Impulsgeber Bewegungsförderung

Infomaterial

Kommunale Bewegungsförderung: Turn- & Sportvereine als Partner

Argumente und Tipps für eine Zusammenarbeit

Verfasserinnen/Verfasser: Deutscher Turner-Bund e. V.

Stand: Januar 2023

Kurzzusammenfassung:

Um Angebote zur Bewegungsförderung in der Kommune umzusetzen, lohnt es sich mit etablierten Partnern vor Ort zusammenzuarbeiten. Dazu gehören lokale Turn- und Sportvereine. Das Infomaterial bietet Argumente, die für eine Kooperation zwischen Kommunen und Turn- und Sportvereinen sprechen, und Ideen für eine gelingende Zusammenarbeit.

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung · älter werden IN BALANCE · PKV Verband der Privaten Krankenversicherung · Impulsgeber Bewegungsförderung

Partnerschaft zwischen Kommunen & Turn- und Sportvereinen

Maßnahmen zur Bewegungsförderung in der Kommune nachhaltig umzusetzen, ist gemeinsam mit erfahrenen Partnern leichter. In Deutschland gibt es rund 90.000 Sportvereine [1]. Viele von ihnen bieten fachlich ausgearbeitete Bewegungsangebote speziell für ältere Menschen an, die von qualifizierten Übungsleitenden durchgeführt werden. Turn- und Sportvereine verfügen über die notwendige Infrastruktur, Kontakte und Netzwerke sowie erprobte Finanzierungsmodelle. Das gemeinsame Sporttreiben stärkt zudem das ehrenamtliche Engagement und das soziale Miteinander. Eine Zusammenarbeit zwischen Kommunen und Sport- und Turnvereinen kann dazu beitragen, die Attraktivität der Kommune bei Netzwerkpartnerinnen und -partnern sowie älteren Menschen maßgeblich zu steigern. Gemeinsam können auf diese Weise niedrigschwellige Angebote entstehen, die auch Menschen ansprechen, die seltener durch Maßnahmen der Gesundheitsförderung erreicht werden.

Umgekehrt profitieren auch Turn- und Sportvereine als Partner auf Augenhöhe von einer Zusammenarbeit mit Kommunen, die strategische, organisatorische und öffentlichkeitswirksame Rahmenbedingungen beeinflussen und positiv gestalten können. Als „Türöffner“ zwischen verschiedenen Institutionen, Ämtern, Organisationen und politischen Entscheidungstragenden hat die Kommune ebenfalls viele Kontakte und ist gut vernetzt. So lässt sich mit einer höheren Wahrscheinlichkeit politische Unterstützung erreichen und der Bekanntheitsgrad des Sport- und Turnvereines erhöhen. Auch neue Mitglieder und ehrenamtlich tätige Personen (z. B. Angehörige von älteren Menschen, Mitarbeitende der Kommunalverwaltung) können über gemeinsame Partnerschaften und Projekte zwischen Kommunen und Sport- und Turnvereinen gewonnen werden.

Was bieten Turn- und Sportvereine?

1. Fachlich ausgearbeitete Bewegungsprogramme

Im Bereich Prävention bietet mehr als jeder dritte Sportverein in Deutschland Programme mit Gesundheitsbezug an [2]. Der sogenannte Gesundheitssport basiert auf einem modernen Verständnis von Gesundheitsförderung und betrifft nicht nur die Prävention, d. h. das Verhindern oder Herauszögern von Erkrankungen und Einschränkungen, sondern legen den Fokus auf die Förderung und Stärkung der individuellen Gesundheitsressourcen. Dabei werden die 6 Kernziele des Gesundheitssports verfolgt [3, 4]:

- → Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- → Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

- → Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren
- → Kernziel 4: Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefinden
- → Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- → Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Der Gesundheitssport ermöglicht Kommunen und Turn- und Sportvereinen somit nicht nur eine Umsetzung von Bewegungskursen zur Stärkung von individuellen Ressourcen, sondern mit den Kernzielen 5 und 6 auch eine strukturelle Bewegungsförderung im Lebensumfeld von älteren Menschen.

