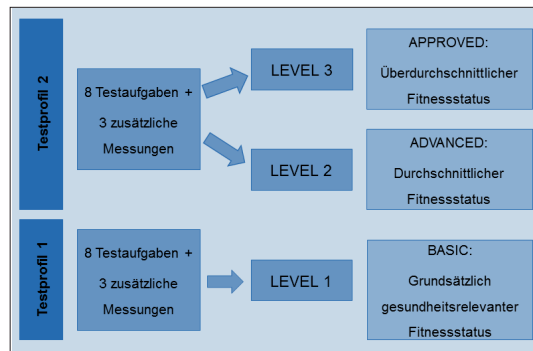


## ZIELGRUPPE

Das EFB ist für Erwachsene jeden Alters gedacht, wobei es insbesondere zwei Zielgruppen anspricht:

1. inaktive oder wenig sportliche Personen, die zur sportlichen Aktivität motiviert werden sollen oder schon motiviert sind, aber noch keine konkreten Ansatzpunkte haben (Level »Basic«).
2. Sportliche Personen, die eine Einschätzung ihrer Leistungsfähigkeit erhalten möchten (Level »Advanced« und »Approved«).

## EFB AUF EINEM BLICK



Einen Überblick über das Europäische Fitness Abzeichen und weitere Informationen zu Schulungsterminen erhalten sie unter

[www.fitness-badge.eu](http://www.fitness-badge.eu)

## PROJEKTLEITER

prof. Dr. Walter Brehm und Prof. Dr. Klaus böS

Das European Fitness Badge (EFB) wurde von einem internationalen Konsortium aus sieben europäischen Organisationen entwickelt.

Gefördert wurde das EFB von der Europäischen Union im Rahmen des Erasmus+ Programms.



## Projektträger:

Deutscher Turner-bund e. V.  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt am Main  
Tel.: +49 (0) 69 678 01-0  
E-Mail: eu.fitness-badge@dtb-online.de



## Partner:



**Sportunion**  
Österreich



**Artevelde University**  
Belgien



**BG Be Active Association**  
Bulgarien



**Danish Gymnastics and Sports Association**  
Dänemark



**Sports Union of Slovenia**  
Slowenien



**Fundació Ubae**  
Spanien



**International Sports and Culture Association**  
Europa



**Ein nützliches Instrument für  
Verein und Trainer/in**



## EUROPÄISCHES FITNESS ABZEICHEN

Das Europäische Fitness Abzeichen (European Fitness Badge = EFB) ist eine gesundheitsorientierte Auszeichnung, die dazu beitragen soll, Menschen zum Gesundheitssport zu motivieren oder dabei zu halten.

## ES GIBT DREI AUSZEICHNUNGSSTUFEN:

### Level »BASIC«:

Bestätigt eine grundsätzlich gesundheitsrelevante Fitness; erreichbar für Einsteiger und Wiedereinsteiger



BASIC

### Level »ADVANCED«:

bestätigt einen Fitnesszustand, der im Durchschnitt der Gleichaltrigen liegt; erreichbar für gesundheitsorientierte Sporttreibende



ADVANCED

### Level »APPROVED«:

bestätigt einen Fitnesszustand, der über dem Durchschnitt der Gleichaltrigen liegt; erreichbar für fitnessorientierte Sporttreibende



APPROVED

Das EFB besteht aus einem Fitnessstest, zusätzlichen Messungen zur Körperkonstitution und -haltung sowie einer umfassenden schriftlichen Rückmeldung zum individuellen Fitnesszustand mit anschließender individueller Beratung.

## ES GIBT ZWEI VARIANTEN DES FITNESSSTESTS:

- das funktionsorientierte **Testprofil 1** für die Auszeichnungsstufe »Basic«
- das leistungsorientierte **Testprofil 2** für die Auszeichnungsstufen »Advanced« und »Approved«

## NUTZEN FÜR DEN VEREIN

Durch den Einsatz in bestehenden Übungs- und Trainingsgruppen können die Teilnehmer/innen an sportliche Aktivität – und damit den Verein – langfristig gebunden und Anreize zum Training gesetzt werden.

Inaktiven Menschen wird neben den Testergebnissen, der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Gesundheit aufgezeigt und es werden unmittelbar entsprechende Sportangebote im Verein empfohlen. Dies kann der Mitgliedergewinnung dienen.



LET'S GET ACTIVE!

Das EFB kann in unterschiedlichen Settings durchgeführt werden:

- Turn und Sportverein
- Event (z. B. Stadtfest, Tag der offenen Tür)
- Firmen

Das EFB ist ein praktisches Werkzeug, um die Bindung der Vereinsmitglieder an körperliche Aktivität zu erhöhen und um inaktive Menschen für einen aktiveren Lebensstil zu gewinnen und zu motivieren.

## UMSETZUNG IM VEREIN

Für die Durchführung des EFB ist eine Einweisung notwendig. Trainer/innen erhalten in dieser

- das EFB-Handbuch mit detaillierten Beschreibungen der Tests, Tipps zur Umsetzung und Organisation vor Ort und Hilfestellungen für eine gute Beratung nach der Testung.
- exklusiven Zugang zur online-Datenplattform.
- Erkenntnisse über die Nutzung des EFB als Motivations- und Trainingssteuerungsinstrument.

Mit der online-Datenplattform ist eine sofortige Auswertung möglich. Die individuellen Ergebnisse und das Abzeichen können dem Teilnehmer/der Teilnehmerin direkt überreicht und eine passende Beratung angeschlossen werden.

Trainer/innen erhalten Rückmeldung über den Fitnesszustand ihrer Gruppenmitglieder und können das Training optimal gestalten und die Motivation und Leistungsfähigkeit ihrer Teilnehmer/innen steigern.



Alle Fotos: Qingwei Chen