

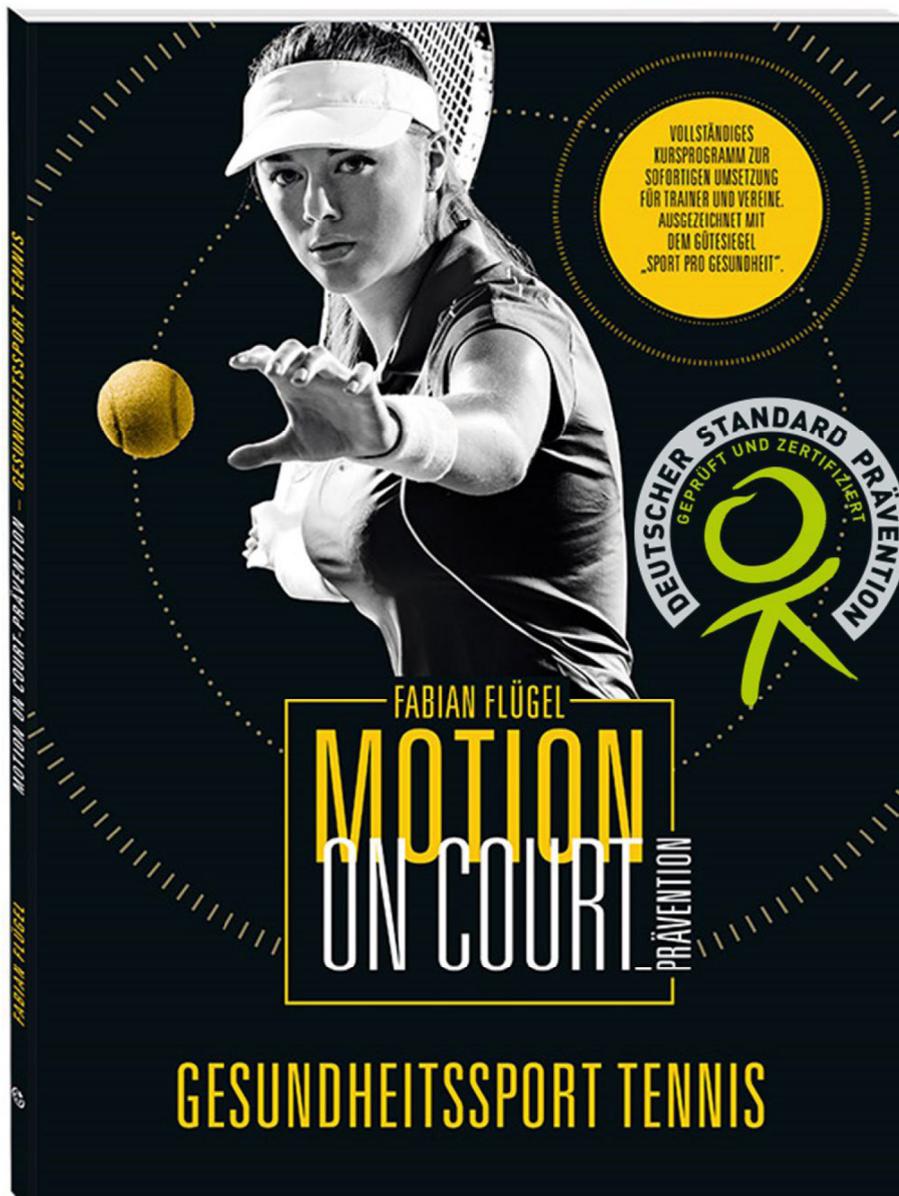
Fitness auf dem Tennisplatz: Motion on Court mit Prüfsiegel ausgezeichnet

Wie heißt es so schön? „Hard work pays off – harte Arbeit zahlt sich aus.“ Im Falle des Konzeptes „Motion on Court“ waren es zwölf Jahre voller Ideen, vollgeschriebener Seiten, Notizen, Fotos, diverser Umsetzungen und einer Buchveröffentlichungen, bis es zu einem echten Meilenstein kam: Das Konzept Motion on Court wurde von der Zentrale Prüfstelle Prävention mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet. Es ist damit das erste bundesweite Präventionskonzept aus dem Tennissport, dass bezuschungsfähig durch die Krankenkassen ist. Zuvor gab es bereits das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Kein Wunder, dass sich der Kopf hinter der Idee und Buchautor Fabian Flügel sehr freut: *„Ich habe viel Zeit und Idealismus in das Projekt gesteckt. Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung und den zunehmenden Gesundheitsansprüchen in der Gesellschaft kann der TNB ein neues, attraktives Kursangebot für Vereine und Trainer anbieten.“*

