

# European Fitness Badge beim TV Geroldsau am 18. Mai 2019

## Werde aktiv mit dem TV Geroldsau!

Das war unser Motto am 18. Mai 2019, als wir zur Prüfung zum Europäischen Fitnessabzeichen einluden.

Entwickelt vom Deutschen Turnerbund DTB zusammen mit internationalen Partnern in der EU gemeinsam mit dem Sportinstitut des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT), wird das Europäische Fitnessabzeichen (European Fitness Badge EFB) mittlerweile in sieben Ländern angeboten.

### Wollen Sie fitter werden?

TV Geroldsau bietet am 18. Mai das Europäische Fitness-Abzeichen an

**Baden-Baden-Geroldsau (BNN).** Wie fit sind Sie eigentlich? Wollen Sie fitter werden? Zum 100-jährigen Bestehen des TV Geroldsau können interessierte das Europäische Fitness Badge (EFB) ablegen. Das zweistufige Fitness-Test ist „made in Karlsruhe“. Im Zuge eines EU-Projekts wurde das neue Abzeichen unter Federführung von Klaus Rös und Katja Kimm an dem Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISS) des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) entwickelt. Der Professor, ehemaliger ISS-Chef, ist einer der Fitness-Experten in Deutschland. Der Sportwissenschaftler:in Bei war es zum Beispiel, der im Jahr 1988 die Walking-Idee aus Finnland mitbrachte und damit in Deutschland viele viele Menschen in Bewegung brachte. Bei der Entwicklung des EFB stand die Idee nahe, mehr Menschen für Gesundheitsaspekte zu motivieren beziehungsweise sie für entsprechende Angebote immer wieder zu begeistern, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Dabei ist das Fitnessabzeichen nicht an bestimmte Sportarten wie Disziplinen der Leichtathletik, Radfahren oder Schwimmen gekoppelt sein, wie das beim zusammengefassten Deutschen Sportabzeichen unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) gefordert wird. Der Deutsche Turnerbund (DTB) hat zusammen mit internationalen Partnern aus der Europäischen Union den Zuschlag für die Entwicklung eines Europäischen Fitness-Abzeichens erhalten. Als wissenschaftlicher Partner wurde das Sportinstitut des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) mit ins Boot genommen. Er wird mittlerweile in sieben Ländern angeboten. Das EFB gibt seinen Absolventen ein individuelles Feedback über den persönlichen Grundzustand (die nach 80 Tagen wieder gemessen werden) gibt es, diesen Aufgaben zu erfüllen. Ein zwei Kilometer Walkingtest checkt zum Beispiel die Ausdauer, Liegestütze die Kraft und Gleichgewicht, die Koordination. Das Ergebnis ist eine Dreifache über das erreichte Fitnesslevel mit einem ausführlichen Bericht über Stärken, aber auch Verbesserungspotenziale des Teilnehmenden. So gibt es gezielt Anregungen, wie der Einzelne fitter werden kann. Das Europäische Fitnessabzeichen wird als Abzeichen eines Sportverbandes im Rahmen der Bonusprogramme der Krankenkassen ausbezahlt, teilt der TV Geroldsau mit. Der Testleiter erklärt nach der Testauswertung auf Wunsch, wie die individuelle Fitness durch Training verbessert werden kann und wie der Teilnehmer die Motivation für einen aktiveren Lebensstil bekommt. Benötigt werden zum Test nach Angaben des TV Geroldsau: Sportkleidung, Walkingsohle, Hallenparkettsohle, Haarnetz und etwas zum Trinken.

**ANMELDUNG**  
E-Mail an [effb@tv-geroldsau.de](mailto:effb@tv-geroldsau.de) oder telefonisch unter 072 21 718 21. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte bevorzugte Zeitfenster angeben. Es wird nach Möglichkeit berücksichtigt, so der TV Geroldsau (Teilnahmegebühr: fünf Euro).  
Info: <http://www.tv-geroldsau.de> oder <http://fitness-badge.de>

**EINE URKUNDE und Tipps, wie man seine Fitness verbessern kann, gibt es bei einem Aktionstag zum Europäischen Fitness-Abzeichen in Geroldsau.**  
Foto: Chen (GT)



Das EFB gibt dem Teilnehmer individuelles Feedback über seinen persönlichen Fitness-Status in Hinblick auf die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Als Grundlage ließen sich die TVG Übungsleiter Andrea Maier und Jörg Ogait

2018 zu Instruktoren (Train the Trainer) ausbilden. Dadurch konnten wir in der Vorbereitung auf unseren Event wiederum Testhelfer aus den eigenen Reihen ausbilden, ohne die die Durchführung nicht möglich gewesen wäre.

Das angebotene Testprofil 2 richtet sich an sportliche Menschen, die ihr eigenes



Fitnesslevel im Europäischen Vergleich bewerten möchten.