Bei der Umsetzung von Präventionsangeboten können Turn- und Sportvereine im Rahmen des § 20 SGB V mit Gesetzlichen Krankenkassen zusammenarbeiten. Dabei orientieren sie sich am Leitfaden Prävention, welcher vom GKV-Spitzenverband[1] herausgegeben wird. Mit dem Leitfaden Prävention werden die Handlungsfelder und Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen in der Primärprävention und Gesundheitsförderung festgelegt. Der Leitfaden stellt die Grundlage für die Bezuschussung von Maßnahmen dar [5]. Turn- und Sportvereine haben die Möglichkeit, ihre Kurse durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)[2] als Präventionskurse anerkennen zu lassen, sodass die Kursteilnehmenden eine (Teil-)Rückerstattung der Kursgebühren bei ihrer Krankenkasse beantragen können. Viele Krankenkassen bieten ihren Versicherten auch ein Bonussystem an, in dem Punkte für die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen gesammelt werden können. Diese Kostenerstattung ist für viele Teilnehmende interessant und reduziert die Hemmschwelle, an einem Bewegungsangebot teilzunehmen.

Präventionskurse sind zeitlich begrenzt, meist 8 bis 12 Wochen, und sind der ideale Einstieg in langfristige, zeitlich unbegrenzte Dauerangebote. Das befristete Kursformat spricht sowohl Vereinsmitglieder als auch alle Interessierte an, die in ein Angebot „reinschnuppern" möchten oder die einen Einstieg in einen bewegungsaktiveren Lebensstil suchen, ohne sich direkt mittels einer Mitgliedschaft an einen Verein zu binden.

Mit dem Konzept des Gesundheitssports sowie den Richtlinien des Leitfadens Prävention und der Zentralen Prüfstelle Prävention haben sich Turn- und Sportvereine einem wissenschaftsbasierten und standardisierten Ansatz zur Bewegungsförderung verschrieben. Auf diese fachliche Expertise können Kommunen bei einem gemeinsamen Vorhaben zurückgreifen.

[1] Der GKV-Spitzenverband ist die zentrale Interessenvertretung der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen in Deutschland.

[2] Die ZPP ist eine Gemeinschaftseinrichtung von gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland und zertifiziert Präventionskurse nach § 20 SGB V und vergibt das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention" in den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum. Dabei prüft die Prüfstelle nach dem aktuellen Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes [3].

2. Qualifizierte Übungsleitende

Fitness- und Gesundheitssportangebote in ihrer ganzen Vielfalt werden in Turn- und Sportvereinen durch qualifizierte Übungsleitende vermittelt. Deren umfangreiche Aus- und Weiterbildung erfolgt sowohl durch die Landesportbünde, die im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) organisiert sind, als auch durch die Landesturnverbände, die die Mitgliedsverbände des Deutschen Turner-Bundes e. V. (DTB) darstellen. Den Ausbildungen liegen dabei die „Rahmenrichtlinien für die Qualifizierung im Bereich des DOSB“ zu Grunde. Dabei werden die persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz, die Fachkompetenz sowie die Methoden- und Vermittlungskompetenz der Übungsleitenden geschult und gefördert. Übungsleitende müssen sich regelmäßig fortbilden und gewährleisten so eine qualitative hochwertige Leitung von Angeboten und Betreuung ihrer Teilnehmenden [6]. Je nach Bewegungsangebot können Kommunen somit auf bereits geschultes Personal zurückgreifen, um z. B. Kurse durchzuführen.

3. Bestehende Infrastruktur

Städte und Kommunen unterhalten in der Regel eine Vielzahl von Sporträumen, die vorrangig von Schulen genutzt werden. In freien Zeiten stehen die Räumlichkeiten häufig gemeinnützigen Vereinen und Verbänden zur Verfügung. Über 40 % der Turn- und Sportvereine in Deutschland verfügen über eigene Sportanlagen und Hallen. Die anderen Vereine teilen sich (kommunale) Sportstätten mit Schulen etc. oder mieten diese an. Dementsprechend haben Turn- und Sportvereine Zugang zu geeigneten Bewegungsräumen und auch Zugriff auf entsprechende Sportgeräte (Kleingeräte wie Hanteln, Hocker, elastische Übungsbänder, Bälle etc. und ggf. Großgeräte wie Kästen etc.), die für Bewegungsangebote benötigt werden [2]. Des Weiteren bietet ein Bewegungsangebot im Verein den Vorteil, dass die Kursteilnehmenden versichert sind: Vereinsmitglieder sind es durch die Sportversicherung, Nichtmitglieder können über entsprechende Zusatzversicherungen ebenfalls versichert werden. Zudem sind Vereine mit der organisatorischen und finanziellen Abwicklung der Angebote vertraut.

