



# Die Bedeutung des Gesundheitssports

Nachhaltige Impulse für die individuelle Gesundheitsförderung



Sam Gräber



## Hinweis

Viele der Folien werden im Live-Vortrag genau erklärt. Wir empfehlen daher diese Präsentation in Verbindung mit dem Vortrag anzusehen.

Die Aufzeichnung hierzu findest du im Anschluss auf unserer Website.

<https://www.sport-thieme.de/akademie/>

The background of the slide is a dark blue color with a complex network diagram overlaid. The diagram consists of numerous small, light blue circular nodes connected by thin, light blue lines, creating a web-like structure that spans the entire width and height of the slide. A horizontal grey bar is positioned across the middle of the slide, containing the main text.

**Sport ist gesund!**

Warum dann Gesundheitssport?

Was macht Sport zu Gesundheitssport?



# Agenda I

<b>1. Vom Breiten- zum Gesundheitssport.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Motive der körperlichen Aktivität.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Kernziele im Gesundheitssport.....</b>	<b>10</b>
<b>4. Physische Ressourcen im Gesundheitssport.....</b>	<b>13</b>
a. Kraft.....	14
b. Ausdauer.....	15
c. Beweglichkeit.....	16
d. Koordination.....	17
e. Entspannung.....	18



# Agenda II

<b>5. Psychosoziale Ressourcen im Gesundheitssport.....</b>	<b>19</b>
a) Stimmungsmanagement.....	20
b) Handlungs- und Effektwissen.....	21
c) Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit).....	22
d) Konkretisierung/Differenzierung von Konsequenz-Erwartungen.....	23
e) Selbst- und Körperkonzept.....	24
f) Sozialkompetenz.....	25
<b>6. Gesundheitssport als Methode.....</b>	<b>26</b>



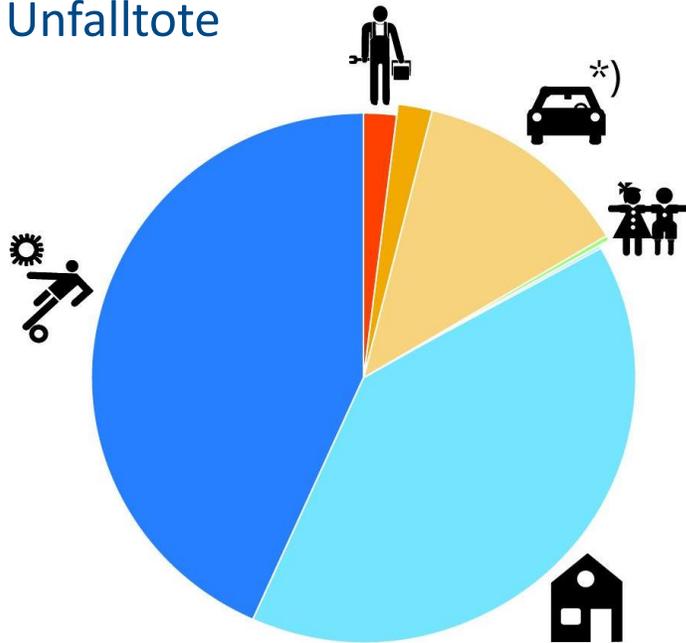
# Sport ist gesund?



