

# Leitfaden zur Umsetzung von Aktionstagen unter dem Motto „Bewegung gegen Krebs“

## Inhalt

1. Warum sollten wir als Verein einen Aktionstag durchführen?
2. Vereinswettbewerb „Bewegung gegen Krebs“: von der Anmeldung bis zur Preisverleihung
3. Wie gestalten wir einen Aktionstag ansprechend und abwechslungsreich?
4. Anregungen zu Programminhalten und Angeboten
5. Wie finden wir mögliche Kooperationspartner?
6. Wie können wir unsere Veranstaltung bewerben?
7. Welche Unterstützung bekommen wir von der Deutschen Krebshilfe und dem DOSB?

Anhang:

Musterbegleitschreiben für Kooperationspartner

## 1 Warum sollten wir als Verein einen Aktionstag durchführen?

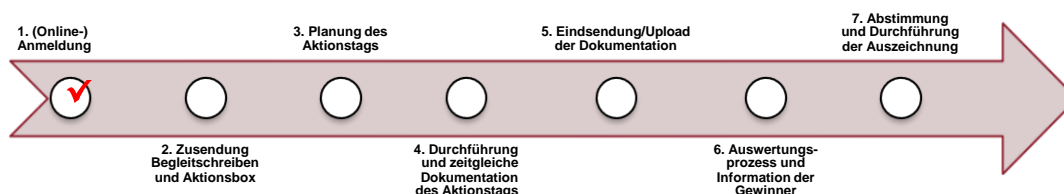
500.000 Menschen erkranken jährlich neu an Krebs. Durch Sport und Bewegung lässt sich das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen reduzieren. Hierauf können wir gemeinsam hinweisen und Menschen zu mehr Bewegung motivieren. Dies erzeugt auch einen positiven Image-Transfer im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Das bundesweite Projekt „Bewegung gegen Krebs“ wird zentral über die Deutsche Krebshilfe und den DOSB angekündigt und in die Presse gebracht – seid ein Teil davon und stellt euren Verein mit ins Rampenlicht! Aktionstage sind Erlebnisse. Nutzt diese positiven Erlebnisse, um bestehende Mitglieder zu binden und neue Mitglieder zu gewinnen. Zudem erhält der Verein die Möglichkeit, sich über Ereignis-Kommunikation attraktiv darzustellen.

Vorteile eines Aktionstags:

- Gewinnung neuer Zielgruppen, wie z.B. angehörige von Vereinsmitgliedern (Eltern/Geschwister etc.) oder Nichtbeweger, die eine Gelegenheit suchen, um sportlich aktiv zu werden
- Weiterentwicklung des Vereins im Bereich Gesundheitssport mit dem Ziel, auf ein „zentrales Zukunftsthema Gesundheit“ vorbereitet zu sein
- Öffentlichkeitsarbeit für den Gesamtverein mit einem gesellschaftlich relevanten Thema
- Möglichkeit, das Vereinsangebot/eine Sportart zu präsentieren und aktiv bekannt zu machen
- Bindung bestehender Mitglieder durch attraktive Angebote
- Möglicher Preisgewinn für Vereinsmitglieder, z.B. Einsatz der Materialien von „Bewegung gegen Krebs“ als Preise bei Verlosungen
- Gelegenheit, das Vereinsnetzwerk zu erweitern und neue Kooperationen zu schließen

## 2 Abläufe von der Anmeldung bis zur Preisverleihung

### Zeitschiene Vereinswettbewerb



Im ersten Schritt müsst ihr das Online-Anmeldeformular unter [www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de) ausfüllen. Alternativ könnt ihr das im Anhang beigefügte Anmeldeformular ausgefüllt einscannen und an [info@bewegung-gegen-krebs.de](mailto:info@bewegung-gegen-krebs.de) senden.

Nach der Anmeldung erhaltet ihr eine Eingangsbestätigung vom DOSB. Anschließend senden wir euch die kostenlose „Aktionsbox“ und ein Begleitschreiben zu. Das Begleitschreiben enthält unter anderem Textbausteine für eure Öffentlichkeitsarbeit und weiterführende Informationen zu den Inhalten der „Aktionsbox“.