Bei gemeinsamen Maßnahmen von Kommunen und Turn- und Sportvereinen zur Bewegungsförderung können die Vereine nicht nur das nötige Wissen und Personal in die Partnerschaft einbringen, sondern unter Umständen auch die notwendige Infrastruktur wie Räume, Trainingsplätze im Freien und Gerätschaften bereitstellen. Für Kommunen würden damit beispielsweise die Suche und Anmietung von Räumen oder Gelände im Freien entfallen, was eine erhebliche Entlastung darstellt. Turn- und Sportvereine können aufgrund ihrer Erfahrungen auch wertvolle Tipps geben, welche Schritte bei der Einführung von neuen Bewegungsmaßnahmen sinnvoll sind, und welche Erfolgsfaktoren und Stolpersteine berücksichtigt werden sollten.

4. Erprobte Finanzierungsmodelle

Turn- und Sportvereine finanzieren sich üblicherweise über Mitgliedsbeiträge. Präventionskurse, die sich auch an Nicht-Mitglieder richten, haben oftmals höhere Gebühren, die aufgrund der

Krankenkassenbezuschussung nicht zwingend zu Lasten der Teilnehmenden gehen. Vereine bieten zunehmend flexiblere Preismodelle an: von Familienbeiträgen über die klassische Jahresmitgliedschaft bis hin zu Zeit- und Tageskarten oder Vergünstigungen für bestimmte (vulnerable) Zielgruppen.

Vereine und Kommunen können – z. B. im Rahmen von Projekten zur Bewegungsförderung – ein (wenn möglich kostenfreies) Kursangebot ins Leben rufen, um Interessierte für einen bewegungsaktiven Lebensstil zu gewinnen und im Anschluss in die Vereinsstruktur zu überführen und damit ein nachhaltiges Angebot zu schaffen [7]. Dadurch ergeben sich für einzelne Projekte von Beginn an langjährige Zukunftsaussichten. Dies kann bei der Entwicklung einer Gesamtstrategie zur Bewegungsförderung in einer Kommune hilfreich sein.

5. Ehrenamtliches Engagement und soziales Miteinander

Turn- und Sportvereine leben vom ehrenamtlichen Engagement ihrer Mitglieder. Im Jahr 2019 – vor Beginn der Corona-Pandemie – übernahmen rund 2 Millionen Menschen Ämter in deutschen Turn- und Sportvereinen. Werden zusätzlich die freiwilligen Helferinnen und Helfer bei Vereinsfeiern, Tage der offenen Tür usw. berücksichtigt, waren es 2019 nahezu 8,7 Mio. ehrenamtlich und freiwillig Engagierte in Sportvereinen [2]. Ehrenamtliche und freiwillige Helferinnen und Helfer, die Zeit für und in ihrem Verein verbringen, möchten ihren Beitrag für die Gemeinschaft leisten. Möglicherweise lassen sich bereits ehrenamtlich Tätige auch für neue Bewegungsangebote und -maßnahmen begeistern und unterstützen diese, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit. Davon profitieren nicht nur die Kommune und das Projekt, sondern auch die Helferinnen und Helfer. Sie können zusätzlich soziale Kontakte knüpfen, ein „Wir-Gefühl“ in einer Gemeinschaft erleben und ihre Lebensqualität steigern. Je mehr Bürgerinnen und Bürger sich für kommunale Anliegen engagieren, desto mehr stärken sie die Gemeinschaft.

6. Kontakte und Netzwerke

Vereine haben häufig ein bestehendes Netzwerk, von dem Kommunen profitieren können. Rund ein Drittel der deutschen Turn- und Sportvereine arbeiten mit anderen Vereinen oder Schulen zusammen. Dazu kommen Kooperationen mit Kindertagesstätten bzw. Kindergärten, mit Krankenkassen und kommerziellen Sporteinrichtungen sowie mit Fitnessstudios und Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung [2]. Kommunen können durch eine Partnerschaft mit Turn- und Sportvereinen (neue) Zielgruppen erreichen und für eine Mitarbeit oder Teilnahme am geplanten Bewegungsangebot aktivieren. Vereinsmitglieder können als „Türöffner“ fungieren und den direkten Kontakt zur gewünschten Zielgruppe herstellen [8].

