



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



# Unser Verein IN FORM

▶▶ Im Rahmen Deutschlands Initiative für  
gesunde Ernährung und mehr Bewegung



## Die Paten des Wettbewerbs



Silvia Neid  
Trainer der DFB Frauen-  
nationalmannschaft

*„Nicht nur bei den Profis ist gesunde Ernährung und viel Bewegung und Sport wichtig!“*



Ursula Holl  
DFB-Nationalspielerin

*„Ich unterstütze den Wettbewerb ‚Unser Verein – IN FORM‘, weil gesunde Ernährung und Spaß an der Bewegung auch für uns an Platz 1 stehen!“*



Renate Lingor  
ehemalige  
DFB-Nationalspielerin

*„Zeigt, dass auch Ihr IN FORM seid!“*

## Vorwort



**Liebe Vereinsmitglieder,**

wer sich gesund ernährt und viel bewegt, fühlt sich auch fit! Ein gesteigertes Wohlbefinden führt zu mehr Selbstvertrauen und zu guter Gesundheit. Und schon Oscar Wilde wusste: Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben!

Deshalb hat die Bundesregierung den Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ gestartet. Unser Ziel ist es, mit IN FORM für alle Altersgruppen Anreize für eine gesunde Ernährung und Freude an viel Bewegung zu schaffen. Ein Gefühl für den persönlichen Kalorienbedarf und eine Vorstellung über die Zusammensetzung von Lebensmitteln lassen sich lernen und trainieren. Denn wer die wichtigsten Grundregeln einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung kennt, dem fällt die gesunde Wahl im Alltag leicht.

Ernährung und Bewegung – das ist das Tandem, das auf eine gesunde Lebensweise zusteuert. Leider kommt die Bewegung in unserer technisierten Welt oft zu kurz. Alltagsaktivitäten bewusst im Alltag einzubauen, wie kurze Wege zu Fuß zu gehen, das Fahrrad statt des Wagens und die Treppe statt den Fahrstuhl zu nehmen, sind die sprichwörtlichen Schritte in die richtige Richtung. Zusätzlich bieten zahlreiche sportliche Angebote in unmittelbarer Umgebung vielfältige Möglichkeiten, sich zu bewegen. Hier spielen die

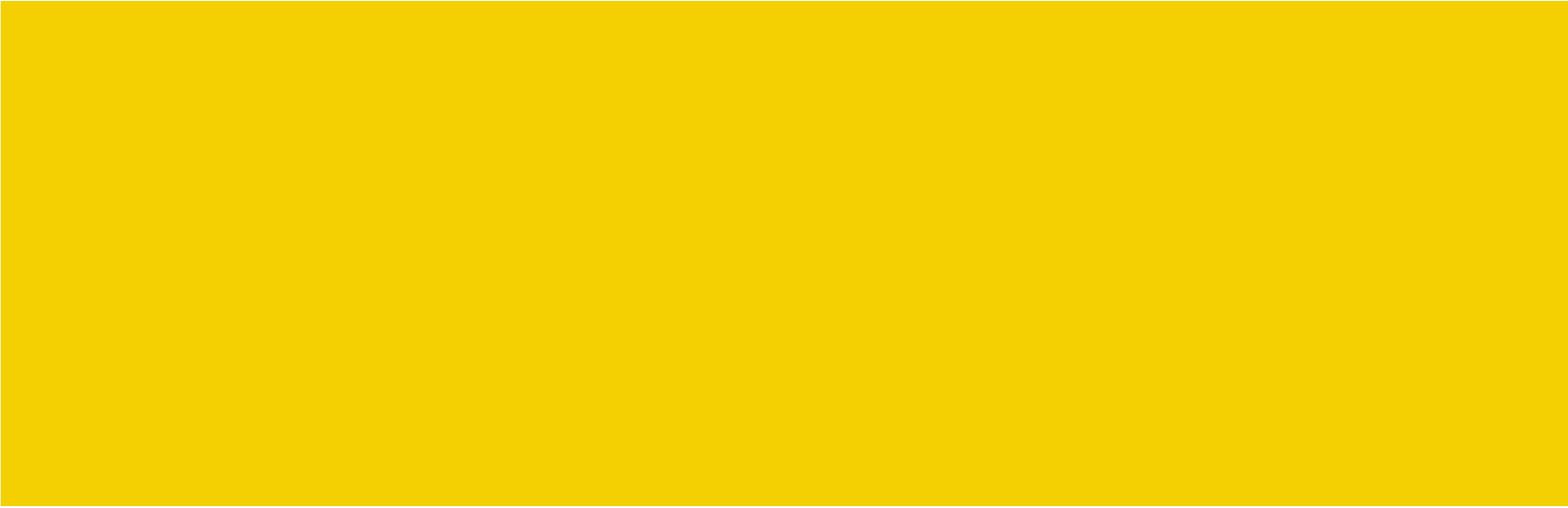
Vereine und ihre Aktivitäten eine wichtige Rolle, denn für viele Menschen ist es oft leichter, im Gruppenverband Sport zu treiben, um sich fit zu halten.

Mit unserem Bundeswettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ möchten wir Vereine motivieren, unsere Ziele zu unterstützen und ihre Aktivitäten für einen gesunden Lebensstil mit gesunder Ernährung und viel Bewegung bekannt zu machen. Als aktive Partner von IN FORM können sie sich der Öffentlichkeit präsentieren und ihr bürgerschaftliches Engagement sichtbar machen. Denn in vielen Vereinen wird ein gesunder Lebensstil gelebt und gefördert.

Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und Ihre Aktivitäten in die deutschlandweite Initiative IN FORM einzubringen.

Weitere Informationen zu unserem Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ finden Sie auf unserer Internetseite [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

Ilse Aigner  
Bundesministerin für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz



# Inhalt

Einleitung – Der Wettbewerb .....	6
Hintergrund .....	6
Ziele und Zielgruppen .....	7
Inhalt der Wettbewerbsbeiträge .....	8
Wettbewerbsverfahren .....	8
Preise .....	9
Bewerbung .....	9
Auswahlverfahren .....	10
Zeitplan .....	11
Qualitätssicherung .....	11
Weitere Informationen, Kontakt .....	11

## Der Wettbewerb

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) schreibt einen bundesweiten Wettbewerb im Rahmen der Kampagne IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung aus. Es können sich nicht kommerziell ausgelegte, eingetragene Vereine (Gründung vor dem 31.12.2006) in Deutschland bewerben, die die Förderung eines gesunden Lebensstils der Bürger verfolgen und ihren Schwerpunkt auf gesunde Ernährung und viel Bewegung gesetzt haben.

### 1. Hintergrund

Unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel können zu Übergewicht und damit verbundenen (zumeist chronischen) Erkrankungen führen. Bereits 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen zwischen 18 und 80 Jahren und 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen (bis 17 Jahre) sind übergewichtig. Übergewicht ist die Folge einer zu hohen Energiezufuhr im Vergleich zum Energieverbrauch.

Verantwortlich für den Trend zum Übergewicht sind sich ändernde gesellschaftliche Verhältnisse, die das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung beeinflussen. In Deutschland liegt ein überall verfügbares, großes Nahrungsangebot mit oftmals energiedichten Lebensmitteln und Getränken vor. Im Rahmen einer gesunden Ernährung werden täglich 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag empfohlen. Darüber hinaus geben die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), wie z. B. vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE weitere Hinweise und allgemeingültige Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung. Inaktivität ist für 70 bis 80 Prozent der Erwachsenen in Deutschland Alltag, auch bei Kindern und Jugendlichen hat sich die motorische Leistungsfähigkeit in den letzten Jahren um rund 10 Prozent verschlechtert. Menschen mit Bewegungsmangel leiden zudem häufiger an Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems, haben häufiger psychosomatische Beschwerden und somit auch häufiger eine niedrigere Lebensqualität. Im Rahmen eines gesunden und aktiven Lebensstils gilt, sich mindestens zwei Stunden pro Woche mit moderat anstrengenden Alltagsaktivitäten (z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Treppensteigen) und zusätzlich 90 Minuten durch gezielte Förderung der motorischen Basisfähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) zu bewegen.