Mitmachen kann grundsätzlich jeder ohne nennenswerte Erkrankungen (im Zweifel vorher den Arzt fragen). Nach der Erfassung einiger grundlegender Daten (die nach 90 Tagen wieder gelöscht werden) gilt es, einige Aufgaben zu erfüllen. Ein 2km

Walkingtest checkt die Ausdauer, Liegestütze die Kraft, der „Flamingo“-Einbeinstand das Gleichgewicht, Rückwärtslaufen die Koordination, der Reichweitentest „Sit & Reach“ die Beweglichkeit und „Jump & Reach“ die Sprungkraft.

Das Ergebnis ist eine Urkunde über das erreichte Fitnesslevel mit einem ausführlichen Bericht über Stärken, aber auch Verbesserungspotenziale des Teilnehmers. Das Wetter spielte mit, am Ende waren es 12 Teilnehmer im Alter zwischen 26 und 79 Jahren, die die Prüfung ablegten und das Zertifikat gleich ausgedruckt entgegennehmen konnten. Vielfach wurde der Wunsch geäußert, die Prüfung bei Gelegenheit erneut abzulegen, was genau im Sinne der EFB-Aktion ist.



**Werde und bleibe aktiv und prüfe Deine Fähigkeiten!**



Mit dem abgelegten Test wurden die Aktiven Teil der mittlerweile knapp 6.300 Teilnehmer umfassenden EFB Datenbank, die einen Vergleich mit gleichaltrigen Sportlern auf europäischer Ebene bietet.

Der Deutsche Turnerbund stellt für diese Tests tolle Hilfsmittel, wie Stationskarten, Videos für die Ausführungskontrolle und Anleitungen bereit, die diese Tests vergleichbar machen. Besonders bemerkenswert war aber die Bereitschaft von Vereinsmitgliedern, hier samstags Zeit zu investieren und aktiv als Tester mitzuwirken. Ohne dieses Engagement wäre dieser Event sicher nicht möglich gewesen.

Das Badische Tagblatt berichtete am Tag darauf über die Aktion:

BADISCHES TAGBLATT / NR. 116 BADENER TAGBLATT MONTAG, 20. MAI 2019

## Ausdauer und Koordination getestet

Abnahme des europäischen Fitness-Abzeichens beim Turnverein Geroldsau

Von Conny Hecker-Stock

**Baden-Baden – Im Rahmen seines 100-jährigen Bestehens hat der Turnverein Geroldsau am Samstag die Möglichkeit einer Teilnahme beim European Fitness Badge geboten, einem europaweiten Test, der das eigene sportliche Level zuverlässig vergleicht und den individuellen Fitness-Status dokumentiert.**

Der Deutsche Turnerbund hat zusammen mit internationalen Partnern der EU den Zuschlag für die Entwicklung eines europäischen Fitness-Abzeichens erhalten. Als wissenschaftlicher Partner war unter anderem das Sportinstitut des Karlsruher Instituts für Technologie mit im Boot.

Unter den sieben teilnehmenden Ländern liegt laut dem verantwortlichen Übungsleiter beim TV Geroldsau, Jörg Ogaft, Dänemark mit Abstand weit vorne, gefolgt von Deutschland, Schweden und Spanien. Rund 6500 Sportfreunde haben sich bisher europaweit beteiligt. Es gibt zwei Teststufen – einmal für Freizeitsportler oder für Neu- und Wiedereinsteiger, dabei steht eher der Spaß im Vordergrund. Der TV Geroldsau entschied sich für Variante 2, die schon eine leistungsorientierte Herausforderung darstellt.

Auf einer zwei Kilometer langen Walkingstrecke rund um den Sportplatz wurde die Ausdauer der sportlichen Absolventen getestet. Beim Liegestütz zeigten sich die Kraftreserven, den Gleichgewichtssinn galt es beim Flamingo zu koordinieren, dem Einbeinstand auf dem Wackelbrett. Im Sitzen mit den Fingern seine Fußspitzen beim Beweglichkeitstest „Sit and reach“ zu erreichen, schafft auch nicht jeder wie auch möglichst eine Anmlänge im Stand nach oben zu springen. Als besonders schwierig bezeichnete Jörg Ogaft den Test, beim Rückwärtslauf über eine feste Linie, einen Fuß hinter dem anderen, was hohe Anforderungen an den Gleichgewichtssinn stelle. Beim optionalen Zusatztest war der Unterarmstütz bei gleichzeitigem Stand auf den Fußspitzen gefragt – für die Bikinifigur sollte dafür aber schon mehrmals wöchentlich zu Boden gegangen werden.

Laut Ogaft liegt das europäische Durchschnittsalter der Teilnehmer bei rund 42 Jahren, und zwar männlich wie weiblich. Beim TV Geroldsau hat jedoch sogar ein fast 80-jähriger unter den Sportfreunden die Herausforderung angenommen und dabei gut abgeschnitten. Wie alle anderen Teilnehmer bekam er neben dem Fitnessabzeichen einen Bericht über seine Stärken, aber auch Verbesserungspotenzial wurde angesprochen.



**Leistungsorientierte Herausforderung: Der Turnverein Geroldsau ermöglicht Interessierten, das europäische Fitness-Abzeichen abzulegen.**

Foto: Hecker-Stock

Fotos: Conny Hecker-Stock, Andrea Maier