

**Gemeinsam bewegen!
Mobil bleiben, fit und sportlich werden!**



Martin Wonik

Bewegung fördert Lebensqualität, Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit ... das wissen wir, das ist wissenschaftlich belegt. Und sich gemeinsam zu bewegen, kann außerdem den Umgang miteinander verbessern und macht mehr Spaß!

Der Landessportbund NRW unterstützt mit seinem Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ das Deutsche Sportabzeichen und das „Betriebs-Sportabzeichen“. Denn gerade im Betrieb – gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen – lässt sich die Idee der Kampagne gut verwirklichen: „Kollegial fit mit dem DSA“. Und das lässt sich auch noch gut verbinden mit der betrieblichen Gesundheitsförderung und einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Die Ergebnisse der Sportabzeichen-Abnahmen werden erfasst und so können die sportlichen Leistungsfähigkeiten von Betrieben oder Betriebsteilen, von Verwaltungen oder Einrichtungen verglichen werden. Dazu haben der Deutsche Olympische Sportbund und der nationale DSA-Förderer BKK 24 zusätzlich einen Wettbewerb ausgeschrieben.

Alle Stadt- und Kreissportbünde in NRW unterstützen die Angebote zum Training und zur Abnahme des Sportabzeichens und beraten Sie gerne – genauso wie der Betriebssportverband in NRW.

Besonders gute Beispiele und Ergebnisse von „Betriebs-Sportabzeichen“ werden wir auch auf unserer Internetseite darstellen.

Werden Sie und Ihr Betrieb zum guten Beispiel!

Viel Spaß bei der gemeinsamen Bewegung und beim Sportabzeichen!

Martin Wonik, Geschäftsführer und Vorstand
Landessportbund NRW

In wenigen Schritten zum Sportabzeichen

So kommen Sie zu Ihrem Fitnessorden in Gold, Silber oder Bronze:

Zur Vorbereitung auf die leichtathletischen Prüfungen des Deutschen Sportabzeichens sind oftmals von erfahrenen Übungsleitern betreute Sportabzeichen-Treffpunkte eingerichtet. Die Betreuer stehen Ihnen zum Training sowie bei der Abnahme der Prüfungen zur Seite, beraten Sie und bringen Sie und Ihre Kollegen optimal für das Deutsche Sportabzeichen an den Start.

- Im Anschluss an die Prüfung vermerkt der/die Prüfer/-in die Leistungen auf der Prüfkarte.
- Sind alle Disziplinen erfolgreich absolviert, erhalten Sie vom Stadt-/Kreissportbund Ihre Urkunde sowie die Ihrer Leistungen entsprechenden Abzeichen in Gold, Silber oder Bronze.
- Aktuelle Materialien, wie Prüfungswegweiser, Leistungskataloge, Prüfkarten usw. stehen auf der Homepage des Deutschen Olympischen Sportbundes www.dosb.de zum Download bereit.



Wann und Wo?

Informationen zu den bundesweit mehr als 3.600 Angeboten (Sportabzeichen-Treffs) für das Training und die Prüfungsabnahme bieten die zuständigen Landes- bzw. Stadt- und Kreissportbünde oder www.splink.de/sportabzeichen

Sprechen Sie uns an! Auf unserer Internetseite finden Sie auch Ansprechpartner in Ihrer Region.

www.betriebssport-nrw.de

Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe in NRW

Sie sind zusammen mit Kollegen sportlich aktiv, motivieren sich gegenseitig und kommen als Team gemeinsam zum Erfolg.

Ganz einfach auf Ihrer Prüfkarte unter der Rubrik Verein/Schule/Organisation/Einheit den Vermerk BETRIEB setzen, loslegen und gewinnen!

Wer am Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe in NRW teilnimmt, fördert seine Gesundheit und hat dabei auch noch die Chance auf attraktive Preise!

Gewinnen Sie im Wettbewerb mit anderen Firmen, wenn Sie in Ihrer Betriebsgrößen-Kategorie im Verhältnis zur Teamstärke die meisten Sportabzeichen ablegen.

Nach erfolgreicher Teilnahme reichen Sie uns bitte die Kopie Ihrer Urkunde plus Angabe Ihres Betriebes ein.

Sie haben Ihren Erfolg in Wort und Bild dokumentiert?!

Wir freuen uns auf eine Veröffentlichung in der Dezember-Ausgabe unserer Verbandszeitschrift **„Sport im Betrieb“!**

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Westdeutscher Betriebssportverband e.V.
Verband für Gesundheits-, Freizeit- und Breitensport**

Am Wald 128, D-40599 Düsseldorf

Tel.: 02 11/76 09 096-0

Fax: 02 11/76 09 096-15

www.betriebssport-nrw.de

E-Mail: wbsv-@t-online.de

Redaktion: Dr. Sideris Karakatsanis

Druck: Schüller-Druck GbR, Köln; schuellerdruck@t-online.de

**Betriebe machen das
Deutsche Sportabzeichen**



„Kollegial fit“ im Betriebssport NRW



Verband für Gesundheits-, Freizeit- und Breitensport

Nationale Förderer



Liebe Betriebssportlerinnen und Betriebssportler!