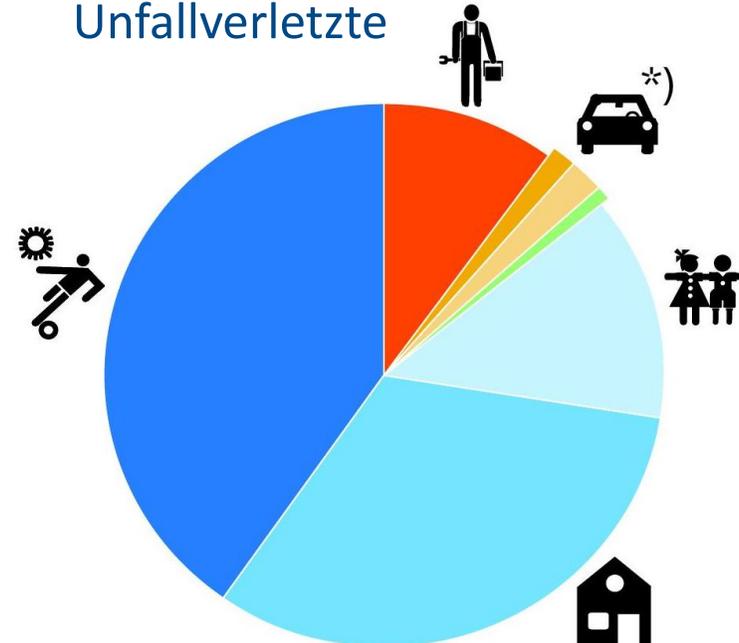
# RKI Statistik 2015



## Unfalltote



## Unfallverletzte

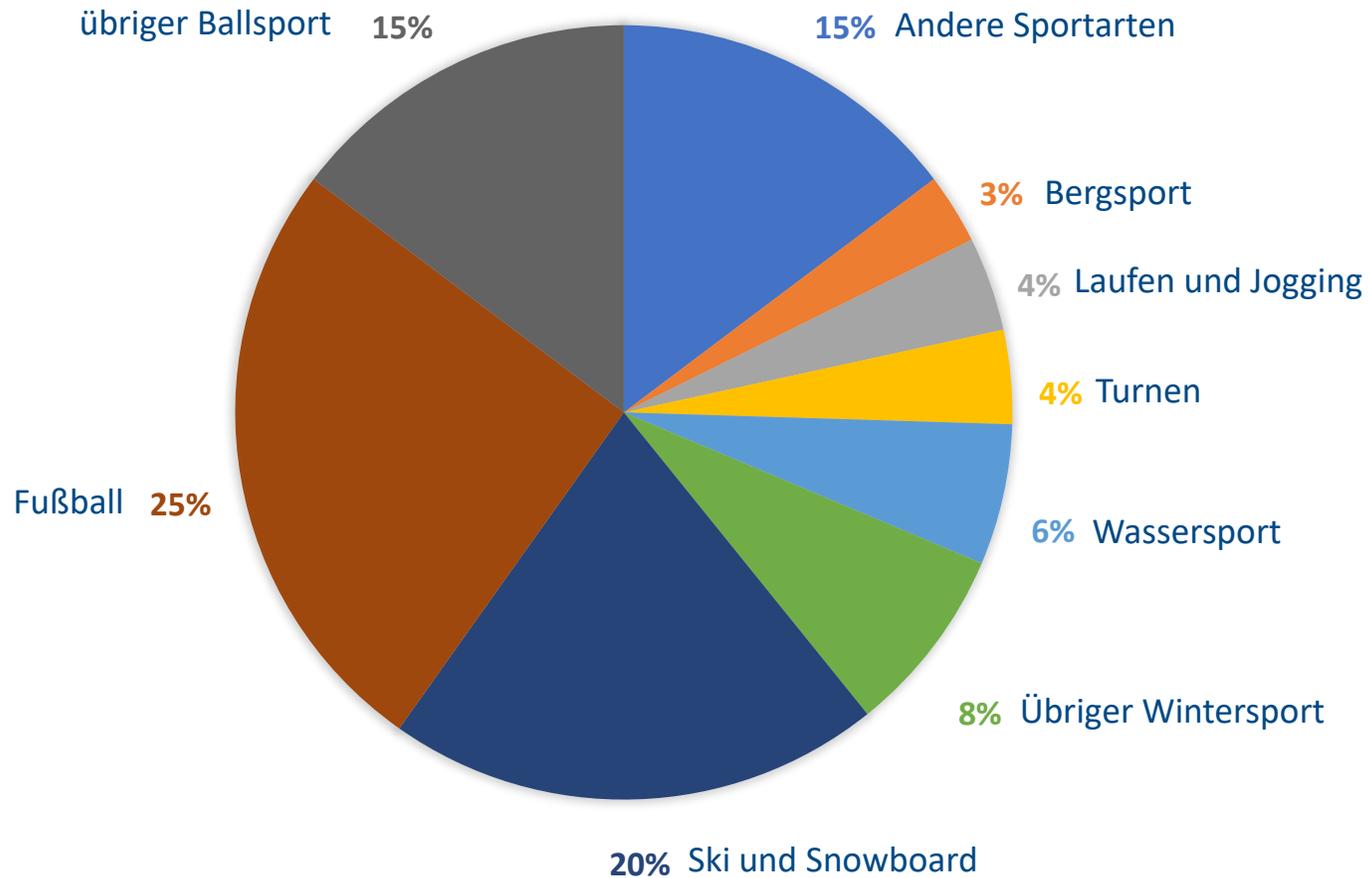


Unfallkategorie	Arbeit	Verkehr <sup>*)</sup>	Schule	Hausbereich	Freizeit	Gesamt
Tödliche Unfälle	480	3.633	21	9.816	10.628	24.578
Unfallverletzte	0,99 Mio.	0,39 Mio.	1,30 Mio.	3,15 Mio.	3,89 Mio.	9,73 Mio.

