



## **Ausschreibung für Sportvereine zur Beteiligung an der Initiative „mach2. Besser essen. Mehr bewegen“ von der Gmünder ErsatzKasse GEK und dem Württembergischen Landessportbund.**

### **1. Vorbemerkungen**

Der Württembergische Landessportbund hat das Anliegen das öffentliche Bewusstsein dafür zu schärfen, dass Bewegung und Sport für die Gesundheit unverzichtbar sind. In diesem Rahmen beteiligt sich der Landessportbund an der bundesweiten Initiative **mach2. Besser essen. Mehr bewegen**, die in Zusammenarbeit mit der Gmünder ErsatzKasse GEK stattfindet. Mit dieser Initiative soll ein Beitrag zur dauerhaften Lebensstiländerung der Bevölkerung geleistet werden.

### **2. mach2. Besser essen. Mehr bewegen. Ein präventives/gesundheitsförderndes Angebot der Sportvereine im Rahmen der Initiative von GEK und WLSB**

Immer mehr Menschen sind motiviert, ihren Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen. Präventive/gesundheitsfördernde Angebote werden daher verstärkt nachgefragt. Der Sportverein ist der kompetente Ansprechpartner im Bereich präventiver/gesundheitsfördernder Bewegungsprogramme. Dafür steht das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Die Initiative **mach2. Besser essen. Mehr bewegen** informiert und berät die Menschen über die gesundheitliche Bedeutung von ausreichender Bewegung und guter Ernährung für die Gesundheit. Erwiesenermaßen reichen jedoch Informationen und Appelle nicht aus, um gesundheitliches Wissen in nachhaltiges gesundheitsorientiertes Handeln zu überführen. Vor diesem Hintergrund sind die Sportvereine wichtige Partner dieser Initiative. Durch ein spezielles, den SPORT PRO GESUNDHEIT - Kriterien entsprechendes Sport- und Bewegungsangebot sollen sie die Menschen dabei unterstützen, Bewegung und gesunde Ernährung dauerhaft in das alltägliche Handeln zu integrieren.

Dazu ist ein mach2-Angebotskonzept mit umfangreichen Teilnehmermaterialien entwickelt worden. Der durch das Konzept vorgegebene „Korridor“ lässt genügend Spielraum, in dem jeder Übungsleiter/jede Übungsleiterin zum einen variabel auf die Gruppe reagieren und zum anderen eigene inhaltliche Schwerpunkte setzen kann. Die Besonderheiten der jeweiligen Teilnehmergruppe und der Rahmenbedingungen können in der Umsetzung der Bewegungsangebote berücksichtigt werden. Es sind Schwerpunktsetzungen wie „Herz- Kreislauf“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, oder „Gesundheitsförderung für Ältere“ (unter Umständen auch „Stressbewältigung und Entspannung“) und entsprechende sportpraktische Gestaltungen (Walking, Ausdauer-gymnastik, Funktionsgymnastik, Tischtennis, Aquafitness etc.) möglich. Es erfolgt eine entsprechende mit der Übungsleiter-Qualifikation und dem angebotsspezifischen Rahmenkonzept