Qualifizierte Trainer haben die Möglichkeit Kurse anzubieten, bei denen die Teilnehmer sich die Kurskosten zu einem großen Teil erstatten lassen können. Je nach Krankenkasse sind das in der Regel immerhin 80% der Kursgebühr. Die Teilnehmer reichen einfach nach Kursende die Teilnahmebescheinigung bei ihrer Krankenkasse ein und erhalten dann die Erstattung überwiesen.

Es ist damit also ein echter Mehrwert für alle Trainer und Vereine gegeben. Sie können neue Zielgruppen ansprechen und vor allem deutlich höhere Teilnahmegebühren verlangen und somit ihr Stundenhonorar deutlich anheben.



Das Buch
Gesundheits- und Präventionskonzepte gibt es in zahlreichen Ausrichtungen. Was genau macht nun „Motion on Court“ so besonders? Mit dem neuen Konzept ergeben sich für den Tennissport mit seinen Vereinen und Trainern vielfältige Chancen und Vorteile – und dazu die Möglichkeit, einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Menschen zu leisten. Neben der

Ansprache von neuen Zielgruppen, einer attraktiven Einnahmemöglichkeit für den Trainer und einer verbesserten Auslastung der Tennisanlage, können auch neue Mitglieder für den Tennissport gewonnen werden.

Neben ausführlichen Beschreibungen und Tipps zur erfolgreichen Etablierung von „Gesundheitssport Tennis“ im Verein enthält das Buch

IM.FOCUS

das vollständige zehnstündige Kursmanual zur sofortigen Umsetzung mit detaillierten Stundenbildern, umfassenden Teilnehmerunterlagen und bebilderten Trainerhilfen zu jeder Einheit. „Aus meiner Sicht ist es ein Gesamtpaket für Vereine, Trainer, Spieler und alle Gesundheitsinteressierte“, so Fabian Flügel, im TNB Teamleiter für Vereins- und Sportentwicklung.



Jungbrunnen Tennis

Für Tennisspieler ist das eine gute Nachricht: Tennis ist ein wahrer Jungbrunnen. Die neuesten Studien belegen, dass Tennis die Lebenserwartung um bis zu zehn Jahren steigern kann. Laut der Copenhagen City Heart Langzeitstudie aus dem Jahr 2018 ist Tennis die mit Abstand beste Sportart, um die persönliche Lebensdauer zu verlängern.

Die schwedischen Forscher verglichen in einer Langzeitstudie von 1991–2017 bei 8.600 Probanden die sportlichen Aktivitäten mit ihrer Lebensspanne.

Die Ergebnisse verblüffen Wissenschaftler weltweit. Racketsportarten scheinen den positivsten Effekt zu haben. Die Sportwissenschaftler vermuten, dass die kurzen, sich wiederholenden Intervalle im Tennis, die mit einer hohen Intensität verbunden sind, sich besonders förderlich auswirken. Außerdem hat die soziale Interaktion in der Gruppe mit anderen Menschen wahrscheinlich einzigartige physiologische und psychologische Effekte.

Auch der Spieltrieb beim Tennis, nämlich dem Ball auf dem Platz hinterherzujagen, weckt wohl das Kind in den Akteuren wieder. Dies führt offenbar zu einer Verjüngung und hat damit einen positiven Einfluss auf die individuelle Lebenserwartung.

Zum Vergleich: Regelmäßiges Joggen verlängert die Lebenserwartung nur um 3,2 Jahre und der regelmäßige Fitnessstudio-Besuch sogar nur um 1,5 Jahre.

Zunehmende Fokussierung auf Prävention und Gesundheitsförderung

Das Thema passt in den derzeitigen gesellschaftlichen Kontext. Die Gesundheitsförderung hat Konjunktur in Deutschland. Kaum ein anderes Thema hat in den vergangenen Jahren eine derart hohe politische und wissenschaftliche Aufmerksamkeit erhalten und die gesellschaftliche Wirklichkeit dermaßen stark verändert. Die zuneh-





[IM.Focus]

mende Fokussierung auf Prävention und die institutionelle Gesundheitsförderung hat dabei zu einer massiven Umwandlung der deutschen Gesundheitspolitik geführt und gesundheitsrelevante Handlungsfelder in den Fokus gerückt, die noch vor wenigen Jahren weit weniger gesundheitspolitische Aufmerksamkeit erfahren haben.