Bei Teilnahme besteht die Möglichkeit, beim Vereinswettbewerb mitzumachen und tolle Preise für den Verein zu gewinnen. Dafür ist es erforderlich, dass ihr die Durchführung des Aktionstags durch Fotos und einen kurzen Bericht dokumentiert. Für den Bericht zum Aktionstag erhaltet ihr ein vorgefertigtes Raster.

Nach Durchführung der Aktion muss der Verein die entsprechende Datei zur Dokumentation unter [www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de) uploaden oder an folgende Postanschrift schicken:  
Deutscher Olympischer Sportbund e.V., Bewegung gegen Krebs, Otto-Feck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main, z.H. Gregor Greß.

Nach Ablauf der Wettbewerbsfrist werden die kreativsten Einsendungen von einer unabhängigen Jury ausgezeichnet. Für einen aktiven Verein besteht die Chance einen Gutschein von Sport-Thieme im Wert von 2.500,- Euro oder Gutscheine für Übungsleiterausbildungen zu gewinnen. Die Gewinnervereine werden im Frühjahr 2019 informiert. Anschließend stimmen wir mit euch den Ablauf der Auszeichnung ab.

### 3 Wie gestalten wir einen Aktionstag ansprechend und abwechslungsreich?

Wer als Verein bereits Veranstaltungen oder Aktionstage, wie zum Beispiel einen Tag der offenen Tür plant, kann „Bewegung gegen Krebs“ mit einbinden oder als zusätzlichen Teilaspekt hervorheben. Hier stehen dem Verein alle kreativen Möglichkeiten offen! Natürlich eignet sich auch ein gesonderter Aktionstag „Bewegung gegen Krebs“ als Anlass.

Mögliche Veranstaltungsformate:

- Aktionstag „Bewegung gegen Krebs“
- Tag der offenen Tür
- Schnupperkurs

- Gesundheitstag/Familienstag
- Turniere/Wettkämpfe mit der Erweiterung des Themas
- Jubiläum, Saisonende
- Sommerfest, Weihnachtsfeier
- Anschluss an öffentliche Veranstaltungen, wie z.B. Stadtfeste, Sportfeste, Wochenmärkte
- Aktionen des Deutschen Sportabzeichens durchführen: „Deine Herausforderung - erlange das Deutsche Sportabzeichen und bewege dich gegen Krebs!“<sup>1</sup>
- Volkslauf etc.

#### 4 Anregungen zu Programminhalten und Angeboten

Unter [www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de) findet ihr Material, wie zum Beispiel Fragebögen zum Thema Sporttreiben oder Trainingspläne für ein moderates Ausdauertraining, das ihr gerne in euer Programm zum Aktionstag integrieren könnt.

„Bewegung gegen Krebs“ - Fragebögen und Trainingspläne:

- Fragebögen: „Wie fit sind Sie“, „Welcher Sport-Typ sind Sie?“
- Trainingspläne für Einsteiger: „Walken oder Joggen für Nichtsportler“, „Radfahren für Nichtsportler“, „Schwimmen für Einsteiger“
- Trainingspläne für fortgeschrittene Einsteiger: „Walken oder Joggen für fortgeschrittene Einsteiger“, „Radfahren für fortgeschrittene Einsteiger“, „Schwimmen für fortgeschrittene Einsteiger“

Falls ihr eine Beratung zum Thema Sporteinstieg plant, empfehlen wir euch den Einsatz eines „Eingangsfragebogens für Sporttreibende“ (PAR-Q). Download unter:  
[www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/service/downloads/](http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/service/downloads/)

Übersicht möglicher Programminhalte und Angebote:

- Infostand mit Materialien „Bewegung gegen Krebs“ für die Beratung zum Thema und Darstellung der Vereinsangebote
- Gesundheits-Checkups in Kooperation mit Krankenkassen (z.B. Fitnessstest, Handkraftmessung, Lungenfunktionstest, Blutdruck- und Blutzuckermessung etc.)
- Schnupperkurse im Gesundheitssportbereich: Angebote präsentieren und auf den gesundheitlichen Nutzen zur Krebsprävention hinweisen
- Wettbewerbe und Wetten organisieren und dabei Fakten aus dem Gesundheitssport aufgreifen: „Schaffst du es über einen Zeitraum von einer Woche täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen? In diesem Zusammenhang den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung verbreiten

---

<sup>1</sup> Die Durchführung des Sportabzeichens unter dem Motto „Bewegung gegen Krebs“ richtet sich nicht an Akutpatienten. Wir weisen darauf hin, dass ausdrücklich die präventive Wirkung von Sport und Bewegung auf bestimmte Krebserkrankungen durch den Aktionstag kommuniziert werden soll. Sporttauglichkeit wird für die Absolvierung des Deutschen Sportabzeichens vorausgesetzt.

