

Gesundheits- und Rehasport

Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Prävention oder Rehabilitation?

Ein ganz alltäglicher Fall aus dem Rehasport – eine Chance für Mensch und Verein



Gesundheits- und Rehasport gibt es auch auf ärztliche Verordnung. Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Klaus Müller, 45 Jahre alt und als Beamter in der Verwaltung tätig, sinniert auf der Intensivstation über sein Leben und was er hinsichtlich seines Körpers bisher wohl falsch gemacht hat.

Bis Mitte 20 hatte er aktiv Sport, und zwar Fußball, erfolgreich in der Kreisliga betrieben. Dann hatten Familie und Beruf ihn an der weiteren Ausübung seines geliebten Sports gehindert. Insbesondere, da berufliche Aufstiegsmöglichkeiten vom Vorgesetzten avisiert wurden.

Mit 41 erlitt er seinen ersten Herzinfarkt, der relativ schnell, dank der modernen Medizin, mit Stents und Medikamenten in Vergessenheit geriet, da es beruflich weiter aufwärts ging. In seiner neuen Position hatte er die angenehme Pflicht, nicht wenige Geschäftsessen genießen zu dürfen. Im Nachhinein nicht förderlich für seine Gesundheit, da, wie er jetzt erst realisierte, seine Eltern an erheblichen Stoffwechselstörungen, dem metabolischen Syndrom, erkrankt waren. Und nun hat sich ein Herzinfarkt eingestellt. Da kommen Fragen auf: „Wie geht es mit mir nun gesundheitlich weiter? Mir wurde bereits vor vier Jahren empfohlen, mich einer Herzsportgruppe anzuschließen und meine Lebensgewohnheiten zu überdenken. Aber wie sollte ich dies mit meinem Job vereinbaren?“

Diese Geschichte ist exemplarisch für die Begründung der Patienten, warum dieses oder jenes nicht durchgeführt oder wahrgenommen wurde. Vielleicht findet auch der eine oder andere Leser sich in der Geschichte wieder.

Herr Müller leidet in der Tat unter einem metabolischen Syndrom. Das beinhaltet bei ihm Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, zu hohe Blutfette, zu hohes Cholesterin und zu hohe Harnsäure. Die Doc's hatten ihm zwar vor vier Jahren bereits die Teilnahme an einer Herzsportgruppe und einem Diabetesschulungskurs ans Herz gelegt, aber ohne Erfolg.

Was geht nun dem Familienvater von zwei Kindern durch den Kopf? Er weiß, so kann es nicht mehr weiter gehen. Er muss unbedingt seine

Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ändern, sonst schlittert er in eine familiäre und persönliche Katastrophe. Er weiß, allein die Chemie, verordnet vom Doc, sichert ihm nicht seine Zukunft. Er muss sich nun selber aktiv um seine Gesundheit kümmern. Der Doc kann ihm nur seinen aktuellen Gesundheitszustand auf Grund von Untersuchungen kommentieren. Empfehlungen, wie Anschluss an Sport- und / oder Selbsthilfegruppen muss er jedoch selber umsetzen.

Da fällt ihm sein alter DJK-Sportverein ein, der neuerdings, wie er im Regionalblättchen gelesen hat, Reha-Sport und Ernährungsberatung anbietet. Da er noch nicht bei der DJK ausgetreten ist, wird ihm auch der Schritt zu seinem alten Verein nicht schwerfallen.

Fazit der Geschichte: Prävention ist die beste Rehabilitation!

Dr. Jörg Schmeck (DJK-Bundessportarzt), Internist, Sportmediziner und Diabetologe.

Wann zahlt die Krankenkasse?

