



SYMPOSIUM – GESUNDHEIT DURCH SPORT

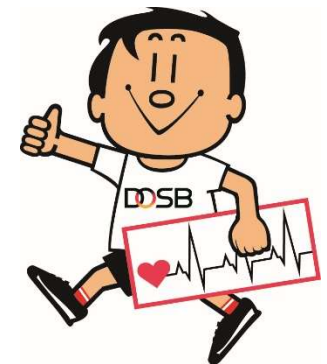
TopSportVerein

28. Oktober 2022, CCH Congress Center Hamburg

Kerstin Holze, DOSB-Vizepräsidentin

Gesundheit DURCH Sport

Sport tut meinem Körper und meinem Herz gut!



Sport und Bewegung spielen eine wichtige Rolle für unser psychisches und physisches Wohlbefinden.

Gesundheit DURCH Sport

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene



Ausdauer 	150 – 300 Minuten pro Woche	Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf			
	75 – 150 Minuten pro Woche	ODER EINE KOMBINATION	Ausdauerorientierte Bewegung, die <u>anstrengend</u> ist, z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen		

ZUSÄTZLICH

ZUSÄTZLICH

Kraft

2 Tage pro Woche

Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Koordination

3 Tage pro Woche

Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland

Gesundheit DURCH Sport

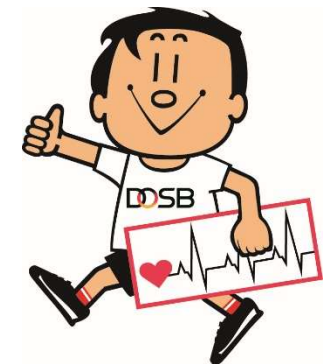
WHO – Empfehlung für Kinder und Jugendliche

❖ **60 min/Tag** aerobe Aktivität von moderater bis hoher Intensität

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
Geneva: World Health Organization; 2020. Licence CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

- ✓ Säuglinge und Kleinkinder (0-3 Jahre): **so viel wie möglich**
- ✓ Kindergarten (4-6 Jahre): **180 min/Tag**
- ✓ ab Grundschule (6-18 Jahre): **90 min/Tag**



Rütten, Pfeifer 2016
Nationale Empfehlungen f. Bewegung u. Bewegungsförderung
Sonderheft 03 - Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung
der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Gesundheit DURCH Sport

Global Status Report on Physical Activity 2022 der WHO

Erwachsene Personen über 18 Jahren, die das **WHO-Ziel nicht** erreichen

- ❖ **44 %** der Frauen
- ❖ **40 %** der Männer

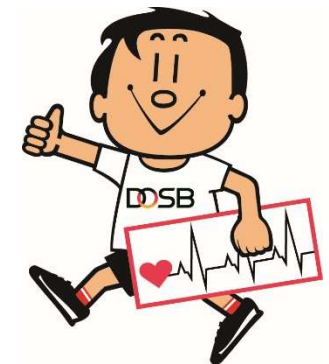
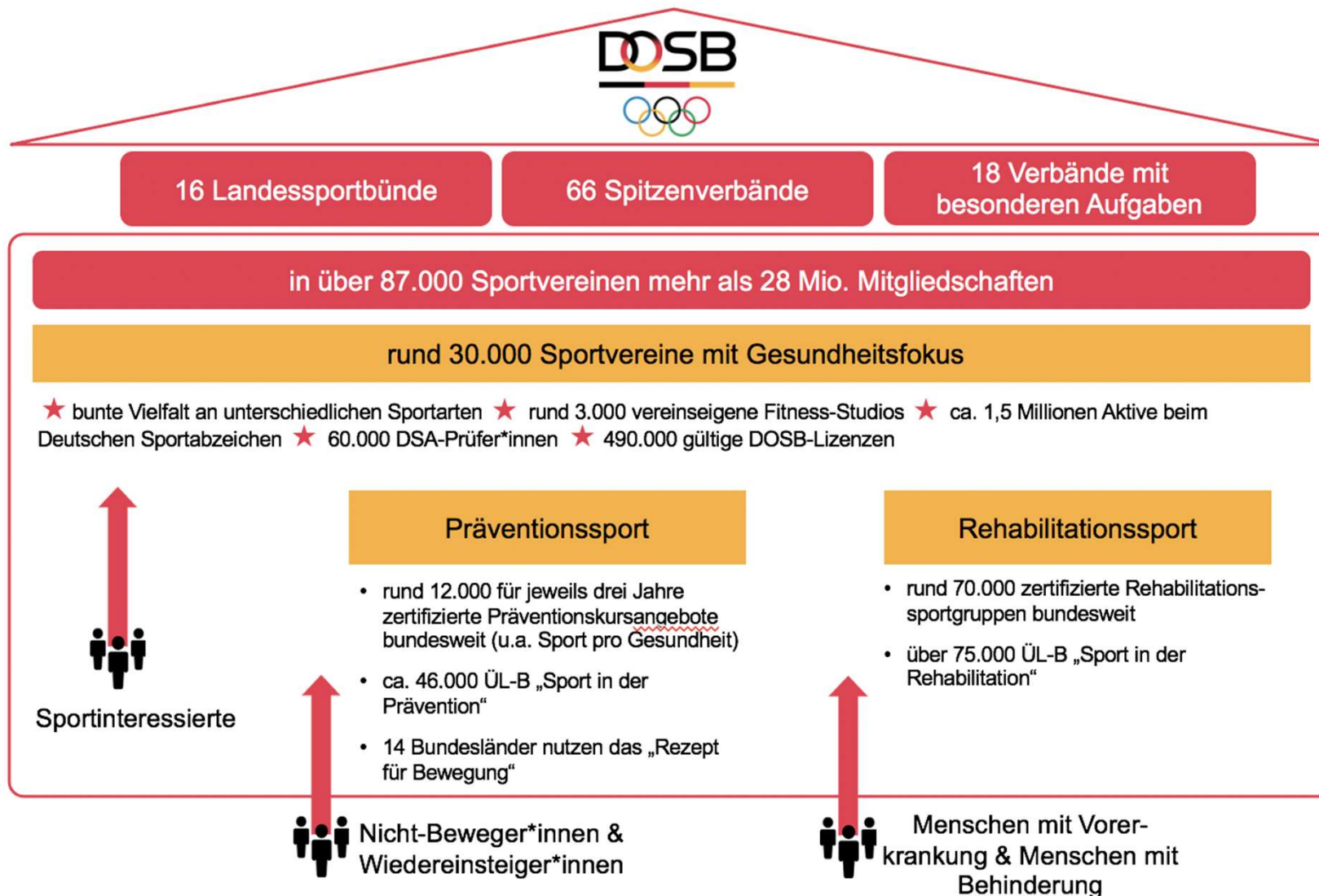
Kinder und Jugendliche, die das **WHO-Ziel nicht** erreichen

