

## Der Plettenberger SportClub e.V. (PSC)

### Es gilt das gesprochene Wort!

Die Turn- und Sportvereine sind die idealen Partner in Sachen Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung!

MOBILIS light – Mehr bewegen. Gesünder essen.  
Bewegung und Ernährung – Schlüssel für mehr Lebensqualität

Die Turnvereine und Turnabteilungen mit ihren Angeboten in Turnen und Gymnastik sind traditionell die Anbieter Nr. 1 im sogenannten Gesundheitssport. Seit Anfang der 90er Jahre ist eine Differenzierung des Sportverständnisses mit Begrifflichkeiten wie Fitnesssport, Freizeitsport oder auch Gesundheitssport festzustellen, z.T. einhergehend mit speziellen Anforderungen an Qualitätsstandards.

Vor diesem Hintergrund hat der Plettenberger SC seine Angebote im Bereich des Gesundheitssports stetig ausgebaut.  
Der Gesundheitssport

- hat sich mittlerweile zu einer eigenständigen, beständigen Säule im Plettenberger SC entwickelt,
- ist durch klar definierte Kernziele geprägt,
- und fordert von den Übungsleiter/innen und Trainer/innen besondere Qualifikationen und Kenntnisse.

Der Plettenberger SC hat sich dieser Aufgabe gestellt.  
Die Vergabe des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ an viele PSC-Angebote belegt eindeutig den hohen Qualitätsstandard.

Mobilis light ist der verbesserte Nachfolger der letzten Kurse von „Sport und Ernährung“.



**Herausgeber:**  
Deutscher Turner-Bund  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt/Main

**Redaktion:**  
Torsten Hartmann  
Tel. +49 069/67801-124  
Fax \*49 069/67801-111  
eMail: [hotline@dtb-online.de](mailto:hotline@dtb-online.de)

[www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)



Aufgrund der positiven Entwicklung des Gesundheitssports im Plettenberger SportClub und des notwendigen gesellschaftlichen Beitrags des Sports zur Gesunderhaltung der Menschen hat sich der Plettenberger SportClub der Idee von M.O.B.I.L.I.S. light – Vermeidung von Bewegungsmangel und Reduzierung von Übergewicht - ohne Zögern angeschlossen. Denn Krankheiten vorbeugen und einen gesunden Lebensstil fördern, gewinnt in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung.

Dabei sind – aus Sicht des Plettenberger SportClub – zwei Aspekte von besonderer Bedeutung:

1. Mit M.O.B.I.L.I.S. light betreten wir im Deutschen Sport ein Stück Neuland!  
Nach unserem Vorgängerkurs „Sport und Ernährung“ wird zum ersten Mal ein standardisiertes Bewegungsprogramm mit einem standardisierten Ernährungsprogramm verwoben. Erst die Kombination beider Programme macht sie zu einem effektiven Instrument zur Prävention von Übergewicht. Die Zielsetzung des Programms ist den Lebensstil, überdauernd und lebensbegleitend, zu ändern.
2. Die Vernetzung vor Ort! Zum ersten Mal ziehen regional wichtige Partner an einem Strang!  
Jeder Partner vor Ort bringt seine ureigenen Kompetenzen ein:  
Der Verein – seine Bewegungs- und Betreuungskompetenz,  
Der Bäcker – seine Ernährungskompetenz  
Der Buchhandel – seine Informationskompetenz  
Die BARMER – ihre Gesundheitsvorsorgekompetenz  
Dies ist einzigartig!

Denn – nur im Verbund mit Partnern kann Gesundheitsförderung gelingen.