

# BADISCHE NEUESTE NACHRICHTEN

Bundestagswahl

Blaulicht

Lokales ▾

Nachrichten ▾

Abo

Anzeigen ▾

Lesershop ▾

Medienhaus ▾

Junge Leser ▾



AKTION MIT DEM KIT

## BNN-Leser können ihre Fitness testen

2. September 2017

Bernd Kamleitner  
stv. Ressortleiter

Die einen sind es mehr, die einen weniger, andere wiederum träumen davon: Fit zu sein gilt als erstrebenswert. Aber: Wie erhalte ich Aufschluss über meine persönliche Fitness? Wenn Sie mehr dazu erfahren wollen, können Sie am Europäischen Fitness Abzeichen (European Fitness Badge, EFB) teilnehmen – zum Beispiel bei der exklusiven Aktion dieser Zeitung mit dem Karlsruher Institut für Technologie (KIT) am 29. und 30. September.

### Termine für Leser am 29. und 30. September

Der zweistufige Fitness-Test, der bei der Europäischen Woche des Sports (23. bis 30. September) in sieben Ländern beworben wird, ist „made in Karlsruhe“. Im Zuge eines EU-Projekts wurde das neue Abzeichen unter Federführung von Klaus Bös und Katja Klemm am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) des KIT entwickelt.



Auch die Koordination wird beim Europäischen Fitness Abzeichen geprüft. | Foto: Chen (DTB)

Der Professor, ehemaliger IfSS-Chef, ist einer der Fitness-Experten in Deutschland. Der Sportwissenschaftler Bös war es zum Beispiel, der im Jahr 1988 die Walking-Idee aus Finnland mitbrachte und damit in Deutschland viele, viele Menschen in Bewegung brachte.

### Motivation zu mehr Gesundheitssport

Bei der Entwicklung des EFB stand die Idee Pate, mehr Menschen für Gesundheitssport zu motivieren bzw. sie für entsprechende Angebote immer wieder zu begeistern, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

### Es geht um motorische Grundfähigkeiten

Dabei sollte das Fitnessabzeichen nicht an bestimmte Sportarten wie Disziplinen der Leichtathletik, Radfahren oder Schwimmen gekoppelt sein, wie das beim renommierten Deutschen Sportabzeichen unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) gefordert wird, betonen Klemm und Bös im BNN-Gespräch.

## „Fitness ist eine andere Kategorie als Sportarten zu können“

Im Mittelpunkt steht vielmehr die körperliche Leistungsfähigkeit. Als Maßstab dienen motorische Grundfähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Fähigkeiten, die auch für die Bewältigung des Alltags nötig sind. „Fitness ist eine andere Kategorie als Sportarten zu können“, erläutert Bös.

### Mitmachen kann jeder Erwachsene

Mitmachen beim EFB kann jeder. „Wir haben die ganze Bandbreite“, sagt der Sportwissenschaftler und meint damit Menschen, die sportlich nichts machen bis hin zu denen, die von sich glauben, dass sie wirklich fit sind. Beim EFB erhält jeder Absolvent Aufschluss über sein ganz persönliches Fitnesslevel und kann das mit anderen vergleichen. „Das ist auch ein Zweck des Abzeichens“, erläutern die beiden Experten. Je nach Leistungsstand wird das Abzeichen in Form einer Urkunde in drei Stufen vergeben.

### Sieben Aufgaben sind beim Test zu erfüllen

Eines der beiden Testprofile des European Fitness Badge richtet sich an inaktive und wenig sportliche Menschen, das andere an sportliche Menschen. In jedem Testprofil sind sieben Testaufgaben zu absolvieren.

Es geht dabei etwa um den „Steptest“, bei dem eine Stufe zu besteigen ist und Aufschluss über die Ausdauer gibt oder um das Aufstehen von einem Stuhl mit einem Bein, wobei die Kraft der unteren Extremitäten getestet wird.

### „Hampelmann“ und „Einbeinstand“

Beim „Hampelmann“ und dem „Einbeinstand“ geht es dagegen um die Koordination.