Was muss ein Sportverein tun, um Gesundheits- und Rehabilitationssport anzubieten? Grundvoraussetzungen sind ein für Rehabilitationssport ausgebildeter und lizenzierter Übungsleiter, die Sicherstellung einer ärztlichen Betreuung und Überwachung der Übungsgruppe sowie eine Unfallversicherung. Damit der Verein sein Gesundheits- oder Rehasportangebot mit den Krankenkassen abrechnen kann, ist eine Anerkennung erforderlich. Das entsprechende Verfahren ist einheitlich in einer Rahmenvereinbarung zwischen den Sportverbänden und den Kassen auf Bundes- und Länderebene geregelt. Anerkennende Institutionen sind die Landessportverbände, die Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbandes sowie der Verein RehaSport Deutschland. Auf deren Internetseiten finden sich ausführliche Informationen, wie die Anerkennung beantragt werden kann und welche Voraussetzungen erfüllt werden müssen.

DAK

Rohrbach investiert in die Zukunft

Der Koronarsport stellt eine große, aber nicht die einzige Sparte des Rehasports dar. Besonders bei Rückenproblemen, zum Beispiel nach Bandscheibenvorfällen, setzen die Ärzte immer mehr auf geschulte Bewegung.

Eine breite Palette – ohne Herzsport – bietet mittlerweile die DJK Rohrbach an. Der Verein aus der Nähe von Ingolstadt setzt dabei zwei Schwerpunkte. Es gibt Angebote für orthopädische Erkrankungen, darunter zählen Wirbelsäulenerkrankungen, wie zum Beispiel Morbus Bechterew oder Bandscheibenvorfälle. Auch Osteoporose wird in Rohrbach mittels Sport kuriert. Eine andere Gruppe von Reha-Sportlern leidet an inneren Erkrankungen, also zum Beispiel an Diabetes. Über sein eigenes Schicksal kam der Diabetiker Rudi Schäfer überhaupt erst auf die Idee, sich als Übungsleiter für Rehasport auszubilden. Er leitet nun mit seiner Tochter Sabine Mann, einer ehemaligen Speerwerferin, die Abteilung Rehasport. Beide besitzen die Fachübungsleiterlizenz der Stufe 2.

„Bewegung und Muskelarbeit sind die am meisten unterschätzten Therapien bei Diabetes Typ 2 oder auch bei Erkrankungen des Bewegungsapparats“, erläutert Sabine Mann. Von der Kasse genehmigter Rehasport ist übrigens kostenlos.



Sabine Mann und Rudi Schäfer



Was mit einer Hockergymnastik 2007 anfang, mauserte sich binnen kürzester Zeit zu einer erfolgreichen Abteilung des Vereins, der bis dahin fast ausschließlich auf den Handball setzte. Natürlich gibt es Patienten mit Rezept, welche die Angebote nur vorübergehend wahrnehmen. Viele Teilnehmer sind aber beim Verein gemeldet und kommen das ganze Jahr über. Der Andrang an neuen Mitgliedern im Erwachsenenbereich war gleich im ersten Jahr enorm. Das neueste Angebot bei der DJK Rohrbach ist Wassergymnastik auf ärztliche Verordnung. Damit ist der Verein einer der ganz wenigen Anbieter in der Umgebung.

jb

Hier bin ich gut aufgehoben



Schwitz und Katz heißen die beiden neuen Maskottchen, die künftig für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB werben sollen.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sichert einen einheitlichen Standard für den Gesundheitssport. Damit ein Angebot im Sportverein das Qualitätssiegel vom Landessportbund oder einem Fachverband erhält, muss er verschiedene Kriterien erfüllen. Wir stellen diese hier für einen ersten Überblick verkürzt vor. Alle ausführlichen Informationen und Richtlinien erhält man beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) oder auf www.sportprogesundheit.de

Qualitätskriterium 1

Zielgruppengerechtes Angebot

Standardisierte Programme

Es muss deutlich werden, dass die Gesundheitsprogramme ein eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche sind. Die Kernziele des Gesundheitssports sollten durchgängig durch Inhalte und Methoden in den Kursen umgesetzt werden. Deshalb basieren alle Kurse auf dem evaluierten Programm SPORT PRO GESUNDHEIT oder auf im Rahmen von SPORT PRO GESUNDHEIT anerkannten standardisierten Programmen.