Wie wichtig einzelne Verhaltensweisen für einen gesunden Lebensstil sind, ist teilweise bereits wissenschaftlich bewiesen. Ab wann und in welchem Maß Ernährung und Bewegung zur Vorbeugung von Übergewicht und weiteren gesundheitlichen Risikofaktoren beitragen, ist in vielen Fällen wissenschaftlich jedoch noch nicht eindeutig nachgewiesen.

Der Nationale Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ wurde gemeinsam vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und dem Bundesministerium für Gesundheit erarbeitet, am 25. Juni 2008 vom Bundeskabinett beschlossen und ist mit einer Laufzeit bis 2020 angesetzt. Die Bundesregierung möchte mit IN FORM Anreize für eine gesunde Ernährung und Freude an mehr Bewegung schaffen. Darüber hinaus sollen Akteure vernetzt, gute Maßnahmen bekannt gemacht und in die Breite getragen werden. Alle diejenigen, die dieses Ziel ebenfalls verfolgen, sollen dabei unterstützt und motiviert werden.

Mit dem Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ möchte das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Vereine auffordern, die Ziele von IN FORM zu unterstützen und ihre Arbeit für einen gesunden Lebensstil ihrer Mitglieder darzustellen. Es werden nicht kommerziell angelegte, eingetragene Vereine (Gründung vor dem 31.12.2006) gesucht, die den Schwerpunkt ihrer Aktivitäten auf Ernährung und Bewegung gelegt haben und so einen gesunden Lebensstil der Bürger fördern.

Es soll ein Netzwerk entstehen, in dem sich alle Vereine, die Maßnahmen zur Förderung eines



### 2. Ziele und Zielgruppe

Die Arbeit der Vereine spielt bei „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ eine wichtige Rolle. Im Rahmen des Wettbewerbs soll Vereinen die Möglichkeit gegeben werden, sich und ihre Maßnahmen als aktive Partner von IN FORM in der Öffentlichkeit zu präsentieren, ein Netzwerk mit weiteren Vereinen aufzubauen und ihr bürgerschaftliches Engagement sichtbar zu machen.

Durch die Darstellung der Vereinsaktivitäten unter dem Gemeinschaftsnetzwerk IN FORM werden die Vereine zum einen in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt und können so ihren Bekanntheitsgrad und ihr Ansehen steigern. Zum anderen werden die Bürgerinnen und Bürger über Angebote zur Förderung eines gesunden Lebensstils informiert und zu einer aktiven Teilnahme motiviert. Die Maßnahmen der Vereine sollen zeigen, wie eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung dauerhaft gelebt werden können.

Es soll ein Netzwerk entstehen, in dem sich alle Vereine, die Maßnahmen zur Förderung eines

gesunden Lebensstils durch die Bausteine Ernährung und Bewegung zum Ziel haben, wieder finden. Durch dieses Netzwerk sollen die Kooperationen mit weiteren Institutionen wie Kindergärten, Kindertagesstätten und Schulen aber auch Behörden, Betriebe, Elterninitiativen, Familienbildungsstätten, Verbraucherzentralen, u. v. m. ermöglicht bzw. vereinfacht werden. Auch das ehrenamtliche Engagement der Akteure in den Vereinen soll wertgeschätzt und Hilfestellungen für die Arbeit vor Ort angeboten werden.

Zielgruppe des Wettbewerbs – „Unser Verein – IN FORM“ sind alle nicht kommerziell angelegten, eingetragenen Vereine (Gründung vor dem 31.12.2006) in Deutschland, die dauerhaft und regelmäßig Maßnahmen für eine ausgewogene Ernährung und Bewegung durchführen.

Die Angebote der Vereine können für verschiedene Zielgruppen (Kinder, Erwachsene, Senioren, andere Personengruppen) und Bereiche (Familie, Freizeit, Schule, Betriebe, Breitensport, Präventionsgruppen) ausgelegt sein.

### 3. Inhalte der Wettbewerbsbeiträge

Die Inhalte der Wettbewerbsbeiträge sollten die oben genannten Ziele des Wettbewerbs und somit auch die Ziele von IN FORM verfolgen. Die Maßnahmen sollten nach wissenschaftlichen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und gesundheitsförderliche Bewegung durchgeführt werden.

Maßnahmen, die speziell für benachteiligte Milieus oder besondere Zielgruppen ausgelegt sind, sollten hinsichtlich Ansprache der Zielgruppe, sowie Planung und Durchführung der Maßnahmen näher dargelegt werden. Vereine, die sich bewerben, sollten sich für eine zielgerichtete Verzahnung und die Bildung strategischer Partnerschaften mit Partnern aus dem Sozial- und Gesundheitssektor einsetzen.

### 4. Wettbewerbsverfahren

Der Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ ist zweistufig angelegt.

**In der Stufe 1** bewirbt sich der Verein mit einer Skizze, in der die Schwerpunkte der Vereinsarbeit kurz beschrieben werden und eine verantwortliche Person (Ansprechpartner) benannt wird. Dabei ist aufzuführen, in welcher Form der Verein die genannten Kriterien erfüllt. Bei der Beschreibung der jeweiligen Maßnahmen und Zielgruppen wählt der Verein zwei der folgenden Themenschwerpunkte aus (bitte einen übergeordneten Schwerpunkt festlegen). **Dabei muss ein Thema aus dem Bereich Ernährung und ein Thema aus dem Bereich Bewegung vertreten sein:**

- ▶ 1. Ernährungsmaßnahmen für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche
- ▶ 2. Ernährungsmaßnahmen für die Zielgruppe Erwachsene

- ▶ 3. Ernährungsmaßnahmen für weitere Zielgruppen (Familien, Betriebe, ...)
- ▶ 4. Bewegungsmaßnahmen für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche
- ▶ 5. Bewegungsmaßnahmen für die Zielgruppe Erwachsene
- ▶ 6. Bewegungsmaßnahmen für weitere Zielgruppen (Familien, Betriebe, ...)
- ▶ 7. Qualitätssicherung bei Bewegungs- und Ernährungsmaßnahmen
- ▶ 8. weitere Maßnahmen zu Ernährungs- und Bewegungsthemen

Für die Maßnahmen aus den gewählten Themenschwerpunkten ist darzulegen, in welcher Form der Verein die Ziele von IN FORM verfolgt und wie der Verein die Qualität seiner Aktivitäten sichert (z. B. in Form von Dokumentation der Maßnahmen, Expertengesprächen, Austausch unter den Akteuren, Zielformulierungen, Ergebnis- und Wirkungskontrollen). Auf der Basis der eingegangenen Beiträge werden die Siegervereine für die Teilnahme an der Stufe 2 des Wettbewerbs ausgewählt.

**In der Stufe 2** konkretisieren die ausgewählten Vereine ihre Aktivitäten und Ziele hinsichtlich der Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen (beispielhaftes Stundenbild, Verlaufspläne). Dabei werden die Qualifikation der Übungsleiter, das ehrenamtliche Engagement, die Netzwerkarbeit vor Ort und Aufgabenverteilungen dargelegt. Um die Arbeit des Vereins auch für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen, liefert der Verein einen Beitrag für die Homepage [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de) (ca. 1 Seite; Zeilenabstand 1,5 Zeilen; Arial Schriftgröße mind. 11 pt, mit Bildmaterial in schriftlicher Form und als offenes Dokument auf CD).

