschen. Auch das Geschlecht, die sportlichen Vorerfahrungen und die persönlichen Lebensumstände der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden berücksichtigt.

Qualifizierte Leitung

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote werden von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleitern geleitet. Sie verfügen über die DOSB-Lizenz „Sport in der Prävention“ oder eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Qualifizierung und müssen sich regelmäßig fortbilden.



Kleine Gruppen und Nachhaltigkeit

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote haben klare Vorgaben: Die Gruppengröße ist auf 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt und die Angebote finden einmal in der Woche statt. Denn erst Nachhaltigkeit und Stetigkeit stärken Ihre Gesundheit.

WORAUF SIE SICH VERLASSEN KÖNNEN

Gesundheitscheck

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden vor Kursbeginn zu ihrem gesundheitlichen Status befragt. Über 35-Jährigen wird eine Vorsorgeuntersuchung empfohlen. Aber natürlich stehen unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter auch während der Kursstunden jederzeit für Ihre Fragen bereit.

Permanente Qualitätskontrolle

Wir wollen Ihnen qualitativ hochwertige Angebote unterbreiten. Daher unterliegen die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Programme ständigen Maßnahmen zur Qualitätssicherung und -gewinnung. Das ist unser und sicherlich auch Ihr Anspruch.

Das Rezept für Bewegung

Ärztinnen und Ärzte unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Bewegung und aktiver Lebensführung. In vielen Bundesländern stellen sie Rezepte für Bewegung aus. Sie helfen Ihnen, das für Sie richtige Angebot in einem Sportverein in Ihrer Nähe zu finden.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt danach!