Angebotsprofil

Das Angebot muss einem der Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, „Entspannung / Stressbewältigung“ oder „Allgemeiner Präventionssport“ zugeordnet werden können.

Zielgruppe

Die Zielgruppe, an die sich das Angebot schwerpunktmäßig richtet, ist zu benennen.

Qualitätskriterium 2

Qualifizierte Leitung

Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“

Die Leiterin / der Leiter eines Gesundheitssportangebotes verfügt über die Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe. Verantwortlich umgesetzt werden die diesbezüglichen Aus- und Fortbildungen in den Landessportbünden und den Sportverbänden. Durch regelmäßige Fortbildungen (mind. 15 UE innerhalb von 4 Jahren) sollen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vertieft und der Informationsstand der Übungsleiterinnen / Übungsleiter aktualisiert werden.

Höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen

Alternativ zur Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe verfügt die Leiterin / der Leiter über eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung. Diese muss mindestens einer der nachfolgend genannten Qualifikationen entsprechen:

- Sportwissenschaftler mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Sport- u. Gymnastiklehrer/in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut/in bzw. Krankengymnast/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeut oder Motopäde mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports.



Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Qualitätskriterium 3**Einheitliche Organisationsstrukturen****Teilnehmerzahl**

Die Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmer je Angebot begrenzt. Damit wird eine individuelle Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewährleistet.

Rhythmus und Dauer der Angebote

Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst dauerhaft an Bewegungsangebote zu binden. Besonders gut kann dies über ein Kursangebot im Rahmen eines Dauerangebots realisiert werden. Ein Kursangebot dauert mindestens 10 und maximal 15 Unterrichtsstunden und umfasst mindestens eine Unterrichtsstunde wöchentlich.

Qualitätskriterium 4**Präventiver Gesundheits-Check****Gesundheitsvorsorgeuntersuchung**

Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten.

Ärztliche Bescheinigung und Teilnehmerschluss aus gesundheitlichen Gründen

In begründeten Fällen kann von den Teilnehmern eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden. Aus gesundheitlichen Gründen können Personen ggf. von der Teilnahme ausgeschlossen werden.

Qualitätskriterium 5**Begleitendes Qualitätsmanagement**

Ein begleitendes Qualitätsmanagement hat insbesondere die Aufgabe, sicherzustellen, dass Gesundheitssportprogramme ihre formulierten Ziele erreichen. Dazu müssen die Qualitätskriterien konsequent umgesetzt werden.

Qualitätszirkel und weitere Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses

Wesentliche Voraussetzung für ein begleitendes Qualitätsmanagement ist die Bereitschaft der Übungsleiterin / des Übungsleiters zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wie z.B. Teilnehmerbefragungen, Begleituntersuchungen oder Qualitätsbewertungen (Audits).

Qualitätskriterium 6:**Der Verein als Gesundheitspartner****Kooperation und Vernetzung**

Auf der örtlichen Ebene geht es vor allem darum, die entsprechenden Zielgruppen zu erreichen und über die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitsbereich Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ zu werden. Der Verein sollte daher bereit sein, z.B. mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten wird empfohlen. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT wird für eine Gültigkeitsdauer von zwei Jahren verliehen.

Quelle: dosb



Foto: Barmer GEK



Foto: LSB NRW / Michael Stephan



Kurssystem oder Jahresbeitrag?

Das Kurssystem ohne zwingende Mitgliedschaft hat auch in unseren Vereinen, gerade im Gesundheitssport, Einzug gehalten. Nicht immer stößt diese Praxis auf Zustimmung.