Die ausgewählten Teilnehmer der Stufe 2 können sich auf der Homepage [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de) präsentieren und sich für das „unterstützt die Ziele von IN FORM“ Logo bewerben. Von den eingereichten Konzepten der Stufe 2 wählt eine unabhängige Jury die 10 Siegervereine aus, die auf einer Veranstaltung in Berlin ausgezeichnet werden.

### 5. Preise

Das BMELV übernimmt die Projektträgerkosten. Alle Teilnehmer erhalten eine handsignierte Urkunde. Neben der Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit der Vereine durch die Präsentation auf [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de) verleiht das BMELV für die Bewerber der Stufe 2 das „unterstützt die Ziele von IN FORM“ Logo. Eine unabhängige Jury wählt aus den Vereinen der Stufe 2 die Siegervereine aus.

Die Plätze 1 bis 10 werden mit folgenden Preisgeldern prämiert:

- ▶ Preisgeld für Platz 1: **4.000,- €**
- ▶ Preisgeld für Platz 2: **3.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 3: **2.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 4–5: **je 1.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 6–10: **je 500,- €**

Für die Siegervereine der Plätze 1–50 werden Fortbildungsgutscheine im Wert von insgesamt **15.000,- €** verliehen. Darüber hinaus werden für die Siegervereine der Plätze 1 bis 50 Medien in Höhe von insgesamt **4.000,- €** verliehen. Die Sieger des Wettbewerbs werden bei einer Preisverleihung in Berlin prämiert.

### 6. Bewerbung

Bewerben können sich nicht kommerziell ausgelegte, eingetragene Vereine (Gründung vor dem 31.12.2006), die die Ziele von IN FORM verfolgen und ausgewogene Ernährung und viel Bewegung als Schwerpunktthema gesetzt haben. Voraussetzung für eine Teilnahme ist, dass der Verein mindestens 30 aktive Mitglieder nachweisen kann. Die Vereine sollen darlegen, wie sie in ihrer Region aktiv werden, um gesunde Ernährung und viel Bewegung und damit einen gesunden Lebensstil fördern. Die Bewerbung erfolgt durch einen verantwortlichen Träger und gliedert sich in zwei Stufen:

#### Stufe 1: „Unser Verein IN FORM“

**In Stufe 1** erarbeitet der Verein eine auf ihre spezielle Arbeit und Maßnahmen ausgerichtete Wettbewerbsskizze (max. 10 Seiten, Arial, Zeilenabstand 1,5 Zeilen; Schriftgröße mind. 11 pt, in **4-facher Form schriftlich sowie auf CD als offene Datei einzureichen**). Diese sollte sich auf zwei der vorgegebenen Themenschwerpunkte (s. Punkt 4) beziehen (bitte einen übergeordneten Schwerpunkt festlegen). **Dabei muss ein Thema aus dem Bereich Ernährung und ein Thema aus dem Bereich Bewegung vertreten sein. Darüber hinaus sollte die Skizze folgende Informationen beinhalten:**

- ▶ 1. Ansprechpartner, vollständige Anschrift und Kontaktdaten (Telefon, E-Mail, Internet)
- ▶ 2. Hauptaufgabenfelder, Ziele und Zielgruppen des Vereins (inkl. Organigramm), Mitgliederzahlen,
- ▶ 3. bisherige Arbeiten im Sinne von IN FORM und Pläne für die Zukunft
- ▶ 4. Beschreibung der Maßnahmen der ausgewählten Themenschwerpunkte (Intensität, Dauer),
- ▶ 5. Netzwerk vor Ort, Kooperationspartner
- ▶ 6. Darlegung des Netzwerks vor Ort, der Kooperationspartner sowie der Verteilung der Verantwortlichkeiten
- ▶ 7. Nachhaltigkeit der Maßnahme (dauerhafte Teilnahme, Kursform, ...),
- ▶ 8. Ansprache und Art der Zielgruppe, Zahl der erreichten Zielgruppe,
- ▶ 9. Maßnahmen zur Qualitätssicherung.
- ▶ 10. Auszug aus Vereinsregister und Satzung

Auf der Basis sämtlicher Wettbewerbsbeiträge, die **schriftlich bis zum 08. Februar 2010** (Datum des Poststempels) vorgelegt werden, wählt eine Jury die Siegervereine für die Teilnahme an Stufe 2 aus.



## Stufe 2: „Unser Verein – IN FORM“

In Stufe 2 liefern die ausgewählten Vereine weitere Informationen, die folgende Gliederungspunkte beinhalten:

- ▶ 1. Ansprechpartner, vollständige Anschrift und Kontaktdaten (Telefon, E-Mail, Internet)
- ▶ 2. Antrag Logoverwendung,
- ▶ 3. Beitrag für die Homepage: Textbausteine mit Darstellung der Besonderheit des Vereins inkl. Bildmaterial (5 Zeilen Kurztext und Langfassung ca. 1 Seite),
- ▶ 4. Maßnahmenblätter mit Zielformulierungen für die beschriebenen Maßnahmen (Vorlage wird zur Verfügung gestellt) und ein beispielhaftes Stundenbild,
- ▶ 5. Beihilferechtliche Erklärung (Formular wird zur Verfügung gestellt),
- ▶ 6. Darstellung der Qualifikation der Akteure inkl. der ehrenamtlichen Kräfte und Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.
- ▶ 7. Vision – Wie kann Prävention in Zeiten knapper Mittel funktionieren? Welchen Beitrag können Vereine leisten?

Die Unterlagen sind in **4-facher Form** schriftlich sowie auf CD als offene Datei einzureichen (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Projektgruppe Ernährungsaufklärung, Stichwort „Wettbewerb“, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn). Auf der Basis aller Präventionskonzepte, die **schriftlich bis zum 12. Juli 2010** (Datum des Poststempels) vorliegen, wählt eine unabhängige Jury die Siegervereine aus.

## 7. Auswahlverfahren

Die Auswahl der Siegervereine trifft eine unabhängige Fachjury unter Leitung des BMELV.

Die in Stufe 1 eingereichten Projektskizzen werden nach folgenden Kriterien beurteilt:

- ▶ Es handelt sich um einen nicht kommerziell ausgelegten, eingetragenen Verein (Gründung vor dem 31.12.2006).
- ▶ Der Verein hat seinen Arbeitsschwerpunkt auf Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen im Sinne der Förderung eines gesunden Lebensstils gelegt. Dabei sollten die Aktivitäten regelmäßig (mind. 1–2 mal pro Woche) und dauerhaft (über Jahre) angelegt sein.
- ▶ Der Verein kooperiert mit anderen Institutionen wie z. B. Schulen, Betrieben, Elterninitiativen, etc.
- ▶ Der Verein führt seine Maßnahmen mit ausgebildeten Übungsleitern, aber auch ehrenamtlichem Engagement durch.
- ▶ Die Zielgruppen (benachteiligte Gruppen und Gebiete) werden aufgeführt, die Ansprache der Zielgruppe und die Umsetzung der Maßnahmen ist individuell angepasst.
- ▶ Der Verein hat ein Netzwerk, in dem die wichtigen Partner vertreten sind und die Zusammenarbeit im Sinne der gesetzten Ziele verläuft.
- ▶ Der Verein zeigt Eigeninitiative und mobilisiert eigene Kräfte und Ressourcen in Gemeinde, Stadt, Stadtteil oder Region
- ▶ Die Maßnahmen und Aktivitäten sind qualitätsgesichert.
- ▶ Der Verein unterstützt die Ziele von IN FORM.

