

# Gesundheitssport im Kommen

Bewegung in den Alltag zu integrieren, fällt uns oft schwer. Damit es nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut tut, sollte es zum jeweiligen Lebensstil passen, meint Frank Schildt. Der Vorsitzende des Kreisportbundes Bremerhaven engagiert sich seit Jahrzehnten in verschiedenen Funktionen für die Sportlandschaft in der Region. Und weiß: Mit der Gesellschaft und dem Lebensstil verändert sich auch das Sportangebot.

Von Anna Ozimek

Unser Leben heute ist mobil, flexibel und leistungsorientiert. Der ständige Arbeitgeber- und Wohnortwechsel bestimmt alle anderen Lebensbereiche. Aber auch finanzielle Engpässe und neue Konkurrenz von Fitnessstudios und privaten Kursanbietern machen dem am Gemeinwohl orientierten Sport, also den Vereinen, zu schaffen. „Der demografische Wandel ist auch ein riesiges Thema“, so Schildt. Der Landessportbund Bremen,

dessen Vizepräsident er zwischen 1998 und 2012 war, prognostizierte für die nächsten Jahre einen dramatischen Wandel der Mitgliederstruktur für Vereine: Je nach Stadtteil wird bis 2020 ein vierfacher Zuwachs an über 60-Jährigen erwartet. Gleichzeitig soll sich voraussichtlich die Zahl der Kinder und Jugendlichen halbieren und die Bevölkerung mit Migrationshintergrund bedeutend steigen. Daraus ergäben sich in der Zukunft ganz neue Herausforderungen für die Vereine.

„Den Vereinen fehlt heute schon der Mittelbau. Die älteren Mitglieder haben neue, gesundheitsorientierte Bedarfe. Der klassische Wettkampfbereich steht nicht mehr im Vordergrund“, so Schildt. Der Grund: „Der Sport ist heute eine gesellschaftliche Querschnittsaufgabe, die weit über den reinen sportlichen Wettkampf hinausgeht und gesundheitliche, kulturelle, soziale und integrative Aspekte umfasst“, so Schildt.

Vereine seien deshalb schon länger im Begriff, sich zu verändern, ergänzt Ingrid Sandhop vom Ausschuss Breiten- und Gesundheitssport im LSB Bremen. „Vereinsmeierei“ und „piefige“, unflexible Strukturen seien längst vorbei. Was aber geblieben ist und den Unterschied zu anderen Formen von organisierten Sportangeboten ausmacht, ist die soziale Kompo-

»Der demografische Wandel ist auch ein riesiges Thema.«

Frank Schildt, Vorsitzender des Kreisportbundes Bremerhaven

„Ein immer wichtigeres Thema für alle Sportorganisationen ist heute aber auch der Gesundheitssport“, so Schildt. „Wenn sich Vereine gut für die Zukunft aufstellen wollen, erweitern sie ihr

nente. Sandhop: „Im Verein wird das Zwischenmenschliche gefördert und der Sport für die ganze Familie.“

Angebot um Rückengymnastik oder Fitnesskurse.“

So bieten immer mehr Vereine in Bremerhaven und der Region mit anerkannten Rehabilitations- und Präventionsangeboten, die von den Ärzten verschrieben und von den Krankenkassen bezuschusst werden können, qualifizierte Gesundheitsprogramme an. Sportvereine in Bremerhaven und Region finden Sie unter:

[www.sportstadt-bremerhaven.de](http://www.sportstadt-bremerhaven.de)  
[www.ksb-wesermarsch.de](http://www.ksb-wesermarsch.de)  
[www.ksbcuxhaven.de](http://www.ksbcuxhaven.de)

## Rezept für Bewegung

Ende 2011 wurde im Rahmen des Hausärztetages in Bremen der offizielle Startschuss für die bundeslandweite Einführung des „Rezepts für Bewegung“ gesetzt. Mit der Kooperation, an der sich neben dem Landessportbund Bremen die Ärztekammer Bremen, der Hausärzteverband Bremen, die Kassenärztliche Vereinigung Bremen sowie der Sportärztebund Bremen beteiligen, wurde ein Angebot geschaffen, um die wohnortnahen **Gesundheitssportangebote** der Vereine weiter zu verbreiten. Dabei ermitteln kooperierende Arztpraxen mithilfe einer umfangreichen Datenbank ein präventives, mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT oder Pluspunkt.Gesundheit.DTB zertifiziertes und für den Patienten passendes Sportangebot und erstellen ein persönliches „Rezept für Bewegung“. Mehr Information: [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)