Pro

In der heutigen Zeit fällt es vielen Menschen schwer, ihren Bewegungsmangel zu überwinden. In einer Studie der Techniker Krankenkasse gab fast jeder zweite Befragte an, überhaupt keinen Sport zu treiben. Um sich wohlzufühlen, benötigt der Mensch aber die Bewegung. Ohne Bewegung degeneriert unser Körper und wir werden anfällig für viele chronische Erkrankungen wie z.B. Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse bescheinigen eine Verringerung der Herz-Kreislaufkrankungen. Aus diesem Grunde ist es wichtig, sich sportlich zu betätigen. Dies geschieht am besten ohne Leistungs- und Wettkampfdruck. Die Menschen finden Freude am erreichten Ziel und an einer Verbesserung des Wohlbefindens. Dazu bieten sich Kursangebote in vielen Sportarten, wie z.B. Laufen, Schwimmen und Radfahren an. Die Menschen können gezielt und für eine begrenzte Zeit ausprobieren, wo ihre Stärken und auch ihre Schwächen liegen. Gerade weil hier Perfektionismus und Leistungsdruck fehl am Platze sind, kann sich der gestresste Mensch wohl fühlen, stärken und fit halten.

In einem Kurssystem haben die Menschen ihren Spaß, und Lachen ist nun mal gesund und beflügelt Leib und Seele. In Kursen wird Lebensfreude gefördert, die Widerstandskräfte werden mobilisiert und der soziale Austausch findet große Beachtung. Der Einstieg in den Sport wird erleichtert und manch einer findet dauerhaft zu sportlichen Aktivitäten.

Inzwischen bieten schon viele, mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnete Vereine Kurse im Gesundheitssport an, die auch in der Regel gut angenommen werden. Es besteht ein großer Bedarf und die Vereine tun gut daran, dies zu erkennen und sich dem Trend nicht zu verschließen. Zumal oftmals die gesetzlichen Krankenkassen, unter bestimmten Kriterien, die Teilnahme an Kursen zur Gesunderhaltung bezuschussen und unterstützen.

Beate Schaeppers



Beate Schaeppers, Bundessportwartin

Contra

Der Verein als Dienstleister für seine Mitglieder – eine Vorstellung, die bei mir mehr Zweifel als Jubel aufkommen lässt. Denn mit dem Wort „Dienstleister“ verbinden wir heute eine Tätigkeit, die ich gegen eine angemessene Bezahlung erhalte. Wir leben in einer Dienstleistungsgesellschaft. Das heißt aber leider alles andere, als dass wir bereit wären, einen Dienst an der Gesellschaft zu leisten. Wir zahlen und nehmen die Dienstleistung in Anspruch. Beim Frisör, beim Lebensmittelhändler und sogar beim Arzt ist dies selbstverständlich und auch in Ordnung. Aber von einem Verein erwarte ich mehr, besonders dann, wenn er den Menschen als Mittelpunkt sieht. Ein Verein ist ein lebendiges Gemeinwesen von Menschen, die gemeinsam Ziele erreichen wollen, welche sie alleine nie erreichen würden. „Wir bringen unsere Stärken ein und legen unsere Schwächen getrost in die Hände der anderen Mitglieder“, ist ein Leitspruch, der in der DJK Blau-Weiß Münster seit vielen Jahren erfolgreich gepflegt wird. Meiner Meinung nach können manche Angebote im Rehasport gar nicht anders als im Kurssystem bewältigt werden. Ich selbst habe als Patient meine Erfahrungen im

Herzsport gemacht und weiß, wie viele Dinge dabei beachtet werden müssen. Das Kurssystem möchte ich deshalb nicht für alle Angebote ablehnen. Aber eine Rückenschule kann man auch das ganze Jahr anbieten und dafür einen Vereinsbeitrag zahlen. Und wer sagt eigentlich, dass nicht auch ein Reha-Patient von der Wärme und dem Heimatgefühl eines klassischen Vereins profitieren kann? Bei mir ist es jedenfalls so – und das nicht erst, seitdem mein Herz Probleme machte!

Peter Waldmann



Peter Waldmann, Vorsitzender DJK Blau-Weiß Münster

„Eine lohnenswerte Sache“

DJK-Präsident Volker Monnerjahn und seine Erfahrungen mit Herzsport im Verein

Herr Monnerjahn, wie lange existiert das Angebot „Herzsport“ schon in Ihrem Verein?