Die der Beiträge in Stufe 2 werden darüber hinaus nach folgenden Kriterien bewertet:

- ▶ Logik und Stimmigkeit des Gesamtkonzeptes und der beschriebenen Maßnahmen
- ▶ Zielgruppenangepasste Maßnahmenkonzipierung
- ▶ Umsetzungsreife des Gesamtansatzes und der vorgestellten Einzelmaßnahmen
- ▶ Überprüfbarkeit und Realisierbarkeit der Ziele



## 8. Zeitplan

- ▶ Start der Stufe 1 des Wettbewerbs: 5. November 2009
- ▶ Zeit zur Erstellung der Projektskizze: 3 Monate
- ▶ Abgabetermin der Projektskizzen (Stufe 1): 8. Februar 2010
- ▶ Auswahl der Sieger der Stufe 1: Ende April 2010
- ▶ Start der Stufe 2 des Wettbewerbs: 10. Mai 2010
- ▶ Bearbeitungszeit: 2 Monate
- ▶ Abgabetermin für die Beiträge der Stufe 2: 12. Juli 2010
- ▶ Auswahl der etwa 10 besten Vereine: September 2010
- ▶ Bekanntgabe der Wettbewerbsgewinner: Ende September 2010

## 9. Qualitätssicherung

Im Rahmen der Qualitätssicherung beabsichtigt das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) eine Befragung bei den teilnehmenden Vereinen durchzuführen. Jeder Wettbewerbsteilnehmer wird gebeten, an dem entstehenden Netzwerk mitzuarbeiten, von Ergebnissen seiner Maßnahmen zu berichten und Erfahrungen untereinander auszutauschen.

## 10. Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Wettbewerb können im Internet unter [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de) abrufen werden. Während des Bewerbungszeitraums ist eine Wettbewerbs hotline Dienstags und Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr unter **Tel. 0228 996845-2300** eingerichtet.

Darüber hinaus werden Fragen zur Teilnahme per E-Mail an [vereininform@ble.de](mailto:vereininform@ble.de) beantwortet.

### Kontakt:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung  
Projektgruppe Ernährungsaufklärung  
(Stichwort „Wettbewerb“)  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Tel.: 0228 996845-2300  
E-Mail: [vereininform@ble.de](mailto:vereininform@ble.de)

Diese Druckschrift wird vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags-, und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemitteln. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz (BMELV)  
Rochusstraße 1, 53123 Bonn

### **Stand**

Oktober 2009

### **Druck**

BMELV

### **Gestaltung**

design\_idee, büro\_für\_gestaltung, Erfurt

# Unser Verein IN FORM

▶▶▶ Im Rahmen Deutschlands Initiative für  
gesunde Ernährung und mehr Bewegung



## Die Paten des Wettbewerbs



Silvia Neid  
Trainerin der DFB Frauen-  
nationalmannschaft

*„Nicht nur bei den Profis ist gesunde Ernährung und viel Bewegung und Sport wichtig!“*



Ursula Holl  
DFB-Nationalspielerin

*„Ich unterstütze den Wettbewerb ‚Unser Verein – IN FORM‘, weil gesunde Ernährung und Spaß an der Bewegung auch für uns an Platz 1 stehen!“*



Renate Lingor  
ehemalige  
DFB-Nationalspielerin

*„Zeigt, dass auch Ihr IN FORM seid!“*

## Vorwort



### Liebe Vereinsmitglieder,

wer sich gesund ernährt und viel bewegt, fühlt sich auch fit! Ein gesteigertes Wohlbefinden führt zu mehr Selbstvertrauen und zu guter Gesundheit. Und schon Oscar Wilde wusste: Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben!

Deshalb hat die Bundesregierung den Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ gestartet. Unser Ziel ist es, mit IN FORM für alle Altersgruppen Anreize für eine gesunde Ernährung und Freude an viel Bewegung zu schaffen. Ein Gefühl für den persönlichen Kalorienbedarf und eine Vorstellung über die Zusammensetzung von Lebensmitteln lassen sich lernen und trainieren. Denn wer die wichtigsten Grundregeln einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung kennt, dem fällt die gesunde Wahl im Alltag leicht.

Ernährung und Bewegung – das ist das Tandem, das auf eine gesunde Lebensweise zusteuert. Leider kommt die Bewegung in unserer technisierten Welt oft zu kurz. Alltagsaktivitäten bewusst im Alltag einzubauen, wie kurze Wege zu Fuß zu gehen, das Fahrrad statt des Wagens und die Treppe statt den Fahrstuhl zu nehmen, sind die sprichwörtlichen Schritte in die richtige Richtung. Zusätzlich bieten zahlreiche sportliche Angebote in unmittelbarer Umgebung vielfältige Möglichkeiten, sich zu bewegen. Hier spielen die

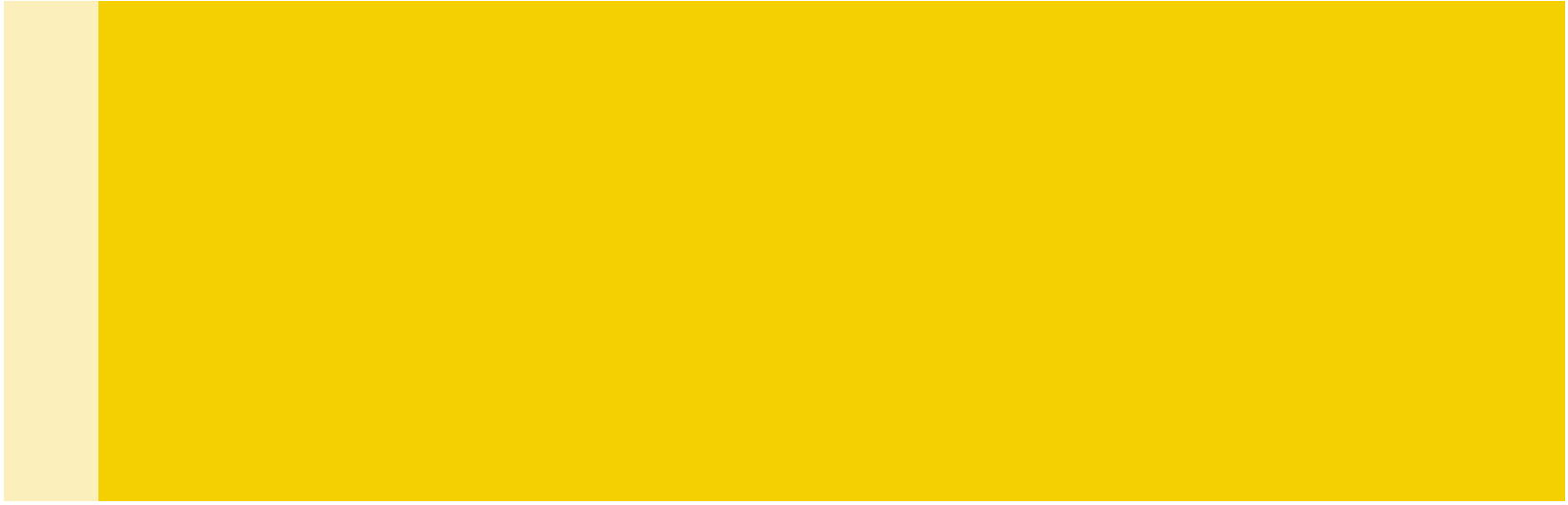
Vereine und ihre Aktivitäten eine wichtige Rolle, denn für viele Menschen ist es oft leichter, im Gruppenverband Sport zu treiben, um sich fit zu halten.

Mit unserem Bundeswettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ möchten wir Vereine motivieren, unsere Ziele zu unterstützen und ihre Aktivitäten für einen gesunden Lebensstil mit gesunder Ernährung und viel Bewegung bekannt zu machen. Als aktive Partner von IN FORM können sie sich der Öffentlichkeit präsentieren und ihr bürgerschaftliches Engagement sichtbar machen. Denn in vielen Vereinen wird ein gesunder Lebensstil gelebt und gefördert.

Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und Ihre Aktivitäten in die deutschlandweite Initiative IN FORM einzubringen.

