

Sport Pro Gesundheit --- Das Qualitätssiegel

„Tatsu-Ryu-Bushido Präventionstrainer sind ausgebildet, zertifiziert und seit 2009 geprüft und empfohlen . . .“



Bewegung bzw. sportliche Betätigung haben umfassende Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität. Darüber hinaus tragen sportliche Aktivitäten entscheidend dazu bei, Risikofaktoren zu vermindern und damit Krankheiten vorzubeugen. Die Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT möchten auch "Nicht-Sportler" auf ihrem Weg zu einem bewegteren Leben begleiten. Erfahren Sie hier mehr über die Hintergründe und unsere Zielsetzung. SPORT PRO GESUNDHEIT wurde vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer auf den Weg gebracht. Durch die Kooperation soll vor allem eine bundesweite Verbreitung und eine bundeseinheitliche Qualität der Angebote gewährleistet werden. Das Tatsu-Ryu-Bushido gehört dazu . . .

Was bietet das Qualitätssiegel?

Die Vereine und Verbände garantieren Ihnen eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote. Denn für alle zertifizierten Gesundheitsprogramme gelten verbindliche Qualitätskriterien. Die Qualitätssiegel-Angebote setzen auf die präventive Wirkung von Bewegung. Sie können Ihr Herz-Kreislauf-System stärken, Ihr Skelett-System, wie beispielsweise den Rücken stabilisieren oder auch gezielte Stressbewältigung verfolgen. Schon jetzt können Sie sich bei einigen Ärzten über die Qualitätssiegel-Angebote in Ihrer Nähe informieren. Sie finden die Gesundheitsangebote bundesweit. Bereits jetzt bestehen schon ca. 10.000 Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Die Sportvereine, die sich mit großem Engagement an der Aktion beteiligen, leisten mittel- und langfristig einen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen. Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Mitglieder haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Fragen Sie vor Aufnahme des Angebots Ihre Krankenkasse. Darüber hinaus sind die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT von einigen Kassen über § 65 SGB V in das Bonusprogramm aufgenommen worden. Interessierte sollten sich vorher auf jeden Fall bei ihrer Krankenkasse vor Ort informieren. All dies bietet die japanische Kampfkunst mit ihren qualifizierten und lizenzierten Trainern in Prävention.



Erster Tatsu-Ryu Verein erhielt Qualitätssiegel

Der Budo-Club-Limburgerhof e.V. wurde zusammen mit seinem Präventionstrainer Christian Wiederanders, als erster Verein in Limburgerhof, am 15. April 2009 für sein qualifiziertes Angebot „Tatsu-Ryu-Bushido“ durch den Deutschen Olympischen Sportbund in Vertretung durch den Vizepräsident des Landessportbundes Rheinland-Pfalz und dem Präsident der Landesärztekammer Rheinland-Pfalz ausgezeichnet. Somit ist die japanische Kampfkunst Tatsu-Ryu-Bushido nicht nur ein einfaches Sportangebot, sondern ein geprüftes und empfohlenes Gesundheitssportangebot mit qualifizierten und lizenzierten Ausbildern.



Kernziele für den Gesundheitssport

Kernziel 1: Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen

Ziel ist es, insbesondere die körperlichen Eigenschaften zu stärken, die zur Gesunderhaltung beitragen. Beispielsweise hat ein regelmäßiges Ausdauertraining deutliche gesundheitswirksame Effekte hinsichtlich des Auftretens von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Verbesserung von Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination beugt dem Auftreten von Rückenschmerzen vor.

Kernziel 2: Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen

Sportliche Aktivität kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Angestrebt wird der Aufbau eines positiven Körperkonzepts sowie die Vermittlung von Wissen über die vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen körperlicher Aktivitäten.

Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren

Gesundheitssportliche Maßnahmen wirken über das körperliche Training direkt auf Fettstoffwechsel, Blutzucker, Übergewicht oder das Immunsystem. Dies gilt auch für muskuläre Dysbalancen. Körperliche Aktivität wirkt sich dadurch vorbeugend auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Krebserkrankungen etc. aus.

Kernziel 4: Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Gesundheitssportliche Aktivitäten können zum Beispiel über die Verbesserung der Muskelkraft dabei helfen, bestimmte gesundheitliche Probleme wie z. B. Rückenschmerzen zu bewältigen. Die Stimmungsverbesserung bei und nach entsprechend gestalteter sportlicher Aktivität kann zudem zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und zu einer positiveren Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes führen.

Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Bindung bedeutet die regelmäßige Teilnahme am Gesundheitssport. Darüber hinaus führt regelmäßige sportliche Aktivität zu vielfältigen direkten gesundheitswirksamen Anpassungen des gesamten Lebensstils (Ernährung, Entspannung, Freizeitaktivitäten, etc.). Langfristiges Dabeibleiben ist deshalb eine zentrale Zielsetzung gesundheitssportlicher Aktivitäten im Sinne der Herausbildung eines gesunden Lebensstils.

Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Eine bewegungsbezogene Gesundheitsförderung muss auch die Lebensverhältnisse, insbesondere die Bewegungsmöglichkeiten der Bevölkerung berücksichtigen. Profilierte Gesundheitssportangebote, qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, adäquate Räumlichkeiten und Geräte, kommunale Vernetzungen und Kooperationen sowie eine Qualitätssicherung in Bezug auf die Maßnahmen sind hier zielführend.

Kernziel 7: Die Kampfkunst Tatsu-Ryu-Bushido --- mehr als nur ein Sport . . .

Im Tatsu-Ryu-Bushido steht nicht nur die sportliche, sondern auch die geistige Weiterentwicklung im Vordergrund. So bereichert sich das Programm mit dem Erlernen der japanischen Geschichte, Kultur und Sprache. Zudem sind die alten und respektvollen Umgangsformen im Training der erste Schritt zu einem guten und sozialen Umgang

Tatsu-Ryu-Bushido Info-Telefon:



12,3 Cent pro Minute zur Hauptzeit und 6,2 Cent pro Minute in der Nebenzeit!

