

## **Leitbild**

Gesund Bewegen

Wir sind ein gemeinnützig arbeitender Verein, der sich die Aufgabe gesetzt hat,

### **die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen**

durch

- sportmedizinische Präventivuntersuchungen für die Bevölkerung und Betreuung von Sportlern
- präventive und rehabilitative Sport- und Bewegungsangebote für unsere Mitglieder
- Initiierung und Unterstützung gesundheitsfördernder Maßnahmen durch Sport und Bewegung in Form von Vorträgen, Veranstaltungen und anderen geeigneten Maßnahmen.

Wir wollen so einen wesentlichen Beitrag zum gesunden Sporttreiben und zur Bekämpfung von Bewegungsmangelkrankheiten leisten und in diesem Bereich als Modell-Einrichtung eine Spitzenstellung in Berlin einnehmen.

#### **Dienstleistungs- und Kompetenzzentrum**

Wir verstehen uns als Dienstleistungs- und Kompetenzzentrum für Sportmedizin und Gesundheitstraining in einem Netzwerk aus Medizin und Sport. Wir sind Mitglied im Landessportbund Berlin. Aktive Kooperationen bestehen zu medizinischen und wissenschaftlichen Einrichtungen mit dem Ziel, unsere medizinisch-wissenschaftliche Kompetenz zu erhalten und weiterzuentwickeln.

#### **Wissenschaftliche Basis**

Die enge Verbindung von Sportwissenschaft und Medizin ist ein wesentliches Merkmal unserer Einrichtung.

Maßstab unseres Handelns ist – auf ärztlich-ethischer Grundlage – der aktuelle wissenschaftliche Wissensstand und gesicherte Erfahrungen in Medizin und Sportwissenschaft.

#### **Angebot für alle**

Unsere sportmedizinischen, bewegungstherapeutischen und präventiven Angebote wenden sich an alle, die Sport treiben oder betreiben möchten, unabhängig von Alter, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

Wir wollen so nachhaltig auf seriöser Grundlage die individuellen gesundheitlichen Ressourcen stärken und darüber hinaus die Selbstverantwortung für die Gesundheit fördern.

Es ist unser Anliegen insbesondere auch die zu erreichen, die bisher nur wenig körperlich aktiv sind und gesundheitsfördernde Maßnahmen nur wenig in Anspruch nehmen.

Besondere Aufmerksamkeit gilt auch Kindern, die zunehmend von den Folgen von Bewegungsmangel und Fehl-/Überernährung betroffen sind. Wir stellen uns der Aufgabe, möglichst vielen übergewichtigen und leistungsschwachen Kindern wieder Spaß an Bewegung und Sport zu vermitteln und Lebenshilfen für eine gesunde Zukunft zu geben.

#### **Sportmedizinische Präventivuntersuchungen**

Unsere sportmedizinischen Untersuchungen und Beratungen dienen i.S. der Gesundheitsvorsorge der Erkennung von gesundheitlichen Störungen, die eine Gefahr für Sport und körperliche Aktivität darstellen können. Hierdurch sollen gesundheitliche Risiken verhindert oder vermindert sowie eine optimale sportliche Aktivität für jeden - auch ggf. bei gesundheitlichen Einschränkungen - ermöglicht werden.

Wir wenden uns gegen alle Maßnahmen einer potentiell gesundheitsschädigenden Leistungssteigerung, z.B. durch Doping. Wir sind überzeugt, dass durch moderne Trainingsmethoden und eine sportgerechte Ernährung und Lebensweise ein hohes sportliches Leistungsniveau erreicht werden kann.

## **Ganzheitliches Gesundheitstraining**

Bewegungsmangel führt zu komplexen, jedoch individuell unterschiedlich ausgeprägten Funktionsstörungen und gesundheitlichen Schäden und ist oft assoziiert mit anderen Gesundheitsrisiken.

Unser Gesundheitssportangebot ist deshalb gekennzeichnet durch

- einen umfassenden Betreuungsansatz, bestehend aus einem ganzheitlich orientierten Gesundheitstraining und komplementären Angeboten zur Gesundheitsförderung (Ernährung, Overstress- Bewältigung etc.)
- ein individuelles Gesundheitstraining in Gruppen unter ständiger qualifizierter Anleitung auf der Basis einer vorangehenden medizinischen und sportwissenschaftlichen Untersuchung
- eine gesundheitsfördernde wohltuende Atmosphäre, in der der Mensch im Mittelpunkt steht.

## **Qualifizierte engagierte Mitarbeiter**

Der fachlichen und menschlichen Kompetenz unserer Mitarbeiter kommt unter diesen Prämissen eine besondere Bedeutung zu. Wir fördern diese durch Einbeziehung der Mitarbeiter in wesentliche Entscheidungsprozesse und regelmäßige interne und externe Fortbildungsmaßnahmen und wollen so zu einem harmonischen und konstruktiven Arbeitsklima beitragen, welches von Solidarität und Wertschätzung geprägt ist.

## **Qualitätssicherung**

Durch ständige qualitätssichernde Maßnahmen (Qualitätsmanagement) wollen wir unsere Arbeit regelmäßig evaluieren, um somit die Effektivität unserer Arbeit, aber auch die Zufriedenheit der Sportler, unserer Mitglieder und Mitarbeiter zu steigern. Unser erworbenes Know-how wollen wir im Interesse der Allgemeinheit durch Veröffentlichungen und Fortbildungsmaßnahmen weitergeben. Angestrebt wird ein anerkanntes Qualitätssiegel.

Stand 06.05.2008