Weitere Informationen zu unserem Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ finden Sie auf unserer Internetseite [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

Ilse Aigner  
Bundesministerin für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz





# Inhalt

Einleitung – Der Wettbewerb .....	6
Hintergrund .....	6
Ziele und Zielgruppen .....	7
Inhalte der Wettbewerbsbeiträge .....	8
Wettbewerbsverfahren .....	8
Preise .....	9
Bewerbung .....	9
Auswahlverfahren .....	10
Zeitplan .....	11
Qualitätssicherung .....	11
Weitere Informationen, Kontakt .....	11



## Der Wettbewerb

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) schreibt einen bundesweiten Wettbewerb im Rahmen der Kampagne IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung aus. Es können sich nicht kommerziell ausgelegte, eingetragene Vereine (Gründung vor dem 31.12.2006) in Deutschland bewerben, die die Förderung eines gesunden Lebensstils der Bürger verfolgen und ihren Schwerpunkt auf gesunde Ernährung und viel Bewegung gesetzt haben.

### 1. Hintergrund

Unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel können zu Übergewicht und damit verbundenen (zumeist chronischen) Erkrankungen führen. Bereits 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen zwischen 18 und 80 Jahren und 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen (bis 17 Jahre) sind übergewichtig. Übergewicht ist die Folge einer zu hohen Energiezufuhr im Vergleich zum Energieverbrauch.

Verantwortlich für den Trend zum Übergewicht sind sich ändernde gesellschaftliche Verhältnisse, die das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung beeinflussen. In Deutschland liegt ein überall verfügbares, großes Nahrungsangebot mit oftmals energiedichten Lebensmitteln und Getränken vor. Im Rahmen einer gesunden Ernährung werden täglich 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag empfohlen. Darüber hinaus geben die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), wie z. B. vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE weitere Hinweise und allgemeingültige Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung. Inaktivität ist für 70 bis 80 Prozent der Erwachsenen in Deutschland Alltag, auch bei Kindern und Jugendlichen hat sich die motorische Leistungsfähigkeit in den letzten Jahren um rund 10 Prozent verschlechtert. Menschen mit Bewegungsmangel leiden zudem häufiger an Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems, haben häufiger psycho-

somatische Beschwerden und somit auch häufiger eine niedrigere Lebensqualität. Im Rahmen eines gesunden und aktiven Lebensstils gilt, sich mindestens zwei Stunden pro Woche mit moderat anstrengenden Alltagsaktivitäten (z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Treppensteigen) und zusätzlich 90 Minuten durch gezielte Förderung der motorischen Basisfähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) zu bewegen.

Wie wichtig einzelne Verhaltensweisen für einen gesunden Lebensstil sind, ist teilweise bereits wissenschaftlich bewiesen. Ab wann und in welchem Maß Ernährung und Bewegung zur Vorbeugung von Übergewicht und weiteren gesundheitlichen Risikofaktoren beitragen, ist in vielen Fällen wissenschaftlich jedoch noch nicht eindeutig nachgewiesen.

Der Nationale Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ wurde gemeinsam vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und dem Bundesministerium für Gesundheit erarbeitet, am 25. Juni 2008 vom Bundeskabinett beschlossen und ist mit einer Laufzeit bis 2020 angesetzt. Die Bundesregierung möchte mit IN FORM Anreize für eine gesunde Ernährung und Freude an mehr Bewegung schaffen. Darüber hinaus sollen Akteure vernetzt, gute Maßnahmen bekannt gemacht und in die Breite getragen werden. Alle diejenigen, die dieses Ziel ebenfalls verfolgen, sollen dabei unterstützt und motiviert werden.

Mit dem Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ möchte das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Vereine auffordern, die Ziele von IN FORM zu unterstützen und ihre Arbeit für einen gesunden Lebensstil ihrer Mitglieder darzustellen. Es werden nicht kommerziell angelegte, eingetragene Vereine (Gründung vor dem 31.12.2006) gesucht, die den Schwerpunkt ihrer Aktivitäten auf Ernährung und Bewegung gelegt haben und so einen gesunden Lebensstil der Bürger fördern.



## 2. Ziele und Zielgruppen

Die Arbeit der Vereine spielt bei „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ eine wichtige Rolle. Im Rahmen des Wettbewerbs soll Vereinen die Möglichkeit gegeben werden, sich und ihre Maßnahmen als aktive Partner von IN FORM in der Öffentlichkeit zu präsentieren, ein Netzwerk mit weiteren Vereinen aufzubauen und ihr bürgerschaftliches Engagement sichtbar zu machen.

Durch die Darstellung der Vereinsaktivitäten unter dem Gemeinschaftsnetzwerk IN FORM werden die Vereine zum einen in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt und können so ihren Bekanntheitsgrad und ihr Ansehen steigern. Zum anderen werden die Bürgerinnen und Bürger über Angebote zur Förderung eines gesunden Lebensstils informiert und zu einer aktiven Teilnahme motiviert. Die Maßnahmen der Vereine sollen zeigen, wie eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung dauerhaft gelebt werden können.

Es soll ein Netzwerk entstehen, in dem sich alle Vereine, die Maßnahmen zur Förderung eines

gesunden Lebensstils durch die Bausteine Ernährung und Bewegung zum Ziel haben, wieder finden. Durch dieses Netzwerk sollen die Kooperationen mit weiteren Institutionen wie Kindergärten, Kindertagesstätten und Schulen aber auch Behörden, Betriebe, Elterninitiativen, Familienbildungsstätten, Verbraucherzentralen, u. v. m. ermöglicht bzw. vereinfacht werden. Auch das ehrenamtliche Engagement der Akteure in den Vereinen soll wertgeschätzt und Hilfestellungen für die Arbeit vor Ort angeboten werden.

Zielgruppen des Wettbewerbs – „Unser Verein – IN FORM“ sind alle nicht kommerziell angelegten, eingetragenen Vereine (Gründung vor dem 31.12.2006) in Deutschland, die dauerhaft und regelmäßig Maßnahmen für eine ausgewogene Ernährung und Bewegung durchführen.

Die Angebote der Vereine können für verschiedene Zielgruppen (Kinder, Erwachsene, Senioren, andere Personengruppen) und Bereiche (Familie, Freizeit, Schule, Betriebe, Breitensport, Präventionsgruppen) ausgelegt sein.

### 3. Inhalte der Wettbewerbsbeiträge

Die Inhalte der Wettbewerbsbeiträge sollten die oben genannten Ziele des Wettbewerbs und somit auch die Ziele von IN FORM verfolgen. Die Maßnahmen sollten nach wissenschaftlichen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und gesundheitsförderliche Bewegung durchgeführt werden.

Maßnahmen, die speziell für benachteiligte Milieus oder besondere Zielgruppen ausgelegt sind, sollten hinsichtlich Ansprache der Zielgruppe, sowie Planung und Durchführung der Maßnahmen näher dargelegt werden. Vereine, die sich bewerben, sollten sich für eine zielgerichtete Verzahnung und die Bildung strategischer Partnerschaften mit Partnern aus dem Sozial- und Gesundheitssektor einsetzen.

- ▶ 3. Ernährungsmaßnahmen für weitere Zielgruppen (Familien, Betriebe, ...)
- ▶ 4. Bewegungsmaßnahmen für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche
- ▶ 5. Bewegungsmaßnahmen für die Zielgruppe Erwachsene
- ▶ 6. Bewegungsmaßnahmen für weitere Zielgruppen (Familien, Betriebe, ...)
- ▶ 7. Qualitätssicherung bei Bewegungs- und Ernährungsmaßnahmen
- ▶ 8. weitere Maßnahmen zu Ernährungs- und Bewegungsthemen

Für die Maßnahmen aus den gewählten Themenschwerpunkten ist darzulegen, in welcher Form der Verein die Ziele von IN FORM verfolgt und wie der Verein die Qualität seiner Aktivitäten sichert (z. B. in Form von Dokumentation der Maßnahmen, Expertengesprächen, Austausch unter den Akteuren, Zielformulierungen, Ergebnis- und Wirkungskontrollen). Auf der Basis der eingegangenen Beiträge werden die Siegervereine für die Teilnahme an der Stufe 2 des Wettbewerbs ausgewählt.

