



# SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel





### Für wen sind SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse geeignet?

Haben Sie längere Zeit keinen Sport getrieben? Oder vielleicht noch nie? Wollen Sie aktiv werden und suchen einen Einstieg? Dann sind unsere Kurse genau das Richtige für Sie.

Ob in der Aquagymnastik, beim Ausdauertraining, bei der Sturzprävention oder beim Haltungstraining – Sie können gemeinsam mit anderen Spaß haben und Gutes für Ihre Gesundheit tun:

- für das Herz-Kreislauf-System
- für das Haltungs- und Bewegungssystem
- bei der Stressbewältigung und Entspannung
- beim allgemeinen Gesundheitstraining.

### Was kann ich von einem SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurs erwarten?

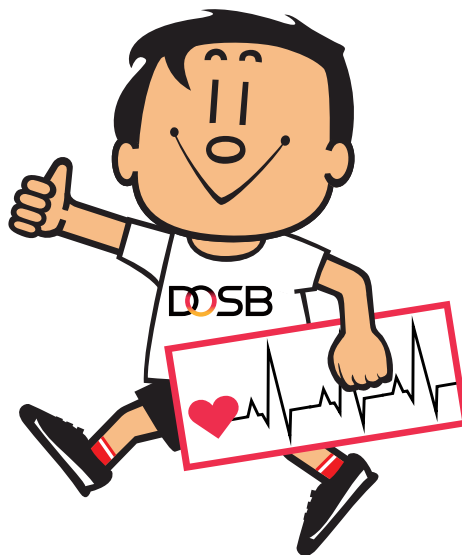
- Optimale Betreuung: speziell ausgebildete und qualifizierte Übungsleiter/innen, die sich regelmäßig fortbilden
- Kleine Gruppen: maximal 15 Teilnehmer/innen
- Klare Strukturen: ein abgeschlossener Kurs mit insgesamt 8 bis 12 Terminen, wöchentlich mindestens eine Unterrichtsstunde

### SPORT PRO GESUNDHEIT – der Einstieg in ein aktives Leben

Die letzten Meter zur Bushaltestelle sprinten, die Einkaufstasche in den dritten Stock tragen oder den schweren Koffer in die Ablage heben – im Alltag gibt es viele Herausforderungen, die ein trainierter Körper leichter bewältigt. Wer Sport treibt, fühlt sich wohler in seinem Körper, geht aufrechter und hat Spaß mit Gleichgesinnten.

Aber wo findet man ein Sportangebot, das zu einem passt? Mit Menschen in einem ähnlichen Alter? Mit einem/r qualifizierten Übungsleiter/in und intensiver Betreuung? Und dann noch in der Nähe?

Schauen Sie doch einfach bei den Sportvereinen in Ihrer Nähe nach! Sie finden bestimmt einen oder mehrere Vereine, die Kurse mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT anbieten. Das ist genau das Richtige für Sie: Kurse, die eine hohe Qualität in Leitung und Inhalt gewährleisten.



### Wo finde ich SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse?

Im Internet unter:  
[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

Hier kann man Kurse gezielt nach Wohnort, Alter und Themenfeld suchen.

### Werden die SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse von den Krankenkassen bezuschusst?

Angebote, die auf [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT gelistet und zusätzlich mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“ gekennzeichnet sind, werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Informationen dazu gibt es direkt bei der jeweiligen Krankenkasse.

### Wer hat die SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse initiiert?

Das Siegel wurde im Jahr 2000 vom Deutschen Sportbund (DSB), der Vorgängerorganisation des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Mittlerweile gibt es bundesweit rund 20.000 Kursangebote in Sportvereinen.



Fragen rund um das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT beantwortet der Internetauftritt

[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

oder der nächstgelegene Sportverein.

*Stempelfeld für den Verband/Verein*



zanshin karate-dō

Fellernstr. 8

650322 Frankfurt am Main

E-Mail: [info@zanshin-karate.do](mailto:info@zanshin-karate.do)

Herausgeber:

Deutscher Olympischer Sportbund e.V.

Geschäftsbereich Sportentwicklung

Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement

Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main

T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906

Redaktion:

Constanze Gawehn, Meike Henning, Imke Hoppe, Ulrike Spitz

Texte: Monica Herbst

Gestaltung: INKA Medialine · [www.inka-medialine.com](http://www.inka-medialine.com)

Produktion: [www.saxoprint.de](http://www.saxoprint.de)