Eine der Übungen für das Europäische Fitness Abzeichen. | Foto: Chen (DTB)

Einen erste große Bewährungsprobe hat der

neue Fitness-Test bereits beim Deutschen Turnfest Anfang Juni in Berlin bestanden.

Begleitet von KIT-Studierenden haben dort 600 Personen die Übungen für das Fitnessabzeichen ausprobiert. Partner des EU-Projekts in Deutschland sind übrigens der Deutsche Turnerbund (DTB) und der am KIT-Sportinstitut ansässige Verein für Sport und Gesundheitsförderung.

### Mit dem neuen Angebot können Sportvereine Attraktivität steigern

Die Karlsruher EFB-Entwickler sehen im dem neuen Abzeichen zudem eine Möglichkeit, die Attraktivität der Sportvereine mit der Aufnahme des Angebots zu steigern, umso vielleicht auch neue Mitglieder zu gewinnen. Klemm sieht darin ferner eine Chance für Sportorganisationen in Europa, besser zusammenzuarbeiten und an einem Strang zu ziehen.

## „Schön, dass Karlsruhe dabei ist“

In Karlsruhe haben Interessenten die Gelegenheit, zu den Absolventen der ersten Stunde zu gehören. „Schön, dass Karlsruhe da dabei ist“, freuen sich Klemm und Bös. Sie wünschen sich noch viele Unterstützer in weiteren europäischen Ländern.

### EU-Studie: Zwei von drei Europäern treiben keinen oder nur selten Sport

Die Europäische Woche des Sports geht auf Initiative der EU zurück. Laut einer Studie der Europäischen Kommission treiben zwei von drei Europäern keinen oder nur selten Sport. Mit der Initiative sollen die Menschen in Europa dafür sensibilisiert werden, mehr Sport für ihre Gesundheit zu treiben.

Der Deutsche Turnerbund ist in diesem Jahr zum zweiten Mal mit der Umsetzung in Deutschland beauftragt. Auch der Bund Deutscher Radfahrer hat seine Mitgliedsvereine dazu aufgerufen, Veranstaltungen anzubieten. Der DTB rechnet mit über 170 beteiligten Turnvereinen.



Geschafft: Absolventen des Europäischen Fitness Abzeichens erhalten eine Urkunde. | Foto: Chen (DTB)



Bernd Kamleitner  
stv. Ressortleiter  
[bkamleitner@bnn.de](mailto:bkamleitner@bnn.de)

[Alle Artikel von Bernd Kamleitner](#) >

NACHRICHTEN SÜDWESTECHO

TEILEN:   

Bei der Europäischen Woche des Sports (23. bis 30. September) können BNN-Leser an zwei Tagen das neue [Europäische Fitness Abzeichen](#) ablegen. Für den zweistufigen Fitness-Test sind an zwei Tagen Termine für unsere Leser reserviert. Insgesamt stehen dabei 120 Plätze zur Verfügung. Der Test wird am Sportinstitut des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) absolviert. Zeitaufwand: rund eine Stunde. Vor Ort werden die Teilnehmer jeweils von einem Testleiter empfangen, der sie berät und die Ergebnisse erläutert. So bekommt jeder Teilnehmer auch eine individuelle Rückmeldung – und je nach Ergebnisse eine entsprechende Urkunde, die in drei Abstufungen vergeben wird.

**Termine:** am Freitag, 29. September von 11.30 bis 18.30 Uhr und am Samstag, 30. September, von 9 bis 15 Uhr.

Wer kann teilnehmen? Erwachsene jeden Alters. Das Mindestalter liegt bei 18 Jahren.

**Anmeldung: nicht mehr möglich. Alle Termine sind bereits belegt!**

**Wo wird der Test absolviert:** In der Gymnastikhalle des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) des KIT (Gebäude 40.40), Engler-Bunte-Ring 15, in Karlsruhe.

**Um was geht es?** Teilnehmer testen ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

**Was ist mitzubringen?** Bequeme Sportkleidung – und bei Bedarf etwas zu trinken.

Visit the original site article: <https://bnn.de/lokales/karlsruhe/bnn-leser-koennen-ihre-fitness-testen>