**In der Stufe 2** konkretisieren die ausgewählten Vereine ihre Aktivitäten und Ziele hinsichtlich der Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen (beispielhaftes Stundenbild, Verlaufspläne). Dabei werden die Qualifikation der Übungsleiter, das ehrenamtliche Engagement, die Netzwerkarbeit vor Ort und Aufgabenverteilungen dargelegt. Um die Arbeit des Vereins auch für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen, liefert der Verein einen Beitrag für die Homepage [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de) (ca. 1 Seite; Zeilenabstand 1,5 Zeilen; Arial Schriftgröße mind. 11 pt, mit Bildmaterial in schriftlicher Form und als offenes Dokument auf CD).

Die ausgewählten Teilnehmer der Stufe 2 können sich auf der Homepage [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de) präsentieren und sich für das „unterstützt die Ziele von IN FORM“ Logo bewerben. Von den eingereichten Konzepten der Stufe 2 wählt eine unabhängige Jury die 10 Siegervereine aus, die auf einer Veranstaltung in Berlin ausgezeichnet werden.

### 4. Wettbewerbsverfahren

Der Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ ist zweistufig angelegt.

**In der Stufe 1** bewirbt sich der Verein mit einer Skizze, in der die Schwerpunkte der Vereinsarbeit kurz beschrieben werden und eine verantwortliche Person (Ansprechpartner) benannt wird. Dabei ist aufzuführen, in welcher Form der Verein die genannten Kriterien erfüllt. Bei der Beschreibung der jeweiligen Maßnahmen und Zielgruppen wählt der Verein zwei der folgenden Themenschwerpunkte aus (bitte einen übergeordneten Schwerpunkt festlegen). **Dabei muss ein Thema aus dem Bereich Ernährung und ein Thema aus dem Bereich Bewegung vertreten sein:**

- ▶ 1. Ernährungsmaßnahmen für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche
- ▶ 2. Ernährungsmaßnahmen für die Zielgruppe Erwachsene

## 5. Preise

Das BMELV übernimmt die Projektträgerkosten. Alle Teilnehmer erhalten eine handsignierte Urkunde. Neben der Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit der Vereine durch die Präsentation auf [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de) verleiht das BMELV für die Bewerber der Stufe 2 das „unterstützt die Ziele von IN FORM“ Logo. Eine unabhängige Jury wählt aus den Vereinen der Stufe 2 die Siegervereine aus.

Die Plätze 1 bis 10 werden mit folgenden Preisgeldern prämiert:

- ▶ Preisgeld für Platz 1: **4.000,- €**
- ▶ Preisgeld für Platz 2: **3.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 3: **2.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 4–5: **je 1.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 6–10: **je 500,- €**

Für die Siegervereine der Plätze 1–50 werden Fortbildungsgutscheine im Wert von insgesamt **15.000,- €** verliehen. Darüber hinaus werden für die Siegervereine der Plätze 1 bis 50 Medien in Höhe von insgesamt **4.000,- €** verliehen. Die Sieger des Wettbewerbs werden bei einer Preisverleihung in Berlin prämiert.

## 6. Bewerbung

Bewerben können sich nicht kommerziell ausgelegte, eingetragene Vereine (Gründung vor dem 31.12.2006), die die Ziele von IN FORM verfolgen und ausgewogene Ernährung und viel Bewegung als Schwerpunktthema gesetzt haben. Voraussetzung für eine Teilnahme ist, dass der Verein mindestens 30 aktive Mitglieder nachweisen kann. Die Vereine sollen darlegen, wie sie in ihrer Region aktiv werden, um gesunde Ernährung und viel Bewegung und damit einen gesunden Lebensstil fördern. Die Bewerbung erfolgt durch einen verantwortlichen Träger und gliedert sich in zwei Stufen:

### Stufe 1: „Unser Verein IN FORM“

**In Stufe 1** erarbeitet der Verein eine auf ihre spezielle Arbeit und Maßnahmen ausgerichtete Wettbewerbsskizze (max. 10 Seiten, Arial, Zeilenabstand 1,5 Zeilen; Schriftgröße mind. 11 pt, in **4-facher Form schriftlich sowie auf CD als offene Datei einzureichen**). Diese sollte sich auf zwei der vorgegebenen Themenschwerpunkte (s. Punkt 4) beziehen (bitte einen übergeordneten Schwerpunkt festlegen). **Dabei muss ein Thema aus dem Bereich Ernährung und ein Thema aus dem Bereich Bewegung vertreten sein. Darüber hinaus sollte die Skizze folgende Informationen beinhalten:**

- ▶ 1. Ansprechpartner, vollständige Anschrift und Kontaktdaten (Telefon, E-Mail, Internet)
- ▶ 2. Hauptaufgabenfelder, Ziele und Zielgruppen des Vereins (inkl. Organigramm), Mitgliederzahlen,
- ▶ 3. bisherige Arbeiten im Sinne von IN FORM und Pläne für die Zukunft
- ▶ 4. Beschreibung der Maßnahmen der ausgewählten Themenschwerpunkte (Intensität, Dauer),
- ▶ 5. Netzwerk vor Ort, Kooperationspartner
- ▶ 6. Darlegung des Netzwerks vor Ort, der Kooperationspartner sowie der Verteilung der Verantwortlichkeiten
- ▶ 7. Nachhaltigkeit der Maßnahme (dauerhafte Teilnahme, Kursform, ...),
- ▶ 8. Ansprache und Art der Zielgruppe, Zahl der erreichten Zielgruppe,
- ▶ 9. Maßnahmen zur Qualitätssicherung.
- ▶ 10. Auszug aus Vereinsregister und Satzung

Auf der Basis sämtlicher Wettbewerbsbeiträge, die **schriftlich bis zum 08. Februar 2010** (Datum des Poststempels) vorgelegt werden, wählt eine Jury die Siegervereine für die Teilnahme an Stufe 2 aus.



## Stufe 2: „Unser Verein – IN FORM“

**In Stufe 2 liefern die ausgewählten Vereine weitere Informationen, die folgende Gliederungspunkte beinhalten:**

- ▶ 1. Ansprechpartner, vollständige Anschrift und Kontaktdaten (Telefon, E-Mail, Internet)
- ▶ 2. Antrag Logoverwendung,
- ▶ 3. Beitrag für die Homepage: Textbausteine mit Darstellung der Besonderheit des Vereins inkl. Bildmaterial (5 Zeilen Kurztext und Langfassung ca. 1 Seite),
- ▶ 4. Maßnahmenblätter mit Zielformulierungen für die beschriebenen Maßnahmen (Vorlage wird zur Verfügung gestellt) und ein beispielhaftes Stundenbild,
- ▶ 5. Beihilferechtliche Erklärung (Formular wird zur Verfügung gestellt),
- ▶ 6. Darstellung der Qualifikation der Akteure inkl. der ehrenamtlichen Kräfte und Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.
- ▶ 7. Vision – Wie kann Prävention in Zeiten knapper Mittel funktionieren? Welchen Beitrag können Vereine leisten?

Die Unterlagen sind **in 4-facher Form** schriftlich sowie auf CD als offene Datei einzureichen (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Projektgruppe Ernährungsaufklärung, Stichwort „Wettbewerb“, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn). Auf der Basis aller Präventionskonzepte, die **schriftlich bis zum 12. Juli 2010** (Datum des Poststempels) vorliegen, wählt eine unabhängige Jury die Siegervereine aus.

## 7. Auswahlverfahren

Die Auswahl der Siegervereine trifft eine unabhängige Fachjury unter Leitung des BMELV.

