

*topthema*

# Aquasport

»attraktiv und innovativ«

Aquasport ist  
Breitensport in der Welt  
des Wassers – mit  
überzeugenden  
gesundheitlichen  
Effekten

10 Jahre Sport pro Gesundheit





**In diesem Jahr** feiert das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ seinen zehnten Geburtstag. Die DLRG beteiligt sich seit Jahren mit seinem Aquasportprogramm. Grund genug, eine Zwischenbilanz zu ziehen. Der *Lebensretter* sprach mit Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, DOSB-Beirat Sportentwicklung und Vorstand der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung, über seine Bewertung des Projektes. Dr. Gerhard Hole, Präsidialbeauftragter der DLRG Prävention im Breitensport, befragten wir zum Sachstand der wassersportbezogenen Angebote.

# Zwischenbilanz: Zehn Jahre erfolgreich

**L**ebensretter: Professor Banzer, wie bewerten Sie die Entwicklung von „Sport pro Gesundheit“ seit der bundesweiten Einführung im Jahr 2000 bis heute?

**Prof. Banzer:** In diesem Jahr feiert das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ seinen zehnten Geburtstag. Es ist akzeptiert bei den wichtigsten Partnern des Gesundheitssystems, der Ärzteschaft und den Krankenkassen.

In dem von der Politik aufgelegten Programm „Inform“ wird es ausdrücklich als beispielhaftes Qualitätsprodukt im Rahmen möglicher Präventionsangebote erwähnt. In der Bevölkerung werden die Angebote wahr- und angenommen.

**LR:** Mit welchen Bereichen sind Sie besonders zufrieden und wo könnte es noch besser werden?

**Prof. Banzer:** Speziell aus Sicht der Politik wird dem Präventionssport eine große Bedeutung zugeschrieben, solange dafür nicht gesonderte Mittel veranschlagt werden müssen. Von vielen Vertretern der Politik werden die seit vielen Jahren erfolgreichen präventiven Bewegungs- und Sportangebote des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) als eine willkommene Gelegenheit angesehen, sich aus der Verantwortung einer aktiven, auch finanziellen Unterstützung der Prävention, vor allem der bewegungsbezogenen Prävention, zurückzuziehen. Die Krankenkassen haben den organisierten Sport als einen wichtigen Partner erkannt und akzeptiert. Das Qualitätssiegel ist nur dann ein gutes Argument des organisierten Sports, wenn es uns weiterhin gelingt, es einheitlich zu präsentieren. Dann behält es seine Schlagkraft und seine Überzeugungs-fähigkeit.

**LR:** Was ist bei der Zielsetzung von „Sport pro Gesundheit“ hervorzuheben und wodurch zeichnet sich das Angebot des organisierten Vereinssports besonders aus?

**Prof. Banzer:** Das besondere Verdienst ist: Die Angebote stoßen auf breite Akzeptanz. Es ist gelungen, den notwendigen Spagat zwischen einer breiten Angebotspalette für die Bürgerinnen und Bürger

und dem erforderlichen Qualitätsmanagement zu erreichen. Ein Qualitätsmanagement für die Angebote ist erforderlich, um bei Krankenkassen und den Ärzten anerkannt zu werden.

**LR:** Was motiviert Menschen zur Teilnahme an Präventionsangeboten?

**Prof. Banzer:** Die Motivation ist so individuell wie die Menschen, die an den Angeboten teilnehmen. Es ist aber sicherlich so, dass es primär die dem Sport zuzuordnenden Werte und Gründe sind, die den Sportverein als Anbieter auszeichnen. Dazu gehören unter anderem die Qualität

der Angebote, die niedrigen Einstiegshürden, die Möglichkeiten Sport mit anderen in angenehmer und anspruchsvoller Umgebung durchzuführen und das dichte Netz der Angebote. Die finanzielle Unterstützung im Rahmen der Präventionsleistungen der Krankenkassen stellt für den einen oder anderen Teilnehmer einen zusätzlichen Anreiz dar.

**LR:** Wie sehen Sie den gesundheitlichen Stellenwert des Schwimmens und der Wassergymnastik im Gesamtangebot der Vereine?

**Prof. Banzer:** Das Wasser als Bewegungselement nutzen zu können, gehört zu den grundlegenden Zielen – ich würde sogar so weit gehen und sagen, zu den Rechten in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen. Es ist daher äußerst bedrückend, dass es immer noch sehr viele Kinder, besonders aus Migrantenfamilien gibt, die auch im fortgeschrittenen Alter nicht schwimmen können.

Es ist weiterhin sehr bedauerlich, dass zahlreiche Kommunen aus Kostengründen gezwungen sind, ihre Schwimmbäder zu schließen. Ich halte die Bewegungsmöglichkeiten im Wasser in den vielfältigen Formen des Schwimmens, aber auch in den zahlreichen Weiterentwicklungen des Aquasports für eines der Grundelemente eines gesunden und präventiven Sportangebots der Vereine.

**LR:** Wie bewerten Sie das Engagement der DLRG für die Prävention im Bewegungsraum Wasser?

**Prof. Banzer:** Über das Engagement der DLRG, ihren hohen Stellenwert und die großen Verdienste gibt es sicherlich bei niemandem auch nur den geringsten Zweifel. Sie ist ein unverzichtbarer Baustein der Zivilgesellschaft und trägt über ihren präventiven und sicherheitsfördernden Ansatz hinaus, auch durch die zahlreichen und vielfältigen Wassersportangebote wesentlich dazu bei, dass das Medium Wasser für alle Altersklassen ein unverzichtbarer Teil der Freizeit und Vorbeugung, aber auch zunehmend der Therapie und Rehabilitation geworden ist.