<sup>\*)</sup> Die in der Kategorie Verkehr enthaltenen Anteile aus dem Arbeitsbereich – 478 tödliche Unfälle und 0,14 Mio. Unfallverletzte – sowie dem Schulbereich – 40 tödliche Unfälle und 0,06 Mio. Unfallverletzte – sind in ocker und grün dargestellt.

Quellen: Todesursachenstatistik, Straßenverkehrsunfallstatistik, Statistiken der gesetzlichen Unfallversicherungsträger, RKI-Datensatz

26 % aller Sport-Unfälle in der Freizeit ereignen sich beim Fußball.  
Es folgt Ski- und Snowboard mit 21 %



Quelle: SUVA, 2013

# „no sports!“

Sir Winston Churchill (1874–1965)





**Sport ist gesund – aber nicht alles ist Gesundheitssport**

**Kernziele im Gesundheitssport**

# Kernziele im Gesundheitssport

Stärkung der  
physischen  
Ressourcen

Verbesserung der  
Bewegungs-  
verhältnisse

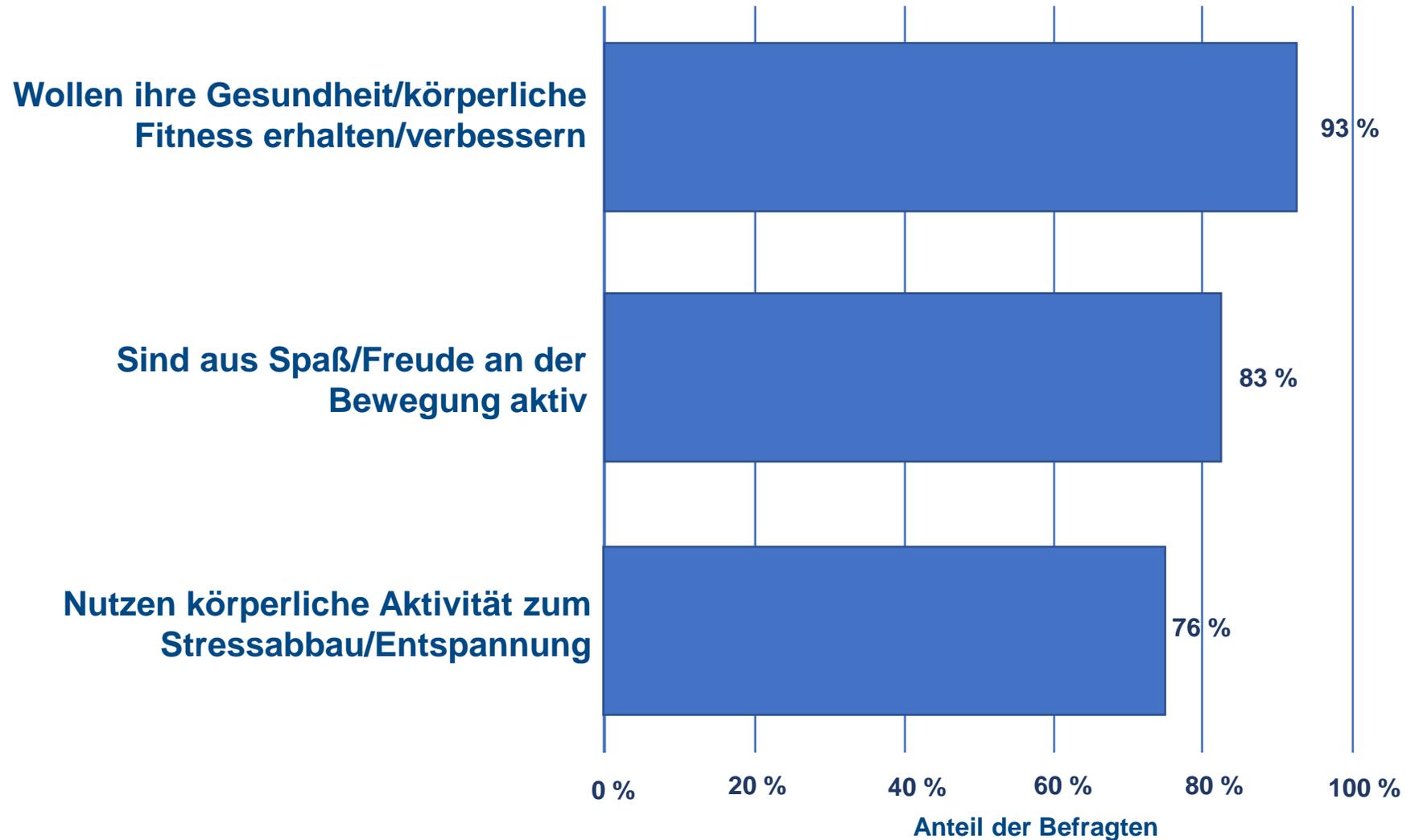
Verminderung von  
Risikofaktoren

Bindung an  
körperliche  
Aktivität

*Bewältigung von  
Beschwerden/  
Missbefinden*

Stärkung der  
psychosozialen  
Ressourcen

# Warum sind die Deutschen körperlich aktiv?



# Physische Ressourcen im Gesundheitssport

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Entspannung



# Physische Ressourcen im Gesundheitssport

Kraft



# Physische Ressourcen im Gesundheitssport

Ausdauer



# Physische Ressourcen im Gesundheitssport

Beweglichkeit



# Physische Ressourcen im Gesundheitssport

Koordination



# Physische Ressourcen im Gesundheitssport

Entspannung



# Psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport



- Stimmungsmanagement