Volker Monnerjahn: Am 28. Januar 1986 fand die erste Übungsstunde mit zwölf Teilnehmern statt, wir feierten in diesem Jahr 25-jähriges Jubiläum. Wöchentlich kommen momentan Sportlerinnen und Sportler in drei Gruppen zur Übungsstunde, die mit unterschiedlichen Belastungsniveaus ablaufen.

Wie ist der Verein darauf gekommen, Herzsport anzubieten?

Volker Monnerjahn: Durch ein Vereinsmitglied, das in einer der ersten ‚Koronarsportgruppen‘ in Rheinland-Pfalz in Koblenz aktiv war, wurde ich auf den Herzsport aufmerksam. Er trat an mich heran mit der Frage, ob das bei der DJK Oberwesel auch möglich wäre. Dadurch beschäftigte ich mich intensiver mit der Thematik und letztlich kam es dann zwei Jahre später zur Realisierung.

Rehasport ist nicht gleich Gesundheitssport. Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, um Herzsport anbieten zu können?

Volker Monnerjahn: Herzsport gehört zum Spektrum des Gesundheitssports und unterliegt besonderen Bedingungen. Die meisten Gruppen, wie auch unsere in Oberwesel, sind vom Verband zertifiziert und werden regelmäßig kontrolliert auf bestimmte Standards (z. B.: ausgebildete Übungsleiter Herzsport, ärztliche Betreuung, regelmäßige Fortbildungen, Organisation, Notfallgeräte, Angebote neben der Übungsstunde).

Kann das ein Verein überhaupt leisten?



Volker Monnerjahn: Das Angebot von Herzsport ist schon eine besondere Herausforderung, besonders in der Gründungsphase. Für einen gut strukturierten Verein ist das allerdings

eine leistbare und lohnenswerte Sache. Der Gesundheitssport und auch der Herzsport passen hervorragend zu den Zielsetzungen der DJK.

Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und mit den Ärzten?



Volker Monnerjahn: Wir haben eine Mitarbeiterin gewonnen, die sich speziell um die Organisation der Abrechnungen mit den Krankenkassen kümmert und damit die zu leistende Arbeit auf mehr Schultern verteilt. Den Einsatz der Ärzte, bei uns zur Zeit fünf, koordiniert der ärztliche Leiter. Die Zusammenarbeit ist sehr angenehm und unproblematisch.

Welche Altersstruktur hat die Gruppe der DJK Oberwesel?

Volker Monnerjahn: Die jüngsten Teilnehmer sind um die fünfzig Jahre. Die meisten Teilnehmer sind zwischen 60 und 70 Jahre alt, die ältesten Aktiven über 80.

Wie sieht eine Übungsstunde aus?

Volker Monnerjahn: Zunächst werden Blutdruck und Puls gemessen und notiert. Die Grundstruktur der Sportstunde entspricht einer normalen Übungsstunde und wird ergänzt durch ein dosiertes Ausdauerprogramm, Atemübungen, Pulskontrolle und Entspannungsübungen. Insgesamt ergibt dies eine große Variabilität.

Was gewinnt ein Verein dabei, wenn er sich im Rehasport engagiert?

Volker Monnerjahn: Das ist ein potentielles und vielfältiges Entwicklungsfeld für die Zukunft eines Vereins. Das bestehende Netzwerk wird um ein interessantes und dankbares Feld erweitert. Zudem führt dieses Engagement zu sehr vielfältigen und positiven Rückmeldungen in Gesellschaft und Politik. Den Aufbau von Rehasport kann ich aus eigener Erfahrung speziell für DJK-Vereine nur empfehlen. *jb*