Turn- und Sportvereine bieten also nicht nur Wissen zur Bewegungsförderung und wichtige Kontakte, sondern auch personelle Ressourcen (geschultes Personal) und Sachmittel (Geräte und Räume). Es lohnt sich somit, Turn- und Sportvereine von Beginn an in die Planung und Umsetzung von Bewegungsangeboten einzubeziehen.

Wie könnten Sie Turn- und Sportvereine einbeziehen?

Möglicherweise kennen Sie bereits aus anderen Zusammenhängen Mitglieder und/oder Verantwortliche eines Turn- oder Sportvereins in Ihrer Kommune. Sollten keine direkten Kontaktpersonen bekannt sein, hilft ein erster Kontakt zur Geschäftsführung bzw. dem Vereinsvorstand. Landesturnverbände und -sportbünde, in denen die Vereine organisiert sind, können bei der Suche nach Turn- und Sportvereinen in der Region behilflich sein, wenn diese nicht bekannt sein sollten. Turn- und Sportvereine können nicht nur bei der Umsetzung von einzelnen Bewegungskursen und Sportangeboten für ältere Menschen wichtige Partner sein. Mit ihrer fachlichen Expertise, ihrem direkten Zugang zur Zielgruppe und ihren Ressourcen spielen sie auch bei der Umsetzung von strukturellen Maßnahmen und Strategien zur Bewegungsförderung in der Kommune eine wichtige Rolle. Eine Zusammenarbeit kann an verschiedenen Punkten erfolgen:

1. **Laden Sie Turn- und Sportvereine zur Mitarbeit in der Steuerungsgruppe ein:** Mit einer Steuerungsgruppe können anfallende Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt werden. Beispielsweise konzipieren die Mitglieder der Steuerungsgruppe Programme, Maßnahmen und Aktivitäten und legen die organisatorischen und finanziellen Rahmenbedingungen zur Durchführung fest. Manche Vereine bieten inklusive Kurse an, z. B. für Menschen mit Demenz oder Bewegungseinschränkungen und verfügen somit über eine wichtige Expertise zur Barrierefreiheit. Was die Aufgaben einer Steuerungsgruppe sind und was Sie tun können, damit die Gruppe effektiv zusammenarbeitet, erfahren Sie in Prozessschritt 2 „Etablierung einer Steuerungsgruppe“.
2. **Beziehen Sie Turn- und Sportvereine in die Ist-Analyse ein:** Wenn Sie den Aufbau bewegungsförderlicher Strukturen in Ihrer Kommune planen, ist es wichtig zu wissen, welche Bewegungsangebote es bereits gibt, was für Bedürfnisse die Zielgruppe hat und welche Hindernisse und Lücken sie in ihrem Umfeld wahrnehmen. Turn- und Sportvereine in die Ist-Analyse einzubeziehen, ist auf verschiedenen Ebenen lohnend. Zum einen können Sie über die Vereine Vertreterinnen und Vertreter der Zielgruppe einladen, sich durch Beteiligungsverfahren einzubringen. Oder Sie führen unter den Kursteilnehmenden direkt Befragung durch. Diese müssen sich nicht auf das Kursangebot beschränken, sondern können allgemein das Bewegungsverhalten und Wohnumfeld umfassen. Darüber hinaus können Sie aber auch die Verantwortlichen des Vereins zu bestehenden Strukturen befragen, und was verbessert werden könnte. und welche Erfahrungen der Verein mi sich als wirksam erwiesen haben. In Prozessschritt 4 „Ist -Analyse“ erfahren Sie, wie Sie dabei vorgehen und welche Datenquellen und Instrumente Sie für Befragungen nutzen können. Manche Vereine haben auch bereits selbst Erhebungen durchgeführt und können Ihr Wissen einbringen.
3. **Sprechen Sie die Zielgruppe über Turn- und Sportvereine an:** In der Regel finden sich in Turn- und Sportvereine bereits Menschen, die bewegungsfreudig sind oder wieder in Bewegung

