

FAQs EFB

1. Das Projekt

- 1.1. Was ist das European Fitness Badge?
Das European Fitness Badge (EFB) ist eine Auszeichnung für einen gesundheitsfördernden Fitness-Status und wird in drei Stufen vergeben: Basic, Advanced und Approved.
- 1.2. Vom EFB habe ich noch nichts gehört, ist das Abzeichen neu?
Ja, ist es! Von 2015 bis 2017 wurde es entwickelt, im Juni 2017 ist es offiziell gestartet. Momentan befindet sich das Projekt in der zweiten Förderphase, hierbei wird am Feinschliff gearbeitet.
- 1.3. Welche wissenschaftliche Fundierung hat der Test?
Das EFB wurde von einer Forschergruppe um Prof. Dr. Klaus Bös und Prof. Dr. Walter Brehm entwickelt.
Grundlage des EFB sind zwei motorische Testprofile. Mehr zu lesen [hier](#).
- 1.4. Wer ist Träger des EFB?
Träger des Projekts und ebenso Projektkoordinator ist der Deutsche Turner-Bund unter Leitung von Pia Pauly.
- 1.5. Wie wurde die Forschung dafür finanziert?
Es ist ein europäisches Projekt und wird durch das EU-Programm Erasmus+ gefördert. Die erste Förderphase lief von 2015 bis 2017 und hatte die Entwicklung des EFB als Ziel. Die zweite Förderphase bis Ende 2019 zielt auf die weitere Verbreitung ab.
- 1.6. Was macht das EFB besser als andere Abzeichen?
Beim EFB handelt es sich nicht um einen sportartspezifischen Test, sondern um eine allgemeine Feststellung der körperlichen Fitness. Das macht das Abzeichen für mehr Menschen attraktiver, da es nicht von Fähigkeiten in spezifischen Sportarten abhängig ist.
- 1.7. Welchen Nutzen bringt das EFB?
Er soll Menschen zu einem aktiveren Lebensstil motivieren und somit mehr Menschen für körperliche Aktivität, Sport und Training begeistern. Mehr [hier](#).
- 1.8. Wie viele Menschen in Europa haben schon am EFB teilgenommen?
Sie können die aktuellen Zahlen auf unserer [Homepage](#) erfahren.
- 1.9. Was ist das Ziel des EFB?
Das EFB soll Personen zu einem aktiven Lebensstil mit Training, Sport und Bewegung motivieren und unterstützen. Außerdem soll er sportliche Anreize geben, um einen aktiven Lebensstil fortzuführen und das Fitnesslevel zu halten bzw. zu verbessern. Und schließlich strebt das EFB die Verständigung und sportliche Annäherung der Europäischen Länder durch ein gemeinsames Fitness-Abzeichen an.

2. Für Teilnehmer

- 2.1. Wann ist der nächste Test in meiner Gegend?
Aktuelle Termine finden Sie auf unserer [Homepage](#) oder fragen Sie doch in Ihrem Sportverein in der Nähe!
- 2.2. Wer kann am EFB teilnehmen?
Jeder ab 18 Jahren kann am EFB teilnehmen.
- 2.3. Wie bekomme ich meinen EFB?
Informieren Sie sich bei Ihrem Sportverein über den nächsten Termin zur Absolvierung des Tests. Falls Ihr Verein das EFB noch nicht kennt ist das kein Problem! Über den DTB können Fortbildungen zum EFB besucht werden oder Instruktoren mit Zertifikat in der Nähe gefunden werden.
Je nach Bundesland findet die Ausbildung zum EFB Instruktor auch schon Anwendung in diversen Übungsleiter-Ausbildungen (siehe Abschnitt 3.).
- 2.4. Wie kann ich auf den Test trainieren?
Der Test ist eine Bestandsaufnahme der gesundheitsorientierten Fitness, es wird kein besonderes Training vorausgesetzt.
Eine Übersicht zu den Testaufgaben findet sich [hier](#).
- 2.5. Wie oft kann ich den Test machen?
So oft man möchte. Unsere Empfehlung ist den Test einmal im Jahr zu wiederholen, um Entwicklungen von Stärken und Schwächen zu überprüfen und motiviert zu bleiben.
- 2.6. Wo kann ich die komplette Übersicht der Leistungsanforderungen sehen?
Testprofil 1 [hier](#).
Testprofil 2 [hier](#).
- 2.7. Wie kann ich mich zu einer Veranstaltung anmelden?
Das ist von der Art der Veranstaltung abhängig, informieren Sie sich diesbezüglich bitte direkt beim Veranstalter.
- 2.8. Ich habe mich für das EFB angemeldet, kann jedoch nicht teilnehmen. Muss ich mich abmelden?
Ja, dies wäre zur Planung der Veranstaltung sehr hilfreich. Bitte melden sie sich dazu direkt bei ihrem Veranstalter.
- 2.9. Was passiert, wenn meine Veranstaltung abgesagt werden muss/zu wenig oder zu viele Teilnehmer hat?