- Handlungs- und Effektwissen
- Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit)
- Konkretisierung/ Differenzierung von Konsequenz-Erwartungen
- Selbst- und Körperkonzept
- Sozialkompetenz

# Psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport

Stimmungsmanagement



# Psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport

Handlungs- und Effektwissen



# Psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport

Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit)



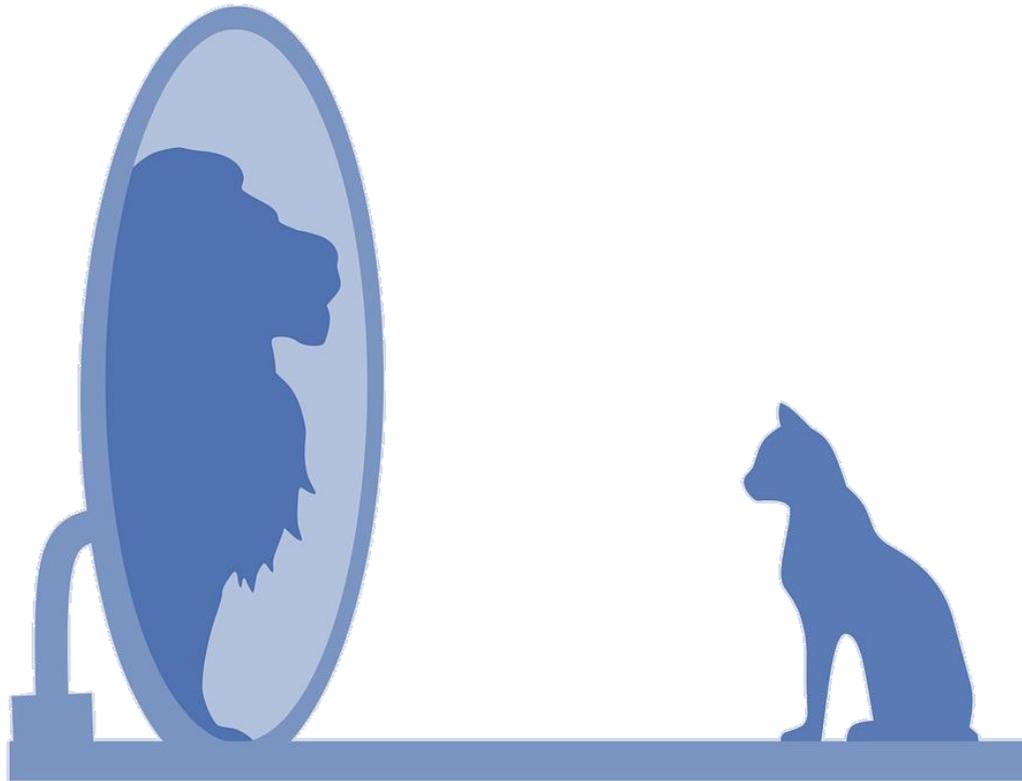
# Psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport

Konkretisierung & Differenzierung von Konsequenz-Erwartungen



# Psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport

Selbst- und Körperkonzept



# Psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport

Sozialkompetenz



# Kernziele im Gesundheitssport

Stärkung der  
physischen  
Ressourcen

Verbesserung der  
Bewegungs-  
verhältnisse

Verminderung von  
Risikofaktoren

oder

Bindung an  
körperliche  
Aktivität

**Methode?**

*Bewältigung von  
Beschwerden/  
Missbefinden*

Stärkung der  
psychosozialen  
Ressourcen

# Gesundheitssport als Methode

Mit verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten, wie z. B.:



# Gesundheitssport als Methode

Wer hat einen direkten Einfluss auf die Art und Weise, die Methodik und die Didaktik.....?



Qualifikation als Schlüssel zum Gesundheitssport!



**Sport ist gesund!**

Nicht alles ist Gesundheitssport!

Nicht alles muss Gesundheitssport sein!