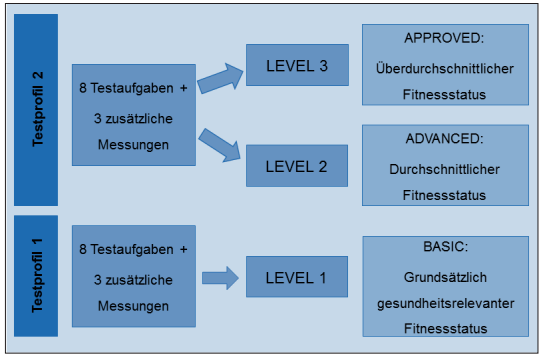
ZIELGRUPPE

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

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.

With the support of the Erasmus+ programme of the European Union

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 College Ghent
Belgien

Danish Gymnastics Federation
Dänemark

Verein für Sport und Gesundheitsförderung
Deutschland

Ubae
Spanien

International Sports and Culture Association
Europa

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

With the Support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EUROPEAN FITNESS BADGE

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 Fitnesstest, zusätzlichen Messungen zur Körperkonstitution und -haltung sowie einer umfassenden schriftlichen Rückmeldung zum individuellen Fitnesszustand mit anschließender individueller Beratung.

ES GIBT ZWEI VARIANTEN DES FITNESSTESTS:

- 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.

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.

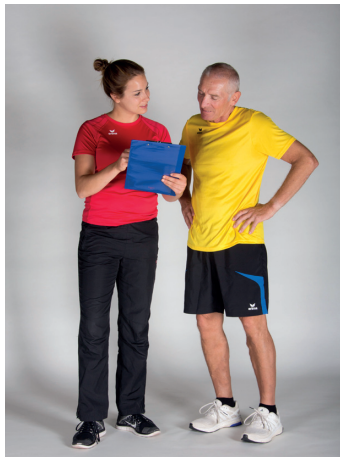
UMSETZUNG IM VEREIN

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