Über die [Homepage](#) finden Sie immer wieder Veranstaltungen, an denen Sie das EFB durchführen können. Sind einmal alle Plätze belegt oder zu wenige Teilnehmer angemeldet, findet sich bestimmt zeitnah die nächste Möglichkeit.

- 2.10. Was muss ich zum Test mitbringen?
Sportkleidung, etwas zu trinken (am besten Wasser) und eine Lesebrille, wenn nötig.
- 2.11. Welche Kleidung ist angemessen für den Test?
Für das Testprofil 1 können Sie normale Alltagskleidung tragen, für Testprofil 2 ist Sportkleidung hilfreich.
- 2.12. Was kostet die Teilnahme?
Die Kosten sind abhängig von der Art der Veranstaltung. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Veranstalter.
- 2.13. Wird eine Verpflegung angeboten?
Dies ist abhängig von der Veranstaltung. Bitte informieren Sie sich bei ihrem Veranstalter.
- 2.14. Wo finden die Tests statt?
Je nach Veranstaltung, meist in der Sporthalle.
- 2.15. Ist eine Registrierung notwendig?
Eine Registrierung ist abhängig von der Art der Veranstaltung. Daher müssen Sie sich direkt beim Veranstalter informieren.
- 2.16. Gibt es das EFB auch für Menschen mit Behinderung?
Das EFB hat keine extra Version für Menschen mit Behinderung, jedoch gibt es in jeder Dimension (Ausdauer, Kraft, Koordination) alternative Testaufgaben, sodass je nach Grad und Art der Behinderung sicherlich meist eine Teilnahme möglich ist. Setzen sie sich hierfür am besten direkt mit ihrem Instruktor oder dem Veranstalter in Verbindung.
- 2.17. Muss ich mich vorher schon entscheiden ob ich das Level Basic, Advanced oder Approved machen möchte und wie entscheide ich mich richtig?
Das ist von der Art der Veranstaltung abhängig. Es gibt zwei Testprofile, mit denen Sie die drei Level erreichen können. Mit Testprofil 1 können Sie das Basic Level erreichen, mit Testprofil 2 die Level Advanced und Approved. Werden bei einer Veranstaltung bzw. in ihrem Verein beide Testprofile angeboten, können Sie entweder nach eigener Einschätzung (Testprofil 1 für weniger aktive, Ältere; Testprofil 2 für aktive), nach Einschätzung des Instructors oder nach dem Ergebnis im Aktivitätsfragebogen das Testprofil wählen.
- 2.18. Wann kann ich am Test nicht teilnehmen?
Zu Beginn des Tests werden Sie einen Gesundheitsfragebogen (Par-Q: Physical Activity Readiness Questionnaire) ausfüllen. Dieser dient als Grundlage und Absicherung, um ein unvorhersehbares Gesundheitsrisiko auszuschließen. Falls Sie eine der Fragen mit „ja“ beantworten, bitten wir Sie,

dies Ihrem Trainer/Instruktor mitzuteilen. Dieser wird mit Ihnen dann besprechen ob und unter welchen Voraussetzungen Sie teilnehmen können.