stimmige Zuordnung in einen Angebotsbereich des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT. Die Übungsleiter werden im Rahmen einer Einweisungsveranstaltung in die Grundprinzipien des mach2 - Angebots eingeführt. Jede/r Übungsleiter/in (zwei pro Verein sind angestrebt) wird dabei ein Trainermanual mit umfassenden Teilnehmerunterlagen erhalten. Die GEK wirbt für die Angebote zudem gegenüber ihren Versicherten und steht in Form ihrer regionalen Geschäfts- und Betreuungsstellen zur Verfügung. Außerdem gibt es beim Württembergischen Landessportbund eine zentrale Koordinierungsstelle, die für das Projekt mach2 zuständig ist. In den Jahren 2007 bis 2009 sollen pro Jahr mindestens 30 mach2 - Vereinsangebote, d.h. flächendeckend in jedem Sportkreis mindestens 1 Vereinsangebot sowie möglichst ein Folgeangebot öffentlichkeitswirksam initiiert und durchgeführt werden. Für diese Angebote existiert das erläuterte teilstandardisierte Konzept, das die Qualität nach §20 SGB V absichert. Begleitende Medien zur Öffentlichkeitsarbeit sowie Kursmaterialien (Angebotsmanual, Teilnehmermaterialien) stehen zur Verfügung. Die Vereine erhalten darüber hinaus von der GEK eine Starthilfe/einen Förderbetrag in Höhe von 500 €. Obligatorisch sind 2 Informationseinheiten zum Thema „Ernährung“ durch Fachkräfte des kooperierenden „Richtig-essen-Instituts“ vorgesehen, deren Kosten in die Kalkulation für das Angebot einfließen müssen (vgl. Beispiel-Kalkulation). Das „Richtig-essen-Institut“ hat bei der Ausarbeitung des Trainermanuals den Teil Ernährung abgedeckt und umfangreiche themenspezifische Teilnehmerunterlagen entwickelt. Kriterien für die Auswahl der Vereine sind eine vollständige Bewerbung bis zum Stichtag mit Unterschrift der Zielvereinbarung und die Übungsleitung mit der Lizenz „Sport in der Prävention“. Darüber hinaus wird beim Auswahlverfahren der Vereinsstandort berücksichtigt, damit eine flächendeckende Verteilung in Württemberg gewährleistet werden kann.

Die Umsetzung der Angebote erfolgt in 10 Einheiten Bewegung sowie zwei Einheiten Ernährung, wobei die Zeitpunkte der zwei Ernährungstermine in Absprache mit der Koordinierungsstelle vom Verein frei gewählt werden können. Die Roadshow wird an drei Orten in Württemberg Halt machen und bietet den teilnehmenden Vereinen eine zusätzliche Möglichkeit sich zu präsentieren. Diese Termine werden den teilnehmenden Vereinen frühzeitig vom WLSB mitgeteilt. Die mach2 Angebote ihres Vereins werden zusätzlich auf der zentralen Homepage zu mach2 ausgeschrieben und parallel zur Umsetzung wird regelmäßig im SpOrt zu mach2 berichtet.

### **3. Teilnahmevoraussetzungen, der mach2 - Projektvereine im Jahr 2007**

- Übungsleitung mit P-Lizenz oder vergleichbarer Qualifikation
- Bereits existierende SPORT PRO GESUNDHEIT – Angebote
- Personelle und räumliche Kapazitäten zur Umsetzung des Angebots, z.B. durch Anpassung eines bereits existierenden Kursangebots mit freien Teilnehmerplätzen oder Einrichtung eines neuen Kursangebots
- Passende Rahmenbedingungen für die zwei obligatorischen Ernährungseinheiten

- Existenz einer Ansprechperson / Geschäftsstelle zu verbindlichen Zeiten zur Annahme und Abwicklung der Anmeldung und Ausstellung der TN – Bescheinigungen nach § 20 SGB V
- Bereitschaft zur Erfüllung der Aufgaben und Abschluss der entsprechenden Zielvereinbarungen
- Bereitschaft zur engen Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle sowie der zuständigen GEK – Geschäfts- / Betreuungsstelle
- Bereitschaft zur Einrichtung eines gleichwertigen Folgeangebots