- Angebot für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche: Kind- bzw. jugendgerechte Herangehensweise an das Thema (Simulation einer Raucherlunge, Sonnenschutz beim Sport, Risiko Adipositas etc.)

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt – prinzipiell gilt, was eurem Verein besonders am Herzen liegt, kann umgesetzt werden.

### 5 Wie finden wir mögliche Kooperationspartner?

Um den Aktionstag vielfältig zu gestalten und das Vereinsnetzwerk zu erweitern ist es sinnvoll, mit Kooperationspartnern zusammenzuarbeiten. Dies können Geschäfte sein, die zum Aktionstag durch eine Spende einen Beitrag leisten oder weitere Unterstützer, die am Aktionstag partizipieren und mit einem kleinen Stand vor Ort am Programm teilnehmen.

Hier findet ihr Anregungen zu möglichen Kooperationspartnern:

Mögliche Kooperationspartner	Mögliche Leistungen
Gesundheitsamt	Allgemeine Gesundheitsberatung, motorische Tests für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Landessportbünde (LSB)/ Kreissportbünde (KSB)/ Stadtsportbünde (SSB)/andere Vereine	Zusammenarbeit mit den zugehörigen Referenten (Vortrag) oder anderen Vereinen
Sanitätshäuser/Orthopädietechniker, Apotheken, Krankenkassen	Informationen rund um Vorsorgeuntersuchungen, Bonusprogramme, Gesundheits-Checkups etc.
Krankenhäuser/Rehakliniken/Krebszentren, Ärzte, Gesundheitszentren	Patienten- oder Fachvorträge zum entsprechenden Thema
Ernährungsberater	Informationen und Kurzvorträge zum Thema Ernährung, Körperfettmessungen
Physiotherapeutische Einrichtungen	Funktionstests der Muskulatur, Tipps für Bewegungsübungen
Sportgeschäfte/Sportgerätehersteller	Informationen über Laufschuhe, Ausstellung von Sportgeräten etc.
Kindergärten/Kindertagesstätten/Schulen	Kinderbetreuung, Kinder-Rahmenprogramm
Fachpartner wie z.B. Universitäten, Fachhochschulen, sonstige Bildungseinrichtungen	Informationen und fachspezifische Vorträge von Medizinern, Sportwissenschaftlern, Studenten
Bekannte Gesichter und Sportler der Region (Testimonials)	Einbindung von Prominenten zwecks Aufmerksamkeitserzeugung und Imagegewinn

Diese oder sonstige Partner können angeschrieben und um Unterstützung gebeten werden. Bei Fragen bezüglich Kooperationen stehen wir als Berater jederzeit gerne zur Verfügung.

## 6 Wie können wir unsere Veranstaltung bewerben?

Intensiviert eure Öffentlichkeitsarbeit, indem ihr gezielt verschiedene Kanäle nutzt und informiert über die Aktion und euren Verein. Eine Übersicht möglicher Kommunikationsmaßnahmen und Multiplikatoren findet ihr hier:

- Veröffentlichung eines individualisierten Presstexts in Vereinszeitschriften und auf Internetseiten
- Zusendung eines individualisierten Presstexts an LSB/SSB/KSB mit der Bitte zur Kommunikation über deren Zeitschriften und Webseiten
- Schaltung individualisierter Presstexte und Anzeigen sowie kommunaler Ankündigungen in Tageszeitungen, Wochenblättern, Zeitschriften
- Aufnahme in den Veranstaltungskalender der entsprechenden Kommune
- Nutzung der Plakate von Bewegung gegen Krebs
- Ankündigungen der Aktion in den sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram etc.) durch den Verein und die LSB/KSB/SSB
- Download und Nutzung der Imagefilme und Freianzeigen der Botschafter von „Bewegung gegen Krebs“ (Shary Reeves, Britta Heidemann, Wolfgang Overath, Heiko Herrlich, Leander Kress und Alexander Spitz, Antje Möldner-Schmidt) über die Medien des Vereins
- Gemeindebriefe
- Medienpartnerschaften
- Rundfunk-, Fernsehveranstaltungen