kommen möchten. Vielleicht können sich diese Personen auch für Ihre Maßnahme begeistern, sind bereit Ihr Vorhaben mitzugestalten oder tragen durch Mund-zu-Mund-Propaganda zur Bewerbung bei. Nutzen Sie eine Zusammenarbeit mit den Vereinen daher zur Öffentlichkeitsarbeit: Legen Sie Flyer zu Ihrem Angebot im Vereinshaus aus oder stellen Sie sich und Ihr Vorhaben bei einem Tag der offenen Tür vor. Manche Turn- und Sportvereine haben auch eine Webseite, einen Newsletter oder ein Vereinsmagazin. Vielleicht können Sie auch Schnupperkurse oder Vorführaktionen gemeinsam auf den Weg bringen. Weitere Anregungen finden Sie in dem Leitfaden „Ältere Menschen in Bewegung bringen: Kommunikative Ansätze für Kommunen“ und der Checkliste „Menschen erreichen“.

4. **Planen Sie gemeinsam die Finanzierung:** Die Finanzierung für ein Vorhaben zur Bewegungsförderung zu planen kann langwierig sein. Es müssen unter Umständen Sponsorinnen oder Sponsoren recherchiert und angesprochen oder Anträge gestellt werden. Turn- und Sportvereine weisen eine vielfältige Einnahmenstruktur auf. Dazu gehören Mitgliedsbeiträge aber auch Spenden und Zuwendungen durch die öffentliche Hand. Nutzen Sie dieses vorhandene Wissen. In manchen Fällen kann ein Turn- und Sportverein als Kooperationspartner ein gutes Argument bei der Beantragung von Fördermitteln oder der Anfrage von Sponsoren sein, z. B. bei der Zusammenarbeit mit Krankenkassen. In der Regel kennen sich Turn- und Sportvereine auch bei der Budgetplanung aus und können hierbei hilfreich zur Seite stehen. Wenn Sie einen Bewegungskurs als Präventionskurs planen, können Sie gemeinsam eine Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)[2] beantragen. Welche Förderquellen es noch gibt, wie Sie mögliche Geldgeber ansprechen können und worauf Sie beim Erstellen eines Finanzierungsplans achten müssen, erfahren Sie in Prozessschritt 6 „Finanzierungskonzept“ .

Linktipps

- → Deutscher Olympischer Sportbund: https://www.dosb.de/
- → Deutscher Turner-Bund e. V.: https://www.dtb.de/
- → Netzwerk Sport & Politik: https://www.sportundpolitik.de/

Praxisbeispiele (s. Ist-Analyse, Spaziergänge und Begehungen)

Beispiel 1: Erfahrungen aus dem Pilotprojekt „Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) für vulnerable Gruppen“

- → Pilotprojekt zwischen 2017 und 2018 zur Ansprache von pflegenden Angehörigen, älteren Menschen mit Migrationshintergrund und älteren Menschen aus strukturschwachen Regionen
- → Bildung eines Netzwerkes aus Turn- und Sportvereinen sowie Wohlfahrtsverbänden, Landesvereinigungen für Gesundheit, Wohnungsbaugesellschaften
- → Erfolgsfaktoren: Dauer der Teilnehmenden-Akquise, Netzwerkbildung, Ansprache potenzieller Teilnehmenden über die Bedeutung von Bewegung im Alter

Weitere Informationen

- → Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) für vulnerable Gruppen - Projektbericht und Leitfaden zur Bewegungsförderung älterer inaktiver Menschen: www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/GYMWELT/ATP_das_AlltagsTrainingsProgramm/PDFs/Projektbericht_und_Leitfaden_ATP.pdf
- → AlltagsTrainingsProgramm: www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/projektsammlung/alltagstrainingsprogramm-atp/

Beispiel 2: Im Alter AKTIV und FIT Leben (AuF leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune

- → Fokussierung auf langfristig inaktive ältere Menschen ab 60 Jahren
- → Tandembildung zwischen Kommunen und örtlichen Turn- und Sportvereinen, um die körperliche Aktivität älterer Menschen zu steigern und Bewegungsverhältnisse zu verbessern
- → Koordinierung des Projektes durch Deutscher Turner Bund und Landesturnverbände und Unterstützung der Tandems durch ausgebildete AuF-Beratende