- 2.19. Ich spreche die Landessprache nicht. Ist die Teilnahme auf Englisch möglich?
Ja, eine Teilnahme auf Englisch ist möglich.
Bitte sprechen Sie dies vorher mit ihrem Veranstalter/Instruktor ab.
- 2.20. Gibt es eine Statistik aller Testergebnisse, womit ich mich vergleichen kann?
Nein, da es sich um einen individuellen Test handelt.
Ihre Ergebnisse werden automatisch von der Online-Datenplattform mit der Vergleichsgruppe gleichen Alters und Geschlechts verglichen.
- 2.21. Was kann ich tun, wenn ich keine Email mit meiner Urkunde erhalte?
Sollten sie innerhalb von zwei Wochen keine Email erhalten, wenden sie sich bitte direkt an ihren Veranstalter/Instruktor. Der Kontakt sollte auf einem ausgehändigten Handout stehen. Sollten sie keinerlei Kontakt haben, wenden sie sich bitte an eu.fitness-badge@dtb-online.de (-Email der zuständigen Organisation je Land).
- 2.22. Wie lange muss ich auf meine Ergebnisse warten?
Das ist abhängig von der Veranstaltung bzw. ihrem Instruktor. Er wird Ihnen dies sicherlich nach der Durchführung mitteilen.
Die Eingabe in die ODP benötigt pro Teilnehmer nicht mehr als 1 Minute.

3. Für Instruktoren

- 3.1. Wieso soll ich EFB Instruktor werden?
Das EFB ist ein neues Instrument zur Erfassung der gesundheitsorientierten Fitness. Gesundheit, Fitness und Aktivität sind Begriffe, die ständig diskutiert werden und auch im Sportverein nicht mehr wegzudenken sind. Sie als Instruktor und der Verein als Veranstalter können den Mitgliedern mit dem EFB ein neues innovatives Angebot unterbreiten. Machen Sie doch jährlich einen EFB Aktionstag und zeigen Sie anhand der Ergebnisse auf, welche Angebote in ihrem Verein zu dem Teilnehmer passen würden.
Sie können die Testergebnisse auswerten lassen und dementsprechend das Training gestalten. Sie können das EFB in Ihrem Verein anbieten und durchführen, um inaktive Menschen für einen aktiveren Lebensstil zu überzeugen und motivieren.
Als Instruktor machen Sie sich so auch für den Verein zu einem wertvollen Mitglied!
- 3.2. Wie kann ich EFB Instruktor werden?
Über entsprechende Schulungen des DTB bzw. der Landesverbände. Haben Sie als großer Verein Interesse an einer Schulung für mehrere Instruktoren, können Sie auch nach einer Inhouse-Schulung fragen.
Die nächsten Schulungen sind [hier](#) zu finden.

- 3.3. Was sind die Voraussetzungen, dass ich Instruktor werden kann und mit welchen Kosten muss ich rechnen?
 Hierfür wird eine spezielle Schulung benötigt. Diese finden meist halbtags statt. Termine finden Sie [hier](#).
 Ebenso findet die Ausbildung schon in manchen Übungsleiter-Ausbildungen Einzug, hierfür erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem zuständigen Landesverband. Die Kosten sind abhängig von ihrem Land und der zuständigen Organisation.
- 3.4. Wie lange ist meine Instruktor Lizenz gültig, wie kann ich diese verlängern?
 Die Lizenz läuft nicht ab, jedoch empfehlen wir die Schulung nach drei Jahren zu wiederholen, um aktuelle Entwicklungen berücksichtigen zu können. Die Codes für die Online-Datenplattform sind drei Jahre lang gültig. Danach müssen Sie sich an die zuständige Organisation wenden, bei der Sie die Schulung besucht haben.
- 3.5. Kann ich auch ohne Ausbildung zum Instruktor den Test in meinem Verein durchführen?
 Nein, da Sie keinen Zugriff auf die eigens entwickelte EFB Online-Datenplattform haben. Siehe 5.1.
- 3.6. Ich habe meine Instruktor Lizenz im Ausland erworben, ist diese auch in Deutschland anerkannt?
 Ja, da es sich um eine europäisch genormte Lizenz handelt.
- 3.7. Kann ich mit meiner Instruktor Lizenz in allen Projektländern das EFB abnehmen?
 Ja, denn die Lizenz ist in allen Ländern gleich.
- 3.8. Ich möchte die Urkunden meiner Teilnehmer per Mail versenden. Jedoch scheint dies nicht zu funktionieren. Was kann ich tun?
 Erst einmal keine Panik. Die Daten sind 90 Tage auf der Plattform, solange kann eine Urkunde erstellt werden.
 Für solche Probleme gibt es ein „First aid kit“: Zunächst sollte nochmal die Schreibweise der Emailadresse überprüft werden. Falls das nichts ändert, ist der nächste Schritt, das Senden der Urkunden einzeln nacheinander durchzuführen. Ohne Erfolg wäre der nächste Schritt, dies am folgenden Tag zu wiederholen. Schließlich kann man versuchen, ob das Versenden der Daten in einer anderen Sprache möglich ist.
 Funktioniert das nun immer noch nicht, senden Sie bitte einen Screenshot an die Organisation Ihres Landes, mit den Daten des Teilnehmers, sowie dem E-Code. Dort wird man sich dann mit dem Techniker zusammen um das Problem kümmern.
 Wir empfehlen zudem die Nutzung des Handouts (<https://fitness-badge.eu/downloads>). Dies können Sie individuell für ihr Event bearbeiten und an die Teilnehmer ausgeben.
- 3.9. Wie führe ich den Step Test durch?