**LR:** Herr Prof. Banzer, vielen Dank für das Gespräch.



**Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer,**  
DOSB Beirat Sportentwicklung

**»Das Qualitätssiegel ist nur dann ein gutes Argument des organisierten Sports, wenn es uns weiterhin gelingt, es einheitlich zu präsentieren«**

## Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

**Lebensretter:** Herr Dr. Hole, wie bewerten Sie die Entwicklung in der DLRG von der Einrichtung des Arbeitsfeldes „Prävention“ bis heute?

**Dr. Hole:** Das junge Aufgabengebiet „Sport in der Prävention“ hat sich prächtig entwickelt.

Die Lehrgänge für neue Übungsleiter „Sport in der Prävention“ sind regelmäßig ausgebucht. Die Lehrgangsteilnehmer sind hervorragend motiviert und inzwischen gibt es in der DLRG etwa 100 Lizenzinhaber.

**LR:** Warum sind Bewegungsangebote im Präventionssport für DLRG-Ortsgruppen und für Übungsleiter interessant?

**Dr. Hole:** Angesichts der dramatischen gesundheitlichen Entwicklung der Bevölkerung infolge mangelnder Bewegung haben Bewegungsangebote der Vereine im Aquasport schon jetzt hohen Zuspruch und sicher eine noch größere Zukunft. Mit einem attraktiven Aquasportangebot erweist sich der Verein als innovativ. Das ist beste Werbung vor Ort!

**LR:** Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat das Angebot „Sport in der Prävention“ ganz konkret?

**Dr. Hole:** Aquasport bewirkt eine ganzheitliche Gesundheitsförderung. Im Vordergrund stehen die Entlastung der Gelenke und Förderung der Beweglichkeit durch den Auftrieb des Wassers, die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems durch Ausdauertraining, die Kräftigung des Halte- und Stützapparats durch Aktivierung aller Muskelgruppen und die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

**LR:** Erreichen wir denn überhaupt die Menschen mit Aquasport?

**Dr. Hole:** Die Teilnehmer machen begeistert mit und sie bleiben dabei. Warum? Aquasport fördert die Integration. Dem erfahrenen Übungsleiter gelingt es rasch, ein Gefühl der Zusammengehörigkeit zu vermitteln und das Gruppenerlebnis zu fördern.

**LR:** Wie beurteilen Sie dieses Arbeitsfeld im Gesamtkontext der Arbeit der DLRG als Wasserrettungsorganisation?

**»Mit einem attraktiven Aquasportangebot erweist sich der Verein als innovativ. Das ist beste Werbung vor Ort!«**



**Dr. Gerhard Hole,  
Präsidialbeauftragter der DLRG**

**Dr. Hole:** Die DLRG hat umfassende Kompetenz für den Bewegungsraum Wasser. In dem breiten Aufgabenfeld – mit den Säulen Schwimmen, Rettungsschwimmen, Erste Hilfe (EH), Bootswesen, Tauchen, Wasserrettung – ist auch der Aquasport ein wichtiges Standbein, mit dem wir die wichtige Zielgruppe der Erwachsenen sehr gut erreichen können.

**LR:** Aquasport beinhaltet verschiedene Angebote und Bewegungsformen. Welches sind die wichtigsten?

**Dr. Hole:** Aquasport ist mehr als nur das Bewegen von Armen und Beinen. Er ist attraktiv durch vielfältige Bewegungsformen beim Aquajogging, der Aquagymanstik und dem Schwimmen. Dabei legen

wir besonderen Wert auf die Förderung der koordinierenden Fähigkeiten.

**LR:** Ein kompetenter Übungsleiter ist das A und O bei der Durchführung von Kursangeboten. Worauf legen Sie in der Ausbildung besonderen Wert?

**Dr. Hole:** Der Übungsleiter soll auf dem Weg zu einem aktiven gesundheitsorientierten Lebensstil unterstützen. Deshalb muss er zunächst fachlich, sachlich und pädagogisch kompetent sein. Entscheidende Bedeutung für den Erfolg hat jedoch auch die soziale Kompetenz des Übungsleiters. Sein Führungsstil muss von Toleranz, Verantwortung, Kommunikation und der Fähigkeit zur Integration aller Teilnehmer geprägt sein.

**LR:** Wer kann bei der DLRG Übungsleiter werden und wie?

**Dr. Hole:** Vorab: Spaß an der Zusammenarbeit mit Menschen und Ausstrahlungskraft sind unbedingte Voraussetzungen. Formal erforderlich sind

- ➔ Ausbilder/Prüfer (Lehrschein) Schwimmen/Rettungsschwimmen der DLRG oder eine Trainer/ÜL C-Lizenz des DOSB für den Bewegungsraum Wasser,
- ➔ EH-Nachweis 16 Lerneinheiten (LE), nicht älter als 2 Jahre,
- ➔ Rettungsschwimmabzeichen in Silber, nicht älter als 2 Jahre.

Für die Aufgabe Sport in der Prävention wird der Mitarbeiter dann in Wochenendlehrgängen mit insgesamt 60 LE auf die Trainer B-Lizenz vorbereitet.

**LR:** Für wen sind unsere DLRG-Aquasportangebote besonders geeignet und warum?

**Dr. Hole:** Jeder Teilnehmer kann sich nach seinen eigenen Möglichkeiten und Kräften individuell belasten. Unsere Angebote richten sich daher an Menschen mit unterschiedlicher Leistungsfähigkeit, wie sportliche Neu- und Wiedereinsteiger, aktive Aquasportler, Leistungssportler, Menschen, die bei gesundheitlichen Beschwerden Erleichterung und Besserung suchen sowie ältere Menschen.

**Lebensretter:** Herr Dr. Hole, vielen Dank für die Einblicke in das breitensportliche Präventionsprogramm.