Weitere Informationen

- → Im Alter AKTIV und FIT Leben (AuF leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune: www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/projektsammlung/im-alter-aktiv-und-fit-leben-auf-leben-in-der-kommune-gesundheitsfoerderung-in-der-lebenswelt-kom/

Beispiel 3: Good-Practice-Beispiele für die Kooperation von Kommune und Sportverein des Schwäbischen Turnerbunds

→ Generationsübergreifende Bewegungsparks als Pluspunkt für die Gemeinde: www.stb.de/fileadmin/STB.de/Themenheft_Sport_und_Bewegung/02_BWGZ-23-2015_Seite_1212_Schlindwein__Juliane_-_Generationenuebergreifende_Bewegungsparks.pdf

→ Ein starkes Bewegungsnetzwerk für Seniorinnen und Senioren in den Städten und Gemeinden: www.stb.de/fileadmin/STB.de/Themenheft_Sport_und_Bewegung/03_BWGZ-23-2015_Seite_1213_ff_Schlindwein__Juliane_-_Bewegungsnetzwerk_fuer_Senioren.pdf

→ Sport und Bewegung verringern Demenzrisiko: www.stb.de/fileadmin/STB.de/Themenheft_Sport_und_Bewegung/04_BWGZ-23-2015_Seite_1215_Schlindwein__Juliane_-_Sport_und_Bewegung_verringern_Demenzsrisiko.pdf

→ Durch Bewegungsangebote im öffentlichen Raum neue Zielgruppen erschließen: www.stb.de/fileadmin/STB.de/Themenheft_Sport_und_Bewegung/10_BWGZ-23-2015_Seite_1225_Schlindwein__Juliane_-__Bewegungsangebote_im_oeffentlichen_Raum.pdf

Weitere Informationen

→ Schwäbischer Turnerbund – Kooperation Kommune und Sportverein: www.stb.de/vereinsservice/vereinsentwicklung/kommune-und-sport/

Literatur

1. Breuer, C., Feiler, S. & Rossi, L. (2020). Sportvereine in Deutschland: Mehr als nur Bewegung. Kernergebnisse der 7. Welle des Sportentwicklungsberichts (2017/2018) sowie ausgewählte Entwicklungen der letzten 15 Jahre. https://cdn.dosb.de/user_upload/Sportentwicklung/Dokumente/SEB/SEB_Bericht_A5_Summary_bf.pdf [abgerufen am 10.10.2022].
2. Breuer, C. & Feiler, S. (2021). Sportvereine in Deutschland. Ergebnisse aus der 8. Welle des Sportentwicklungsberichts. Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft. https://www.bisp.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Publikationssuche_Formular.html?nn=8370948 [abgerufen am 10.10.2022].
3. Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.). Sport Pro Gesundheit – Kernziele des Gesundheitssports. https://service-sportprogesundheit.de/150/kernzieledesgesundheitssports [abgerufen am 10.10.2022].
4. Gesundheitssport im Deutschen Turner-Bund e. V. (Hrsg.). Zusammenarbeit mit Krankenkassen, standardisierte Präventionskurse. https://www.dtb.de/krankenkassenzpp [abgerufen am 10.10.2022].
5. Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W. & Bös, K. (2007). *Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen* (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Deutscher Turner-Bund.
6. Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.). Bildung im Sport. Qualifizierungen. https://www.dosb.de/sportentwicklung/bildung [abgerufen am 10.10.2022].
7. Deutscher Turner-Bund e. V. (Hrsg.) (2012). Kursangebote in der GYMWELT – Organisation von Gesundheitssport im Verein. GYMWELT – Fitness & Gesundheit im Verein. Frankfurt am Main: Deutscher Turner-Bund. https://www.dtb.de/alltagstrainingsprogramm/ [abgerufen am 10.10.2022].
8. Deutscher Turner-Bund e. V. (Hrsg.) (2012). Arbeitsmaterial: Arbeiten Sie noch allein oder netzwerken Sie schon? GYMWELT – Fitness & Gesundheit im Verein. Frankfurt am Main: Deutscher Turner-Bund. https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/GYMWELT/ATP_das_AlltagsTrainingsProgramm/PDFs/DTB-Arbeitshilfe_Netzwerken.pdf [abgerufen am 10.10.2022].