Ab Minute 3 müssen die Beine nicht mehr abgewechselt werden. Bis dahin muss der Instruktor darauf achten, dass die Beine abgewechselt werden.

3.10. Ab wann müssen die Beine beim Step Test nicht mehr ganz durchgestreckt sein?

Die Beine müssen auf dem Stepper immer durchgestreckt werden!

3.11. Wie lege ich die Höhe der Stepbank beim Step Test fest?

Eine Empfehlung für die Stephöhe finden Sie im Handbuch. Für Testprofil 1 wird eine Höhe von 25 cm empfohlen, das entspricht einem normalen Stepper. Für die Zielgruppe des Testprofils 2 wird eine Stephöhe von 30-40 cm angegeben. Zwei Stepper übereinander ergeben die passende Höhe. Eine gute Alternative bietet eine Turnbank (ca. 35cm hoch). Bei älteren Teilnehmern wird oftmals eine niedrigere Stephöhe verwendet. Bei jüngeren Teilnehmern empfiehlt sich ein höherer Step (>30cm), damit diese die Höchstpunktzahl erreichen können. Denn die Stephöhe hat Einfluss auf das Ergebnis dieses Tests.

3.12. Gibt es eine kurze Version der Step-Audio-Datei für das Testprofil 1?

Ja! Bitte fragen sie bei ihrem zuständigen Ausbilder nach.

4. Testaufgaben

4.1. Was ist ein Testprofil und welche gibt es?

Bei einem Testprofil handelt es sich um eine Klassifizierung von Testaufgaben in zwei verschiedene Stufen. Mit dem Testprofil 1 kann man das EFB Level Basic erreichen. Mit dem Testprofil 2 kann man je nach Leistung die EFB Level Advanced und Approved erreichen.

4.2. Wieso wurden motorische Tests als Testaufgaben ausgewählt?

Da diese die allgemeine gesundheitsorientierte Fitness darstellen und nicht die sportartspezifischen Fertigkeiten.

4.3. Welche Testaufgaben werden im EFB durchgeführt?

Die Testaufgaben finden sie [hier](#).

4.4. Wer hat diese Testaufgaben ausgewählt?

Die Testaufgaben wurden von einer internationalen Gruppe von Wissenschaftlern ausgewählt, unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös und Prof. Dr. Walter Brehm. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

4.5. Wie oft kann ich eine Testaufgabe wiederholen?

Das hängt von der Testaufgabe ab. Beispielweise sollten Maximaltests wie der Step Test oder die Liegestütze nur einmal durchgeführt werden, wohingegen beim Rückwärtsgehen drei Wiederholungen empfohlen werden. Dies weiß jedoch der Instruktor.