**Die in Stufe 1 eingereichten Projektskizzen werden nach folgenden Kriterien beurteilt:**

- ▶ Es handelt sich um einen nicht kommerziell ausgelegten, eingetragenen Verein (Gründung vor dem 31.12.2006).
- ▶ Der Verein hat seinen Arbeitsschwerpunkt auf Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen im Sinne der Förderung eines gesunden Lebensstils gelegt. Dabei sollten die Aktivitäten regelmäßig (mind. 1–2 mal pro Woche) und dauerhaft (über Jahre) angelegt sein.
- ▶ Der Verein kooperiert mit anderen Institutionen wie z. B. Schulen, Betrieben, Elterninitiativen, etc.
- ▶ Der Verein führt seine Maßnahmen mit ausgebildeten Übungsleitern, aber auch ehrenamtlichem Engagement durch.
- ▶ Die Zielgruppen (benachteiligte Gruppen und Gebiete) werden aufgeführt, die Ansprache der Zielgruppe und die Umsetzung der Maßnahmen ist individuell angepasst.
- ▶ Der Verein hat ein Netzwerk, in dem die wichtigen Partner vertreten sind und die Zusammenarbeit im Sinne der gesetzten Ziele verläuft.
- ▶ Der Verein zeigt Eigeninitiative und mobilisiert eigene Kräfte und Ressourcen in Gemeinde, Stadt, Stadtteil oder Region
- ▶ Die Maßnahmen und Aktivitäten sind qualitätsgesichert.
- ▶ Der Verein unterstützt die Ziele von IN FORM.

**Die der Beiträge in Stufe 2 werden darüber hinaus nach folgenden Kriterien bewertet:**

- ▶ Logik und Stimmigkeit des Gesamtkonzeptes und der beschriebenen Maßnahmen
- ▶ Zielgruppenangepasste Maßnahmenkonzipierung
- ▶ Umsetzungsreife des Gesamtansatzes und der vorgestellten Einzelmaßnahmen
- ▶ Überprüfbarkeit und Realisierbarkeit der Ziele



## 8. Zeitplan

- ▶ Start der Stufe 1 des Wettbewerbs:  
5. November 2009
- ▶ Zeit zur Erstellung der Projektskizze: 3 Monate
- ▶ Abgabetermin der Projektskizzen (Stufe 1):  
8. Februar 2010
- ▶ Auswahl der Sieger der Stufe 1: Ende April 2010
- ▶ Start der Stufe 2 des Wettbewerbs:  
10. Mai 2010
- ▶ Bearbeitungszeit: 2 Monate
- ▶ Abgabetermin für die Beiträge der Stufe 2:  
12. Juli 2010
- ▶ Auswahl der etwa 10 besten Vereine:  
September 2010
- ▶ Bekanntgabe der Wettbewerbsgewinner:  
Ende September 2010

## 9. Qualitätssicherung

Im Rahmen der Qualitätssicherung beabsichtigt das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) eine Befragung bei den teilnehmenden Vereinen durchzuführen. Jeder Wettbewerbsteilnehmer wird gebeten, an dem entstehenden Netzwerk mitzuarbeiten, von Ergebnissen seiner Maßnahmen zu berichten und Erfahrungen untereinander auszutauschen.


## 10. Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Wettbewerb können im Internet unter [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de) abrufen werden. Während des Bewerbungszeitraums ist eine Wettbewerbs hotline Dienstags und Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr unter **Tel. 0228 996845-2300** eingerichtet.

Darüber hinaus werden Fragen zur Teilnahme per E-Mail an [vereininform@ble.de](mailto:vereininform@ble.de) beantwortet.

### Kontakt:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung  
Projektgruppe Ernährungsaufklärung  
(Stichwort „Wettbewerb“)  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Tel.: 0228 996845-2300  
E-Mail: [vereininform@ble.de](mailto:vereininform@ble.de)



Diese Druckschrift wird vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags-, und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemitteln. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.



## Impressum

### Herausgeber

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz (BMELV)  
Rochusstraße 1, 53123 Bonn

### Stand

Oktober 2009

### Druck

BMELV

### Gestaltung

design\_idee, büro\_für\_gestaltung, Erfurt

### Fotos

Alex Grimm, Thorsten Wagner, Mark Keppler/Kollektion: Bongarts  
Boris Roessler/Kollektion: AFP  
Yuri Arcurs, Pavel Losevsky, Walter Luger/Fotolia

## Unser Verein IN FORM

### Worum geht es?

Der Wettbewerb „Unser Verein IN FORM“ hat das Ziel, Vereine bei der Förderung eines gesunden Lebensstils ihrer Mitglieder zu unterstützen. Vereine, die sich für eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung einsetzen, können sich

- ▶ in der Öffentlichkeit darstellen,
- ▶ zu einem Netzwerk zusammenschließen,
- ▶ aktiv an Deutschlands Initiative für eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung mitwirken
- ▶ und darüber hinaus attraktive Preise gewinnen.

### Ablauf und Auswahlverfahren:

Der Wettbewerb ist zweistufig angelegt.

**Stufe 1:** Bewerben Sie sich mit einer Skizze, in der Sie Ihren Verein und seine Maßnahmen beschreiben. Beziehen Sie sich dabei auf die in den Bewerbungsunterlagen vorgeschlagenen Themenschwerpunkte/Zielgruppen (download unter [www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de)).

**Bewerbung Stufe 2:** Die Gewinner der Stufe 1 konkretisieren Ihre Aktivitäten.

### Kontakt

#### Wettbewerbshotline:

Dienstags u. Donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr,  
Tel. 0228 996845-2300 oder per Mail an:  
[vereininform@ble.de](mailto:vereininform@ble.de)  
[www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de)



▶▶▶ Ein Bundesweiter Wettbewerb  
im Rahmen Deutschlands Initiative  
für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

#### Impressum

##### Herausgeber

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz (BMELV)  
Rochusstraße 1, 53123 Bonn

##### Stand

Oktober 2009

##### Druck

Druckhaus „Thomas Müntzer“ GmbH, Weimar

##### Gestaltung

design\_idee, büro\_für\_gestaltung, Erfurt

##### Fotos

Alex Grimm, Thorsten Wagner, Mark Keppler/  
Kollektion: Bongarts  
Boris Roessler/Kollektion: AFP

### Teilnahmevoraussetzungen:

Alle Vereine, die

- ▶ nicht kommerziell angelegt sind
- ▶ seit mind. drei Jahren bestehen
- ▶ einen präventiven, gesundheitsorientierten Schwerpunkt legen und vor allem Aktivitäten im Bereich Ernährung und Bewegung anbieten.

Die durchgeführten Maßnahmen sollten regelmäßig und langfristig angelegt sein.

Anmeldeschluss ist der  
**08. Februar 2010**

Weitere Informationen und  
die Bewerbungsunterlagen unter  
[www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de).

### Preise:

Die Plätze 1 bis 10 werden mit folgenden  
Preisgeldern prämiert:

- ▶ Preisgeld für Platz 1: **4.000,- €**
- ▶ Preisgeld für Platz 2: **3.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 3: **2.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 4–5: **je 1.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 6–10: **je 500,- €**



„Nicht nur bei den Profis ist  
gesunde Ernährung und viel  
Bewegung und Sport wichtig!“

Silvia Neid, Trainerin der  
DFB Frauennationalmannschaft



„Ich unterstütze den Wettbe-  
werb ‚Unser Verein – IN FORM‘,  
weil gesunde Ernährung und  
Spaß an der Bewegung auch für  
uns an Platz 1 stehen!“

Ursula Holl, DFB-Nationalspielerin



„Zeigt, dass auch Ihr IN FORM  
seid!“

Renate Lingor,  
ehemalige DFB-Nationalspielerin

Für die Siegervereine der Plätze 1–50  
werden Fortbildungsgutscheine im Wert  
von insgesamt **15.000,- €** verliehen.  
Darüber hinaus werden für die Siegervereine der Plätze 1 bis 50 Medien in Höhe von  
insgesamt **4.000,- €** verliehen.