- ❖ **88 %** der Mädchen
- ❖ **80 %** der Jungen



Gesundheit DURCH Sport

Wir müssen dieses Land – wir müssen uns alle – wieder in Bewegung bringen!



Gesundheit DURCH Sport

Ein bewegtes Land braucht...



BEWEGT IM BETRIEB

Fünf Job-Fit-Übungen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz



Gesundheit DURCH Sport

Für eine nachhaltig bewegte Gesellschaft brauchen wir ...

... einen **Paradigmenwechsel** im Sport!

Sport und Bewegung als **Querschnittsaufgabe**

- ❖ in allen Politikfeldern und Ressorts
- ❖ auf allen politischen Ebenen.



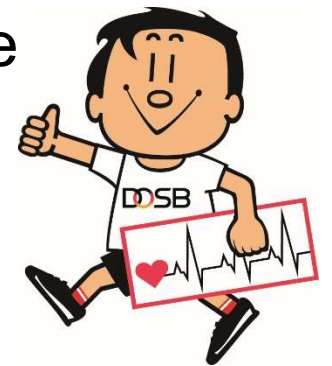
Gesundheit DURCH Sport

Für eine nachhaltig bewegte Gesellschaft brauchen wir ...

... **strukturelle Veränderungen!**

Ein Zuhause für den Sport in seiner Vielfalt auf Bundesebene

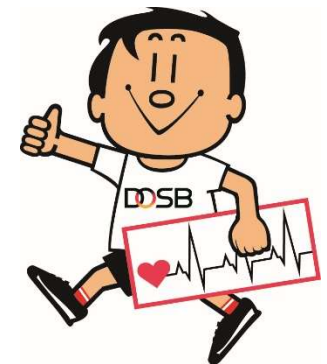
❖ **Staatsminister/in für Sport im Bundeskanzleramt**



Gesundheit DURCH Sport

Mit dem Fokus auf **Gesundheit DURCH Sport** braucht der vereinsbasierte Breiten- und Gesundheitssport...

- ❖ eine strukturelle Verankerung im **Bundesgesundheitsministerium**
- ❖ ein **Nationales Zentrum für Bewegungsförderung**
- ❖ die Anerkennung der **Sportvereine** als **eigenständige Lebenswelten***



* gemäß der Definition im Präventionsgesetz
und den dazugehörigen Ausführungen im
GKV-Leitfaden Prävention

Gesundheit DURCH Sport

Rollenverständnis des Bundes	
Handlungsfeld I	Sport und Bewegung als Querschnittsaufgabe
Zukunftsentwicklung der Vereine und Verbände	
Handlungsfeld II	Sport im Verein ist Comeback
Handlungsfeld III	Sport im Verein ist Ehrenamt
Handlungsfeld IV	Sport im Verein ist Zukunft
Handlungsfeld V	Sport im Verein ist gelebte Akzeptanz
Organisierter Sport als Aktionsraum für Gesundheitsförderung und Bildung	
Handlungsfeld VI	Sport im Verein stärkt Psyche und Physis
Handlungsfeld VII	Sport im Verein ist Bildung
Nachhaltige Sportentwicklung	
Handlungsfeld VIII	Sport braucht Raum
Handlungsfeld IX	Sport kann Klimaschutz



Gesundheit DURCH Sport

Bewegungsgipfel am 13. Dezember 2022



Gesundheit DURCH Sport

Für eine nachhaltig bewegte Gesellschaft brauchen wir ...

... eine gemeinsame **Zielperspektive!**

Wir brauchen ein nationales Gesundheitsziel ...

... **Bewegungsmangel reduzieren!**