„Sie wollen wissen, wie fit Sie sind?“

Sie wollen neben Ihrem Beruf Leistung zeigen, Ihre Leistungsfähigkeit halten oder sie sogar steigern?“

Wolfgang Busse, Präsident

Leistung macht Spaß!

Machen Sie mit bei unserer Kampagne „Kollegial fit mit dem DSA“ und erwerben Sie im Zuge der betrieblichen Gesundheitsförderung das Deutsche Sportabzeichen! Der Betriebssport NRW setzt sich für Sie und Ihre Gesundheitsförderung ein!

Das Bundesministerium für Gesundheit unterstützt die betriebliche Gesundheitsförderung, damit Arbeitsplätze nach präventiven Kriterien gestaltet werden. Dass Sport ein wichtiger Baustein gesunden Lebens und Arbeitens ist, haben viele Firmen bereits erkannt. Betriebliches Gesundheitsmanagement senkt Krankenstände, steigert die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und trägt damit zum wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens bei. Was in der Theorie überzeugend klingt, setzt sich auch in der Praxis immer mehr durch. Betriebliche Gesundheitsförderung muss nichts mit großangelegten Kampagnen, diversen Projekten und unkalkulierbaren Aufwänden zu tun haben. Bestes Beispiel dafür ist das gemeinsame Training für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. In vielen Firmen gibt es schon Beschäftigte, die für das Sportabzeichen trainieren. Also warum nicht noch mehr Kolleginnen und Kollegen motivieren zusammen sportlich aktiv zu sein und im Team gemeinsam etwas zu bewegen.

Nehmen Sie die Herausforderung an und bleiben Sie in Bewegung. Sie können nur gewinnen!

Wolfgang Busse, Präsident
Westdeutscher Betriebssportverband e.V.

Das Deutsche Sportabzeichen auch in Ihrem Betrieb

Der Fitnessorden für Arbeitnehmer jeden Alters

Auf dem Weg zum kollegialen Erfolg

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination: Weit über 800.000 Sportabzeichen werden jährlich abgelegt. Allein in NRW sind es mehr als 230.000. [Stand 2016]



Damit ist das Deutsche Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) die beliebteste Auszeichnung für vielseitige körperliche Leistung im Breitensport, also außerhalb des Wettkampfsports.

Keine andere Auszeichnung im Breitensport kann auf eine solch traditionsreiche Vergangenheit zurückblicken und ist dabei doch ständig in Bewegung:

Das Deutsche Sportabzeichen.

Machen auch Sie mit, motivieren Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen!

Beste Voraussetzungen also, die Mitarbeiter/-innen der Buchhaltung oder die Kolleginnen und Kollegen aus dem Vertrieb herauszufordern.

Für weitere Informationen wenden Sie sich einfach an den Kreis-/Stadtsportbund in Ihrer Nachbarschaft.

Betriebe machen das Deutsche Sportabzeichen „Kollegial fit“ im Betriebssport NRW



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

Über zehn Dekaden hinweg hat die Auszeichnung – ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter – Millionen Menschen begeistert und mit der einzigartigen Kombination von „qualifiziertem Leistungs-Check“ und „Sport in der Gemeinschaft erleben“ in seinen Bann gezogen.

In diesem Jahr hält der Fitnessorden mit der Kampagne – **Betriebe machen das Deutsche Sportabzeichen „Kollegial fit im Betriebssport NRW“** – im Zuge der betrieblichen Gesundheitsförderung offiziell Einzug in die angeschlossenen Betriebe.



Das Abzeichen kann sowohl von Kindern und Jugendlichen, als auch von Erwachsenen und von behinderten Menschen erworben werden. Durch die drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold ist es ein ideales Angebot für alle Menschen, die entsprechend ihrer Neigungen und Fähigkeiten, Sport treiben und ihre Fitness testen und verbessern wollen.

Erst medizinischen Rat einholen!

Für Menschen mit und ohne Behinderungen gilt: Nach längerer Sportpause oder überstandener Krankheit (z. B. am Herzen oder auch bei chronischen, schubweise auftretenden Krankheiten) weiß die behandelnde Ärztin/der behandelnde Arzt, was Sie sich zutrauen können.

Die für das Sportabzeichen benötigten Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten

Ausdauer · Kraft · Schnelligkeit · Koordination

- Aus jeder dieser vier Gruppen muss eine Übung mit den geforderten Bedingungen in der entsprechenden Altersgruppe absolviert werden.
- Für die erbrachte Leistung werden Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold vergeben.
- Die Schwimmfähigkeit muss bei Kindern/Jugendlichen einmalig nachgewiesen werden, bei den Erwachsenen ist der Nachweis fünf Jahre lang gültig.



- Alle Übungen sind innerhalb eines Kalenderjahres erfolgreich zu absolvieren..
- Erwachsene ab 18 Jahre erhalten das „Deutsche Sportabzeichen“. Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahre erhalten dieses mit dem Zusatz „Jugend“.
- Die Leistungsanforderungen sind mit ein wenig Training für alle zu schaffen. Eine gezielte Vorbereitung unter fachkundiger Anleitung mit Gleichgesinnten ist sinnvoll und macht Spaß.
- Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Vielfältige Herausforderungen:
Seilspringen · Radfahren · Kugelstoßen · Schwimmen ·

Geräteturnen ... Da ist für jeden etwas dabei!