## 7 Welche Unterstützung bekommen wir von der Deutschen Krebshilfe und dem DOSB?

Der DOSB und die Deutsche Krebshilfe unterstützen jeden Verein, der eine Aktion oder einen Aktionstag zum Thema „Bewegung gegen Krebs“ plant mit folgenden Hilfen und Materialien:

- Allgemeine persönliche Beratung zum Umgang mit dem Thema und der Durchführung des geplanten Aktionstags
- Hilfestellung beim Einbinden möglicher Kooperationspartner durch persönliche Beratung
- Intensive Pressearbeit sowie eine bundesweite Plakataktion
- Vorgefertigte Textbausteine für Presseinfos vor Ort oder für die Vereinshomepage
- Vorgefertigtes Werbe- und Infomaterial wie Flyer, Banner und Poster, das dem Verein zur Verfügung gestellt wird (bundesweit einheitlicher Auftritt mit der Möglichkeit der Individualisierbarkeit)
- Bereitstellung einer Aktionsbox
- Bereitstellung einer Musterpowerpoint-Präsentation für Vorträge im Rahmen des Aktionstags
- Einbindung der Testimonials über die Nutzung der Imagefilme, Online-Banner und Freianzeigen
- Begleitschreiben für mögliche Kooperationspartner

Weitere Informationen und Hilfestellung bei Rückfragen erhaltet ihr über:  
E-Mail: [info@bewegung-gegen-krebs.de](mailto:info@bewegung-gegen-krebs.de), Telefon: +49 69-6700-325

## Musterbegleitschreiben für Kooperationspartner

Sehr geehrte Damen und Herren,

rund 500.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Krebs. 2014 starben 223.000 Menschen daran, was Krebserkrankungen an die zweite Stelle der Todesursachen in Deutschland rückt (nach Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems).

52% der Deutschen bewegen sich laut einer Studie des Forsa-Institutes von 2013 zu wenig.

Bewegungsmangel lässt das Risiko von Krankheitsbildern wie Krebserkrankungen, Herzkrankheiten, Schlaganfall oder Diabetes deutlich ansteigen.

Fast jeder Zweite dieser Nicht-Beweger würde jedoch laut Studie an seiner Situation gerne etwas ändern. Gründe dafür, sich nicht „aufraffen“ zu können sind häufig Zeitmangel, fehlende Motivation, Übergewicht oder fehlende Gruppendynamik.

Genau hier setzt das bundesweite Projekt „Bewegung gegen Krebs“ der Deutschen Krebshilfe, des DOSB und der Deutschen Sporthochschule Köln an: Die breite Bevölkerung soll darauf aufmerksam gemacht werden, dass Sport und Bewegung als Teil eines gesunden Lebensstils das Risiko an Krebs zu erkranken wesentlich reduzieren können. Die Projektpartner animieren dazu, das eigene aktuelle Bewegungsverhalten zu hinterfragen und das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Bewegung und Krebsprävention zu schärfen. Im Rahmen dessen soll über die zahlreichen Angebote und Programme der Sportvereine in Deutschland informiert und die Zielgruppe dazu motiviert werden, (mehr) Bewegung in den Alltag zu integrieren bzw. (wieder) regelmäßig Sport zu treiben.

Unser Verein gestaltet im Rahmen von „Bewegung gegen Krebs“ einen Aktionstag, für den wir auf die Unterstützung lokaler Partner angewiesen sind. Deshalb unsere Bitte an Sie: Seien Sie dabei – animieren Sie mit uns die Bevölkerung zu mehr Alltagsbewegung, indem Sie sich dem Aktionstag anschließen, denn gemeinsam können wir etwas „bewegen“!

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

---

(Unterschrift Vertreter des Vereins)