



Die aktuelle Situation

Dem Sport, im Allgemeinen kommt in unserer Gesellschaft neben dem Aspekt der **Freizeitgestaltung** sowie der **leistungssportlichen Orientierung** eine zunehmende Bedeutung zum Erhalt der Gesundheit bei. Gerade der Rudersport ist geeignet, auch diesem Aspekt Rechnung zu tragen. Diesbezüglich haben verschiedentlich die Vereine des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes (NWRV) um Information sowie Unterstützung in der Qualifizierung ihrer Trainer durch den NWRV gebeten.

Aktive Ruderinnen und Ruderer wissen es aus eigener Erfahrung:

Rudern ist eine gesunde Sportart mit geringem Verletzungsrisiko, die in der freien Natur ausgeübt wird.

Wie in kaum einer anderen Sportart wird beim Rudern die **gesamte Muskulatur** gestärkt und leistungsfähiger. Dabei ist von Vorteil, dass bei **technisch korrekter Ausführung** der Bewegung die Gelenke weitgehend geschont, die **Ausdauerbeanspruchung verbessert** und die **Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems gefördert** werden.

Darüber hinaus unterstützt die Hervorhebung der gesundheitssportlichen Aspekte die Attraktivität des Rudersports im Kontext von **Mitgliederbindung und -gewinnung**.

Das Angebot

Der **Deutsche Ruderverband** (DRV) stellt in seinem Internetportal das Projekt Gesundheitssport Rudern vor. Mitgliedsvereine können sich kostenfrei vom DRV zertifizieren lassen und das Siegel Gesundheitssport Rudern für Kursangebote und ihre Mitgliederwerbung verwenden. Alle zertifizierten Vereine werden zudem auf dieser Seite aufgeführt.

<https://www.rudern.de/sportart-rudern/gesundheits/zertifikat-gesundheitssport-rudern>

Das durch den DRV vorgeschlagene Kursprogramm spiegelt den vermutlich in vielen breitensportlich ausgerichteten Rudervereinen üblichen Fahrplan eines **turnusmäßigen Anfängerkurses** wider und umfasst eine **allgemeine Bootskunde**, die **Grundzüge der Rudertechnik**, das **Manövrieren des Ruderbootes** und das **Verhalten während der Fahrt** in Theorie und Praxis sowie eben die **gesundheitssportlichen Hinweise und Tipps**.

Die Kursleitung kann durch die Vereine selbst sichergestellt werden, sofern dafür ein Übungsleiter C oder Trainer C im Rudersport zur Verfügung steht. Für die gesundheitssportlichen Anteile ist **entsprechendes Fachpersonal hinzuzuziehen**. Hierfür empfiehlt sich eine Kooperation mit dem jeweiligen **Stadt- oder Kreissportbund** oder qualifiziertem Fachpersonal am Ort.

Zur Deckung der Kosten kann über eine Kursgebühr der Teilnehmer hinaus, z.B. die durch den Landessportbund angebotenen Programme („**Bewegt älter werden in NRW!**“; „**Bewegt gesund bleiben in NRW!**“) genutzt werden. Auch hier ist eine

Kooperation mit dem Stadt- bzw. Kreissportbund zu einem frühen Zeitpunkt (Vorjahr) erforderlich, um die Möglichkeiten und Auflagen abzuklären.

Ihr Vorteil

- Das Zertifikat durch den DRV ist kostenfrei und wird für drei Jahre erteilt.
- Eine Rezertifizierung erfolgt alle drei Jahre durch den DRV.
- Die zertifizierten Ruderorganisationen werden auf der Seite www.rudern.de/gesundheit veröffentlicht. Hier werden bei Bedarf weitere Texte wie Studien, Best-Practice-Beispiele sowie Kursberichte und Bilder veröffentlicht.
- Der DRV hält Material für die zertifizierten Ruderorganisationen beim Input zum Gesundheitssport vor zu den Themen: Gesundheitlicher Wert des Ruderns, Risikofaktoren kennen und Lebensstil ändern sowie Tipps zur Ernährung und Trinken beim Sport.
- Der DRV schickt den zertifizierten Ruderorganisationen ein Werbeschild (Querformat 30 x 20 cm) zum Aushang am Bootshaus zu.

Der Begriff des Gesundheitssports ist ein übergreifender für **präventive Sportprogramme** wie Wirbelsäulengymnastik aber auch des **Rehabilitations- und Herzsports**. Das attraktive Konzept des DRV deckt allerdings nur einen Teilbereich dessen ab, nämlich die Prävention.