- 4.6. Wieso wird bei Testprofil 1 nicht zwischen Männern und Frauen unterschieden?
Es handelt sich um ein funktionsorientiertes Testprofil, das die Basis Fitness testet. Diese ist unabhängig vom Geschlecht, das heißt die Normwerte sind vergleichbar. Ausnahme ist der Sit&Reach-Test, dort wird zwischen Männern und Frauen unterschieden. Die Normen zwischen den Geschlechtern weichen stark ab. Trotz dieser Unterscheidung schneiden Frauen hierbei immer noch besser ab. Beim Push-up-Test ist es umgekehrt: hier schneiden Männer besser ab. Dadurch gleichen sich die Geschlechterunterschiede wieder aus.
- 4.7. Ein Balance Beam habe ich nicht vor Ort. Wie kann ich es ersetzen?
Sie können diesen entweder bestellen oder ihn selbst nachbauen. Eine Anleitung dafür finden sie im Handbuch auf Seite 77, dieses steht auf der Website zum [Download](#) zur Verfügung.
Direkte Bestellung über [Benz](#).
- 4.8. Was ist der ABSI?
Der A Body Shape Index (ABSI) ist ein neues Maß, welches Körpergröße, Gewicht und den Taillenumfang in Relation setzt. Der ABSI ist so konzipiert, dass er zusammen mit dem BMI verwendet wird. Der ABSI-Score liefert Informationen über Ihre Körperzusammensetzung, insbesondere über das Gesundheitsrisiko Ihrer Bauchfettverteilung. Ein höheres Gesundheitsrisiko bei einem ungünstigen Verhältnis von Bauchfett und Gewicht ist wissenschaftlich belegt.
Weitere Informationen sowie einen ABSI-Rechner finden Sie [hier](#).
- 4.9. Ich bin verletzt und kann eine Aufgabe nicht durchführen, was nun?
Je nach Dimension (Ausdauer, Kraft, Koordination oder Beweglichkeit) gibt es verschiedene Testaufgaben, die als Alternative genutzt werden können. Pro Dimension muss mindestens eine Testaufgabe zum erfolgreichen Bestehen durchgeführt werden. Je mehr Testaufgaben ausgeführt werden, desto differenzierter ist das Ergebnis zu ihrer individuellen Fitness. Bitte sprechen Sie dies im Voraus mit ihrem Instruktor ab.
- 4.10. Wieso wurden gerade diese Aufgaben zur Messung ausgewählt?
Um möglichst umfassend die Fitness zu erfassen. Ebenso war es wichtig, Testaufgaben für diesen international genutzten Test zu wählen, die leicht verständlich sind und für die Referenzwerte von Erwachsenen jeden Alters bestehen.
- 4.11. Ich möchte mein Gewicht nicht preisgeben, geht das auch ohne?
Ja, allerdings kann dann für Sie kein ABSI, bzw. BMI ausgerechnet werden. Wir empfehlen dies dringend für ein umfassendes Feedback.
- 4.12. Warum ist der Unterarmstütz nur eine zusätzliche Messung?
Der Unterarmstütz ist ein neuer Test, welchen wir im EFB integrieren wollten. Durch die Analyse und Evaluation der bisherigen Daten wurde nun leider klar, dass der Test zwar Geschlechtsunterschiede abbildet, jedoch nicht Altersunterschiede. Zudem zeigt er keine Korrelationen mit anderen Krafttests

oder anderen Tests des EFB. Somit wurde im Projektteam entschieden, den Unterarmstütz weiterhin durchzuführen. Nun erscheint er als zusätzliche Messung zur Körperstabilität und jeder Teilnehmer erhält ausführliches Feedback dazu.

5. Die Online-Datenplattform

5.1. Was ist die Online-Datenplattform (ODP)?

Die ODP berechnet aus Ihren geleisteten Werten das Gesamtergebnis und liefert Ihnen Ihre Urkunde und das individuelle Feedback. Zudem werden die Werte anonymisiert für wissenschaftliche Zwecke gespeichert.

5.2. Wie funktioniert die Eingabe in die Online-Datenplattform?

Dazu können Sie das [Video](#) auf unserer Homepage anschauen.

5.3. Was ist der Unterschied zwischen einem E- und einem T-Code?

Der E-Code ist für die Durchführung eines Events und bedeutet so viel wie Event-Code. Den T-Code nutzt man zur Testung bei Trainer-Schulungen, er ist auch der sogenannte Test-Code und wird nicht verwendet zur Berechnung von Normen und Statistiken. Er sollte nicht für reale Events verwendet werden, genauso sollte der E-Code nicht für irrealer Werte genutzt werden!

5.4. Was ist der A-Code?

Der A-Code gibt die Berechtigung, die Daten eines Events in die Datenplattform einzugeben. Er wird auch als Assistant-Code bezeichnet und kann nur durch den E-Code-Besitzer aktiviert und vergeben werden.