Die Sieger des Wettbewerbs werden bei  
einer Preisverleihung in Berlin prämiert.



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



# Unser Verein IN FORM

▶▶▶ Ein Bundesweiter Wettbewerb im Rahmen Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Platz 1: 4.000,- €  
Platz 2: 3.000,- €  
Plätze 3: 2.000,- €  
Plätze 4-5: je 1.000,- €  
Plätze 6-10: je 500,- €  
und noch mehr:

## Wer kann mitmachen?

Vereine, die sich für eine gesunde Ernährung und viel Bewegung einsetzen.

### Attraktive Sachpreise

- ▶ Präsentation auf der Homepage
- ▶ Preisverleihung in Berlin
- ▶ und und und ...

Bewerbungsschluss:

**08. Februar 2010**



Weitere Informationen und  
Bewerbungsunterlagen unter  
[www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de)

*„Gesunde Ernährung und viel Bewegung  
bringen auch Dich an die Spitze.“*

Silvia Neid, Trainerin der DFB Frauennationalmannschaft

# IN FORM



*„Nicht nur bei den Profis ist gesunde Ernährung und viel Bewegung und Sport wichtig!“*

Silvia Neid, Trainerin der DFB Fraunationalmannschaft



*„Ich unterstütze den Wettbewerb ‚Unser Verein – IN FORM‘, weil gesunde Ernährung und Spaß an der Bewegung auch für uns an Platz 1 stehen!“*

Ursula Holl, DFB-Nationalspielerin



*„Zeigt, dass auch Ihr IN FORM seid!“*

Renate Lingor, ehemalige DFB-Nationalspielerin

## Impressum

**Herausgeber**  
Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)  
Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Stand**  
Oktober 2009

**Druck**  
Druckhaus „Thomas Müntzer“ GmbH, Weimar

**Gestaltung**  
design\_idee, büro\_für\_gestaltung, Erfurt

**Fotos**  
Alex Grimm, Thorsten Wagner, Mark Keppler/Kollektion: Bongarts  
Boris Roessler/Kollektion: AFP

## Unser Verein IN FORM

►► Ein Bundesweiter Wettbewerb im Rahmen Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

**Platz 1: 4.000,- €**  
**Platz 2: 3.000,- €**  
**Plätze 3: 2.000,- €**  
**Plätze 4-5: je 1.000,- €**  
**Plätze 6-10: je 500,- €**  
und noch mehr:

### Wer kann mitmachen?

Vereine, die sich für eine gesunde Ernährung und viel Bewegung einsetzen.

### Attraktive Sachpreise

- Präsentation auf der Homepage
- Preisverleihung in Berlin
- und und und ...

Bewerbungsschluss:

**08. Februar 2010**

Weitere Informationen und Bewerbungsunterlagen unter  
[www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de)



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



# Unser Verein IN FORM

▶▶▶ Ein Bundesweiter Wettbewerb im Rahmen Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

## Worum geht es?

Der Wettbewerb „Unser Verein IN FORM“ hat das Ziel, Vereine bei der Förderung eines gesunden Lebensstils ihrer Mitglieder zu unterstützen. Vereine, die sich für eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung einsetzen, können sich

- ▶ in der Öffentlichkeit darstellen,
- ▶ zu einem Netzwerk zusammenschließen,
- ▶ aktiv an Deutschlands Initiative für eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung mitwirken
- ▶ und darüber hinaus attraktive Preise gewinnen.

## Preise:

Die Plätze 1 bis 10 werden mit folgenden Preisgeldern prämiert:

- ▶ Preisgeld für Platz 1: **4.000,- €**
- ▶ Preisgeld für Platz 2: **3.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 3: **2.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 4–5: **je 1.000,- €**
- ▶ Preisgelder für Plätze 6–10: **je 500,- €**

Für die Siegervereine der Plätze 1–50 werden Fortbildungsgutscheine im Wert von insgesamt **15.000,- €** verliehen.

Darüber hinaus werden für die Siegervereine der Plätze 1 bis 50 Medien in Höhe von insgesamt **4.000,- €** verliehen.

Die Sieger des Wettbewerbs werden bei einer Preisverleihung in Berlin prämiert.

Anmeldeschluss ist der

**08. Februar 2010**

Weitere Informationen  
und die Bewerbungs-  
unterlagen unter  
[www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de).

## Teilnahmevoraussetzungen:

- Alle Vereine, die
- ▶ nicht kommerziell angelegt sind
- ▶ seit mind. drei Jahren bestehen
- ▶ einen präventiven, gesundheitsorientierten Schwerpunkt legen und vor allem Aktivitäten im Bereich Ernährung und Bewegung anbieten.

Die durchgeführten Maßnahmen sollten regelmäßig und langfristig angelegt sein.



„Gesunde Ernährung und viel Bewegung bringen auch Dich an die Spitze.“

Silvia Neid, Trainerin der DFB Frauennationalmannschaft

## Kontakt

Wettbewerbshotline:

Dienstags u. Donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr,  
Tel. 0228 996845-2300 oder per Mail an: [vereininform@ble.de](mailto:vereininform@ble.de)  
[www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de)



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



# Presse- mitteilung

Pressestelle

HAUSANSCHRIFTEN Rochusstraße 1, 53123 Bonn  
Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin

TEL +49 (0)30 18 529 - 3171 bis 3177

FAX +49 (0)30 18 529 - 3179

E-MAIL [pressestelle@bmelv.bund.de](mailto:pressestelle@bmelv.bund.de)

INTERNET [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)

## **Aigner: Vereine sind ideal für mehr Bewegung und gesunde Ernährung Bundesweiter Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ gestartet**

„Für die Umsetzung des nationalen Aktionsplans ‚IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung‘ sind die Vereine unverzichtbar. Wenn die Vereine sich mit uns gemeinsam für gesunde Ernährung und viel Bewegung engagieren, wird es uns gelingen, noch mehr Menschen zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren“, sagte **Bundesernährungsministerin Ilse Aigner** heute zum Start des bundesweiten Wettbewerbs „Unser Verein – IN FORM“ an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

„Vereine spielen im Alltag vieler Menschen eine wichtige Rolle. Hier wird Verantwortung gelernt und die Grundlage für bürgerschaftliches Engagement gelegt. Deshalb ist es so wichtig, die Vereine ins Boot zu holen,“ sagte Bundesministerin Aigner.

Durch den Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ sollen Vereine bei der Förderung eines gesunden Lebensstils unterstützt werden. Ziel ist die Bildung eines Netzwerkes von Vereinen, die sich für gesunde Ernährung und vielseitige Bewegung einsetzen. Im Sinne von IN FORM sollen gute und erfolgreiche Aktionen in den Vereinen bekannt gemacht und in die Breite getragen werden.

Alle Vereine, die sich für ausgewogene Ernährung und viel Bewegung engagieren, können sich bewerben. In einem zweistufigen Bewerbungsverfahren werden die Siegervereine ausgewählt. Neben Preisgeldern von insgesamt 15.000 Euro werden Fortbildungsgutscheine und Medien im Wert von über 15.000 Euro verliehen.

Die DFB- Frauenfußballnationalmannschaft, insbesondere Ursula Holl, Renate Lingor sowie die Trainerin Silvia Neid, unterstützen den Wettbewerb als Paten.

Das Bundesernährungsministerium und das Bundesgesundheitsministerium stellen für die Umsetzung der Initiative IN FORM jährlich fünf Millionen Euro zur Verfügung. IN FORM bildet das Dach einer Vielzahl von Maßnahmen und Initiativen zur Förderung eines gesunden Lebensstils.

Weitere Informationen zum Wettbewerb „Unser Verein – IN FORM“ und die Bewerbungsunterlagen finden Sie unter:

[www.unservereininform.de](http://www.unservereininform.de)

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

[www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)