Dementsprechend kann mit dem DRV-Zertifikat Gesundheitssport Rudern **keine Rückerstattung** von Mitgliedsbeiträgen der gesetzlichen Krankenversicherungen erreicht werden. Dies setzt das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit voraus.

Im Sinne einer **best practise** sei hier das Angebot des Ruder-Clubs Tegel erwähnt und zur Nachahmung empfohlen.

<https://www.rudern.de/news/2017/gesundheitsport-rudern-im-ruder-club-tegel>

Der NWRV kann ggf. bei der **Gewinnung von Referenten** aus dem Bereich der ruderspezifischen Sportmedizin unterstützen.

Die Perspektive

Das **Qualitätssiegel** SPORT PRO GESUNDHEIT, welches gesundheitsorientierte Sportangebote auszeichnet, wurde vom **Deutschen Olympischen Sportbund** (DOSB) gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt.

Das **Qualitätssiegel** SPORT PRO GESUNDHEIT steht dabei für Transparenz. Es hat klar definierte Ziele und Kriterien und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen, mittlerweile auch von kommerziellen Einrichtungen angebotenen Programmen des Gesundheitssports. Es hilft Interessenten, aber auch Ärzten und Krankenkassen bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitskurs und unterstützt die Turn- und Sportvereine bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Profils.

Informationen dazu unter:

<http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/sport-pro-gesundheit/>

Den **vereinsgebundenen Rudersport** nach den Vorgaben des Gesundheitssports (Zielgruppenorientierung, **qualifizierte Leitung**, einheitliche Organisationsstrukturen, Präventiver Gesundheits-Checks, Begleitendes Qualitätsmanagement, Gesunder

Lebensort Sportverein) zu organisieren ist **außerordentlich ambitioniert**. Die Einbindung in ein sportartübergreifendes Programm mehrerer Vereine und der örtlichen Stadt-/Kreissportbünde hingegen ist gut vorstellbar.

Hinsichtlich der qualifizierten Leitung sieht die Lizenzordnung des DOSB die **Qualifizierung der 2. Stufe (B-Lizenz) „Prävention“** vor. Der LSB bietet Qualifizierungsmaßnahmen mit Breitensportlicher Ausrichtung hierzu an (Basisqualifizierung: 120 Lehreinheiten, Profilbildung: 60 LE).

Qualifizierung der Trainer

Ungeachtet einer möglichen Ausweitung des vereinsorientierten Rudersports hin zum organisierten und strukturierten Gesundheitssport im Sinne des Qualitätssiegels, erscheint eine weiterführende Qualifikation der Trainer sowohl im Breitensport als auch des Leistungssports zielführend, stellt der Rudersport doch eine Kraftsportart dar, die z.B. in Einklang gebracht werden muss mit der **körperlichen Entwicklung** ihrer jungen Athleten bzw. der **alters-** und ggf. **leidensgerechten Bedürfnisse** ihrer lebensälteren Ruderern und Ruderinnen.

Vereinen, die Interesse haben, wird empfohlen, die **Kooperation mit den Stadt- bzw. Kreissportbünden** zu suchen und deren Angebote zur sportartunabhängigen Trainerqualifizierung in der Prävention zu nutzen bzw. auf deren Fachexpertise im Bereich des Präventionssports zurückzugreifen, um die Idee eines eigenen **Kursangebotes** auf dem Niveau des Qualitätssiegels zu realisieren. Hier kann auch eine Beratung zur Bezuschussung bzw. Verknüpfung mit den Förderprogrammen des LSB NRW erwartet werden. Darüber hinaus kann eine Kooperation mit örtlichen Unternehmen für Unternehmen, Sportinteressierte und Verein eine **win-win-win-situation** bedeuten, denn der Gesetzgeber sieht für den Arbeitgeber steuerliche Vorteile vor, wenn dieser für seine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen die Teilnahmegebühren an Präventionsmaßnahmen im Sinne einer **betrieblichen Gesundheitsförderung** fördert (Einkommensteuergesetz (EStG), § 3 Nr. 34). Dazu muss das Kursangebot eng an den Vorgaben des DOSB ausgerichtet werden, weil so die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch Rechnung getragen wird.

Der NWRV konzentriert sich zunächst darauf, das jährliche **Weiterbildungsprogramm der Lizenzinhaber** um eben diese gesundheitssportlichen Aspekte des Rudersports (Gesundheitsaufklärung, Methoden der Prävention, Leidensgerechte Belastung/Bewegungsförderung, etc.) zu erweitern.