5.5. Was berechnet die Online-Datenplattform?

Die Online-Datenplattform berechnet das Fitnesslevel der Teilnehmer. Hierbei werden die Daten online eingegeben und mit Normwerten verglichen und eingeordnet. Es werden BMI und ABSI ausgerechnet. Die Teilnehmer erhalten dadurch ein individuelles und detailliertes Feedback bezüglich ihrer Leistung.

5.6. Was ist der Unterschied zwischen Testprofil 1 und 2 in der Auswertung?

Testprofil 1 ist funktionsorientiert, Testprofil 2 ist leistungsorientiert. Die Bewertung des Testprofils 1 ist für alle Personen identisch und nicht abhängig von Alter oder Geschlecht. Bei Testprofil 2 findet die Auswertung abhängig von Alter und Geschlecht statt. Das heißt ein 20-Jähriger und eine 40-Jährige erzielen die gleichen Ergebnisse und erreichen dennoch unterschiedliche Bewertungen.

5.7. Wie runde ich die Ergebnisse bei der Eingabe in die Onlineplattform auf bzw. ab?

Auf eine Dezimalstelle nach dem Komma. Ist keine Dezimalstelle möglich, sollte wie üblich ab 0,5 aufgerundet werden.

- 5.8. Ein Teilnehmer ist am Arm verletzt und kann keine Liegestütze machen. Was trage ich nun in die ODP ein?
Das Feld für Liegestütze lassen Sie frei (keine Null eintragen, da dies sonst gleichbedeutend mit einem Ergebnis ist!). Der Teilnehmer muss jedoch einen anderen Test der Dimension Kraft durchgeführt haben, damit er in die Wertung kommt. Dies gilt auch für alle weiteren Tests.
- 5.9. Meine Veranstaltung ist über 90 Tage her, wieso kann ich keine Urkunden mehr produzieren und meine Daten nicht mehr einsehen?
Die Daten sind aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht mehr einzusehen, da sie nach 90 Tagen anonymisiert werden. Daher können auch keine Urkunden mehr gedruckt werden.
- 5.10. Ich möchte als Instruktor die anonymisierten Teilnehmer-Daten meines Events. Woher bekomme ich diese?
Sie können die Daten von Ihrem Verband bekommen, bei welchem Sie ausgebildet wurden. Kontaktieren Sie einfach den Inhaber des M-Codes in Ihrem Land.
- 5.11. In meinen Ergebnissen erscheint der ABSI nicht, wieso?
Der ABSI wird nicht berechnet, falls sie ihre Maße geschätzt haben oder falls sie keinen Taillenumfang gemessen haben.
Ebenso kann es sein, dass bei einigen Teilnehmern der BMI vorrangig gezeigt wird, da beim ABSI kein logisches Ergebnis möglich ist. Der ABSI ist eine relativ neue Alternative zum BMI, bei dem jedoch noch nicht 100% aller Werte logisch abgedeckt sind.
- 5.12. Werden meine Ergebnisse verfälscht, wenn ich eine Aufgabe nicht durchführe?
Nein, allerdings empfehlen wir mindestens zwei Testaufgaben in den Dimensionen Kraft und Koordination, um ein umfassenderes Bild zu erhalten. Zudem muss pro Dimension mindestens eine Testaufgabe durchgeführt werden.

6. Durchführung

- 6.1. Ich möchte mit meinem Verein/meiner Firma das EFB durchführen, an wen wende ich mich?
Herfür benötigen sie nur einen ausgebildeten Instruktor. Bitte wenden Sie sich an den Kontakt auf der Homepage. Den Kontakt für das jeweilige Land finden Sie [hier](#).
- 6.2. Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es für den Verein?
Vereine können neben der vereinseigenen Finanzierung auch Kooperationen mit gesundheitsorientierten Firmen oder mit Versicherungen eingehen. Hier bestehen schon einige erfolgreiche Kooperationen.
- 6.3. Ist es möglich, das EFB direkt in der Firma durchzuführen?
Ja, Testprofil 1 kann in Firmen ohne großen Aufwand durchgeführt werden. Testprofil 2 kann auch in Firmen durchgeführt werden, wenn ausreichend Platz vorhanden ist. Zudem ist hierfür Sportkleidung dringend zu empfehlen.

Bei Interesse können sich Firmen gerne bei efb@sport.kit.edu für weitere Informationen melden.

