

Gesundheit

Jeder von uns strebt danach, gesund zu sein und möglichst selten zum Arzt gehen zu müssen. Sie in den Sportvereinen sind dafür die richtige Anlaufstelle und verfügen über qualifizierte Angebote für unterschiedliche Altersgruppen, Trainingsniveaus und Bewegungsmotive.

Von „Aktiv älter werden“ bis zum „Sport pro Gesundheit“ – auf dieser Seite finden Sie Infoblätter, Arbeitshilfen und Broschüren für die Unterstützung und Weiterentwicklung Ihrer Vereinsangebote im Gesundheits- und Breitensport.

Mit dem Leitfaden „Gesundheitssport im Verein“ möchte der WLSB Sportvereine, die sich verstärkt mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen und gesundheitsorientierte Sportangebote in Ihr Portfolio aufnehmen möchten, auf Ihrem Weg unterstützen und praktische Hilfestellungen bieten.

[Praxisleitfaden Gesundheitssport im Verein](#)

Aktiv älter werden

Aktiv älter werden

[Broschüre ÜL C Sport mit Älteren 2025/2026](#)

Werkheft „Aktiv älter werden“

Der WLSB hat ein Werkheft zum Thema „Aktiv älter werden“ erarbeitet, mit dem er Vereinen und Verbänden aber besonders auch den älteren Menschen selbst eine praxisorientierte Hilfestellung bietet. Basierend auf dem Buch „Projekt Ruhestand – was ich schon immer machen wollte“ der beiden Sportwissenschaftler Professor Dr. Ansgar Thiel und Professor Dr. Wolfgang Schlicht verbindet die Broschüre allgemeine Informationen zum Alter und Älterwerden mit der individuellen Perspektive und Thematik des Ruhestandes und leitet daraus Hinweise und Empfehlungen für den organisierten Sport

ab.

Inhalte des Werkhefts

Kapitel I „Vom Alter und vom Altern“

Kapitel II Teil der Broschüre „Ruhestand als Lebensphase“

Kapitel III „Ihr Ruhestand als Projekt“

Alle drei Hauptkapitel wiederum bieten jeweils eine wissenschaftlich-theoretische Grundlage, stellen anschließend die Beziehung zum organisierten Sport her und fordern mit einem Arbeitsblatt und Checklisten den Leser auf, das eben Gelesene am Beispiel des eigenen Vereins zu überprüfen und darüber nachzudenken, wie man es konkret nutzen und umsetzen kann.

[Werkheft „Aktiv älter werden“](#)

Flyer Gesundheitssport

Flyer Gesundheitssport

[Flyer Gesundheitssport](#)

[Vorlage Flyer für Vereine Gesundheitssport](#)

[Erklärung zum Ausfüllen des Flyer Gesundheitssport](#)

[Bestellformular Flyer Gesundheitssport](#)

Rezept für Bewegung

Rezept für Bewegung

Video-Ausschnitt aus: [DOSB-Erklärfilm „Rezept für Bewegung“](#)

[Flyer „Rezept für Bewegung“](#)

[Rezeptformular „Rezept für Bewegung“](#)

[Infobroschüre in 11 Sprachen](#)

[Bestellformular Rezept für Bewegung](#)

Sport nach Krebs

Sport nach Krebs

- [Empfehlung für die Bewegungstherapie](#)
- [Psychosoziale Ressourcen](#)
- [Rahmenvereinbarungen Sport nach Krebs](#)
- [Vorlage Bestätigung Gruppenleitung](#)
- [Vorlage Bestätigung Hospitanz](#)
-

[Vorlage Tätigkeitsnachweis](#)

•

[Vorlage Teilnahmebestätigung](#)

SPORT PRO GESUNDHEIT

SPORT PRO GESUNDHEIT

[Anleitung Serviceplattform SPG Registrierung und Erstlogin](#)

[Anleitung Serviceplattform SPG Masterbaukasten](#)

[Anleitung Serviceplattform SPG Beantragung Qualitätssiegel](#)

[Anleitung SPG Prüfprozess](#)

[Qualitätskriterien SPORT PRO GESUNDHEIT](#)

[Leitfaden Prävention des GKV Spitzenverbands](#)

[Erklärvideo „Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“](#)

[Erklärvideo „SPORT PRO GESUNDHEIT: Master- und standardisierte Programme“](#)

Sportmedizinisches Seminar

Sportmedizinisches Seminar

Das Sportmedizinische Seminar findet immer im November im SpOrt Stuttgart in Kooperation mit der Sportärzteschaft Württemberg und der AOK Baden-Württemberg statt. Die Traditionsveranstaltung für Übungsleitende, Trainer*innen, Sportwissenschaftler*innen, Ärzte*innen und weitere Interessierte stellt jedes Jahr ein anderes Thema aus der Schnittstelle zwischen Sportmedizin und Sportwissenschaft in den Vordergrund. Begleitend zur Veranstaltung erscheint jeweils eine Broschüre zu den Fachvorträgen und Workshops.

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2025](#)

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2024](#)

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2023](#)

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2022](#)

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2021](#)

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2019](#)

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2018](#)

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2017](#)

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2016](#)

[Sportmedizinisches Seminar Broschüre 2015](#)