#### **4. Aufgaben, der mach2 – Projektvereine im Jahr 2007**

- Abgabe einer Bewerbung mit Unterschrift der Zielvereinbarungen. Bei Erhalt der Zusage vom WLSB erfolgt die Bereitstellung der Förderung in Höhe von 500 €, die von der GEK vor Ort überreicht werden
- Teilnahme der Übungsleitung (en) an der Einweisungsveranstaltung
- Abstimmung mit der Koordinierungsstelle bzgl. Der Termine für die zwei Ernährungseinheiten im Kurs und Durchführung in angemessenen Räumlichkeiten
- Unterstützung der wissenschaftlichen Evaluationsmaßnahmen von GEK und Landessportbund
- Ordnungsgemäße Durchführung des mach2 – Kurses mit Beginn in der 37. KW 2007 Abschluss des Kurses in der 50. KW 2007 mit Durchführung einer Erhebung der Teilnehmerzufriedenheit, sowie die Einreichung der Erhebungsbögen an die zentrale Auswertungsstelle und die Bereitstellung der Ergebnisse an den WLSB
- Erstellung einer Dokumentation inklusive einer Auswertung des Projekts
- Teilnahme an den Übungsleitertreffen zum Austausch über die Umsetzung, mögliche Probleme im jeweiligen Verein, sowie zur Qualitätssicherung
- Planung des Folgeangebots mach2 für das Jahr 2008 durch Werbeaktionen gemeinsam mit der Koordinierungsstelle und der zuständigen GEK – Geschäfts- / Betreuungsstelle

#### **5. Öffentlichkeitsarbeit**

- Durchführung einer intensiven Öffentlichkeitsarbeit unter Einbeziehung der Koordinierungsstelle sowie der örtlichen GEK – Geschäfts - / Betreuungsstelle im Vorfeld des Kursangebots
- Begleitende Pressearbeit gemeinsam mit der zuständigen GEK – Geschäfts - / Betreuungsstelle inklusive Hinführung zur Ankündigung des Folgekurses in Form von z.B. Erlebnisberichten in der Presse / Pressemeldungen...
- Evtl. Beteiligung an der Auftaktveranstaltung

- Örtliche Pressearbeit (z.B. Durchführung einer Pressekonferenz), sowie Berichte in der Lokalpresse
- Aushang von Informationsplakaten zu mach2
- Gezielte Ansprache der Vereinsmitglieder
- Verteilung der Flyer im Einzugsgebiet
- Evtl. Teilnahme an der mach2 - Roadshow

## 6. Beispielkalkulation für ein mach2 – Vereinsangebot

### Ausgaben (in ca.):

Kostenart	Betrag
Aufwandsentschädigung Übungsleiter/in (10 x 25 €)	250 €
Honorar REI – Ernährungsberaterinnen (pauschal 2 Termine)	320 €
Öffentlichkeitsarbeit: Kopien, Eindrücke etc.	40 €
Trainings- und Verbrauchsmaterialien	30 €
Spezielle Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Anschreiben der Vereinsmitglieder etc.)	100 €
Ggf. Hallen- / Raumnutzungsgebühr	20 €
Organisationskosten (Geschäftsstelle, ggf. Versicherung für Nicht- Vereinsmitglieder, Ausstellung TN – Bescheinigung, Korrespondenz Krankenkassen (etc.))	90 €
Teilnahme an ÜL – Einweisungsveranstaltung ist kostenlos ( Aufwandsentschädigung, Reisekosten)	
<b>Gesamt:</b>	<b>850 €</b>

### Einnahmen:

Einnahmenart	Betrag
Starthilfe GEK (anteilig für den ersten Kurs)	500 €
Teilnahmegebühr (10 Teilnehmer/innen)	750 €
<b>Gesamt</b>	<b>1250 €</b>

Diese Kostenkalkulation soll nur ein mögliches Beispiel darstellen, die letztendliche Umsetzung liegt beim jeweiligen Verein.

### Ansprechpartnerin beim Württembergischer Landessportbund e.V.

**Nicole Beppler**  
 mach2 Projektkoordinatorin  
 Geschäftsbereich Sport, Bildung, Gesellschaft

SpOrt Stuttgart  
 Fritz-Walter-Weg 19  
 70372 Stuttgart

Tel. 0711/28077-138  
 Fax 0711/28077-104

E-Mail: nicole.beppler@wlsb.de