6.4. Lohnt sich das Verhältnis von Nutzen und Aufwand für meine Firma?

Ja, Sie können das EFB im Rahmen von Gesundheits- und Präventionstagen für Ihre Mitarbeiter anbieten. Durch die Teilnahme am Test wird der aktuelle Fitnessstatus der Mitarbeiter ermittelt, durch das individuelle Feedback kann die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Beschäftigten aktiv gefördert werden. Bei Interesse können sich Firmen gerne bei efb@sport.kit.edu für weitere Informationen melden (Adresse je nach Land).

6.5. Mit welchem Zeitaufwand muss ich für die Durchführung rechnen?

Die Zeit der Durchführung ist von der Art der Veranstaltung, sowie von der Größe der Gruppe abhängig. Für genauere Informationen fragen Sie direkt bei Ihrem Veranstalter nach. Je nach Testprofil dauert die Durchführung inklusive der anschließenden Beratung 30 bis 60 Minuten.

6.6. Kann ich das EFB auch bei Events durchführen?

Ja, Testprofil 1 ist ohne jegliche Vorbereitung der Teilnehmer möglich und kann so bei jedem Event durchgeführt werden. Bei Testprofil 2 sollten die Teilnehmer bzw. Besucher des Events über das Mitbringen von Sportkleidung informiert werden.

6.7. Welche Materialien benötige ich für die Durchführung?

Sie brauchen Materialien entsprechend der Testprofile. Diese sind im Handbuch ab Seite 65 aufgelistet. Dieses steht zum [Download](#) zur Verfügung.

6.8. Für die Durchführung benötige ich die Stationskarten und die Step-Audiodatei. Wo finde ich diese?

Die Stationskarten können sie [hier](#) herunterladen und ausdrucken. Die Audiodatei ist nur auf der ODP mit einem entsprechenden Code herunterzuladen.

7. Datenschutz

7.1. Ich habe von meinen Teilnehmern nun den Gesundheitsfragebogen und die Datenschutzerklärung. Was mache ich nach der Durchführung damit?

Diese sollten Sie 90 Tage an einem sicheren Ort aufheben. Danach sollten sie die Daten vernichten.

7.2. Dürfen meine Daten weitergegeben werden?

Nein.

7.3. Habe ich Werbung oder ähnliches per Mail zu erwarten?

Nein. Ihre Emailadresse wird lediglich zur Versendung ihres Ergebnisses verwendet.

7.4. Was passiert mit meinen Daten? Wie sind meine persönlichen Daten gesichert?

Ihre personenbezogenen Daten werden nur für die Erstellung der Urkunde und des individuellen Feedbacks verwendet. Danach werden diese anonymisiert. Die weiteren anonymisierten Daten werden zu statistischen Zwecken und für wissenschaftliche Berechnungen verwendet, ohne dass eine Rückverfolgung möglich ist.

8. Sonstiges:

8.1. Wo bekomme ich noch mehr Hintergrundinformationen zum EFB?

Auf unserer [Homepage](#).

8.2. Wo kann ich mich bei Fragen erkundigen?

Über den Kontakt auf der [Homepage](#).

Dabei ist das jeweilige Land zu beachten.

8.3. Wie kann ich die Teilnahme durch die Krankenkasse abrechnen?

Das ist je nach Krankenkasse unterschiedlich. Sollten Sie einen Stempel oder eine Unterschrift benötigen, erledigen Sie dies direkt vor Ort nach der Durchführung des EFB. Möglich ist zudem, dass das Einreichen des Zertifikats verlangt wird.

8.4. Ich habe mich während des Tests verletzt, wie bin ich versichert? Wie bin ich während des Tests versichert?

Das ist abhängig von der Veranstaltung, dem Organisator sowie dem Ort der Veranstaltung. Generell nehmen sie an dem EFB auf eigene Verantwortung teil.

8.5. Kann ich mich an der Weiterentwicklung des EFB beteiligen?

Gerne! Werben sie für das EFB in nähergelegenen Vereinen, Firmen und Städten usw. Werbematerial finden Sie im [Downloadbereich](#) der Homepage.

8.6. Ich habe Verbesserungsvorschläge und/oder Ideen, an wen kann ich mich wenden?

Direkt bei Ihrem Instruktor oder per Mail an die [Kontaktadresse](#) ihres Landes.