Vor allem der Sport hat dabei eine massive Bedeutungsaufwertung erfahren. Sportliche Aktivitäten – so der eindeutige Tenor – haben nicht nur einen positiven Einfluss auf zahlreiche Zivilisationserkrankungen, sondern erhöhen auch die Lebenserwartung und verbessern die Lebensqualität.

Auch wissenschaftlich hat das Thema an Bedeutung gewonnen: Insbesondere die Sport- und Gesundheitswissenschaften haben ein breites Fundament geschaffen, das die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesundheitsförderung untermauert. Mit dem Begriff des Gesundheitssports haben diese Erkenntnisse in den vergangenen Jahren auch eine konzeptionelle Rahmung erhalten. Mit der Identifizierung konkreter Qualitätskriterien gesundheitssportlicher Angebote konnte sich das Konzept des Gesundheitssports als präventive Interventionsform auch politisch als gleichberechtigtes Handlungsfeld neben den Themenfeldern der Ernährung und der Stress- und der Suchtmittelprävention im Rahmen der Präventionsarbeit etablieren.

Gütesiegel für qualitativ hochwertige Konzepte

Mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des DOSB werden vor diesem Hintergrund Sportangebote gekennzeichnet, die den Qualitätsansprüchen des Gesundheitswesens genügen und im Rahmen der Präventionsgesetzgebung als förderungswürdig eingestuft werden. Die mit der Durchsetzung dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse verbundene Bedeutungssteigerung für Sport und Bewegung als Handlungsfelder der Prävention hat vor allem den organisierten Sport massiv verändert. Neben die traditionellen Sportarten sind unterschiedlichste Sportaktivitäten getreten, die das Thema Gesundheit als zentrales Handlungsziel identifizieren. Mit Fitnessstudios, Yoga- und Pilateszentren sowie Gesundheitssportagenturen sind daneben neue Organisationen entstanden, die die bewegungsorientierte Gesundheitsförderung als Dienstleistung operationalisieren und damit gesundheitsorientierte Motive unterschiedlichster Zielgruppen gezielt befriedigen.

Weiterentwicklung auch im Tennis gefordert

Traditionelle Sportarten, die keinen eindeutigen Gesundheitsbezug und -inhalt aufweisen, sind vor diesem Hintergrund gefordert, konzeptionelle Weiterentwicklungen ihrer Handlungs- und Übungspraxen zu entwickeln, um gesundheitssportliche Ziele mit dem sportimmanenten Charakter von Spiel, Training und Wettkampf zu verbinden.

„Motion on Court“ zeigt auf hervorragende Weise, das sich eine an gesundheitsorientierten Gütekriterien ausgerichtete Prävention auch in traditionellen Sportarten realisieren lässt. Das Konzept repräsentiert eine Weiterentwicklung des traditionellen Rückschlagspiels Tennis hin zu einem modernen und attraktiven Gesundheitssport. Gesundheitswissenschaftliche Erkenntnisse und Qualitätsanforderungen werden fundiert mit dem Tennisspiel und seinen Technik- und Taktikbesonderheiten verknüpft und zu einem Präventionsprogramm entwickelt. Damit bietet das Buch Übungsleitern und Trainern eine praxisorientierte Handreichung zur Vermittlung dieser gesundheitssportlichen Tennisvarianten, das die Vereins- und Trainingspraxis bereichert.

Trainerschulungen

Zur Einweisung in das Konzept ist eine dreistündige Trainerschulung erforderlich, um den Kurs bei der Zentralen Prüfstelle Prävention Krankenkassenbezuschusst anbieten zu können.

Bei einer Mindestteilnehmerzahl von vier Trainern werden auch individuelle Schulungen direkt vor Ort durchgeführt. Dafür werden lediglich ein Tennisplatz und drei Stunden Zeit benötigt.

Das Buch für Trainer und Vereine mit dem gesamten Konzept, inklusive des detaillierten zehnstündigen Kursprogramms kann direkt über den TNB-Online-Shop erworben werden.