Ideenbörse Gesundheits- und Rehasport

Lenkerbeck baut aus



Beim Bau des neuen Domizils der DJK Lenkerbeck helfen derzeit alle mit. Vor allem die Abteilung Gesundheitssport freut sich auf das Sport- und Vereinsheim. Denn zum Jahresende will man dann in den eigenen Räumlichkeiten (80m² Kursraum und 50m² Fläche mit Fitnessgeräten speziell für die Reha) sein Angebot noch einmal erweitern. Und das kann sich schon jetzt sehen lassen: 226 Teilnehmer gibt es in den Sparten Herzsport, Gesundheitssport für den Stütz- und Bewegungsapparat, Krebsnachsorge, Osteoporose. 34 Teilnehmer zählen die Präventionskurse wie Yoga. Künftig will der 1.500 Mitglieder und neun Abteilungen starke Verein auch Rehasport und Prävention für Kinder und Jugendliche anbieten. Die Vereinsanlage entsteht in einem sozial schwachen Viertel von Marl. „Gerade als Verein sehen wir uns in der Verantwortung, auch sozial schwachen Mitgliedern und Einwohnern ein preislich attraktives Sportangebot zukommen zu lassen. Bestehende Kooperationen mit Kindergärten und Schulen werden weiter ausgebaut“, so Peter Nieländer, Geschäftsführer der DJK Lenkerbeck.

KiSS startet in Würzburg

Die DJK Taufkirchen bietet dieses Konzept schon länger an, nun startet die DJK Würzburg mit der qualifizierten Kindersportschule „KiSS“. KiSS bietet eine sportartenunabhängige Grundausbildung für Kinder ab zwei Jahren mit einer späteren Möglichkeit zur Spezialisierung im Breiten- oder im Leistungssport. Die Nachfrage ist nach Aussage der Leiterin des Projekts, Carolin Hupp, enorm. Und gleich im neuen Jahr will man mit der Seniorenakademie starten. Neben einem speziell für ältere Menschen ausgelegten Sportprogramm soll die Akademie auch Kurse und Vorträge aus dem sozialen und kulturellen Bereich umfassen.



Schlaganfallsport

Die DJK Delbrück macht sonst eher mit seinen Bundesliga-Volleyballern von sich reden. Aber auch im Rehasport sind die Ostwestfalen eine Größe: Mit über 150 Teilnehmern gehört der Verein zu den größten Anbietern von Koronarsport im Kreis Paderborn. Aber auch Schlaganfallsport und Diabetes-Sport stehen auf dem Programm.

Kinder ganz groß

Die DJK TuS Stenem widmet sich vor allem den Kindern. Es gibt Präventionskurse mit Qualitätssiegel, Rehasport bei Haltungsschäden, aber auch Psychomotorisches Turnen mit Rehaverordnung. Hier stehen Körper-, Material- und Sozialerfahrung im Mittelpunkt.

Wimmelbach kocht

Sport mit dem DOSB-Qualitätssiegel, zum Beispiel Pilates, gibt es bei der DJK Wimmelbach das ganze Jahr über. Abteilungsleiterin Ruth Moritz hatte im Frühjahr mit einem Workshop Erfolg, den sie ähnlich auch im Herbst wieder anbieten will. „Verwöhnprogramm für die Füße – Nordic Walking Schnupperkurs – Gesunde Ernährung“ waren die Inhalte. Besonders die Aufklärung über gesunde Kost mit anschließender „Praxis“ in der Vereinsgaststätte war der Renner. Ruth Moritz setzt auch in Zukunft auf Angebote für Körper und Geist.

Vorreiter DTTB

Tischtennis ist die erste Sportart gewesen, die vom DOSB mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet wurde. Auf der Homepage www.tischtennis.de findet man den Aufbau eines Kursprogramms, das von speziell ausgebildeten Übungsleitern angeboten wird. Zielgruppe sind Menschen, die bislang keinen Wettkampfsport betrieben haben.

Wellminton

Klingt fast nach einem Filet, meint aber eine besonders angenehme Form des Badmintonspiels. Nordic Walking, Fitness und Entspannung werden kombiniert mit Badminton und dient der Gesundheitsprävention. Die Badmintonverbände bieten dazu Lehrgänge an.