

Fit& Fun mit Fußball FitKick

Die Verbindung von **digitaler** und **analoger** Gesundheitsvorsorge.



Inhalt



1. Gegneranalyse
 - Gegen wen treten wir an?
2. Teamanalyse
 - Wie lösen wir das Problem?
3. FitKick- Das Analoge.
 - Evidenz von FitKick
4. FitKick- Das Digitale.
 - FitKick als Problemlöser
5. FitKick- Das Potenzial.



Das Problem.

Gegneranalyse: „Team Herzinfarkt“



- Herz-, Kreislauferkrankungen weiterhin die häufigste Todesursache
- Risikofaktoren für Herz-, Kreislauferkrankungen nehmen an Häufigkeit zu und an effektiver Kontrolle ab



Unsere Lösung.

A blue EKG line starts on the left, has three distinct peaks, and then continues as a straight horizontal line across the top of the slide.

- Körperliche Aktivität verbessert alle genannten Risikofaktoren
- Trotzdem nur 30-40% der Deutschen ausreichend körperlich aktiv
- Neue Partner außerhalb der Medizin notwendig
- Fußball spielte als Präventionssport aktuell keine Rolle

A red arrow pointing downwards from the list of points to the central text.

FitKick als Antwort?
- digital und analog-



Das Analoge an FitKick.

- 3F (Fit& Fun mit Fußball) als risikoarmes Gesundheitsfußball-Konzept mit Ärzten, Sportpädagogen und Sportwissenschaftlern entwickelt
- Spaß statt Wettkampf
- Gemischte Gruppen (Frauen und Männer)
- Zeit am Ball für alle gleich unabhängig von den individuellen Fähigkeiten
- Keine Hochschüsse
- Keine Zweikämpfe: Ballgewinnen durch Passen und Erlaufen
- Kognitions und Koordinationsübungen
- Wöchentlich 90/min 3F-Training unter lizenziertem Trainer



Evidenz von FitKick.



Verbessert **3F-FitKick** die kardiovaskulären Risikofaktoren?



Randomisierte kontrollierte Studie: 3F Studie

Fußballgruppe n= 89 Teilnehmer/innen

- 90 Minuten Fußballtraining pro Woche über 1 Jahr
- DFB lizenzierte Gesundheitsfußball Trainer

Kontrollgruppe n= 86 Teilnehmer/innen

- Individualisierte Präventionsempfehlungen



6

hochrangig publiziert:

https://journals.lww.com/jhypertension/fulltext/2021/11000/football_beats_hypertension_results_of_the_3f.21.aspx

https://journals.lww.com/jhypertension/fulltext/2023/04000/health_football_beats_them_all_subgroup_analysis.4.aspx

Evidenz von FitKick.

- Signifikante Blutdrucksenkung in Interventions-, nicht in Kontrollgruppe um ca. 12 mmHg ohne erhöhtes Verletzungspotenzial
- Signifikante Reduktion von Stress und depressiven Symptomen
- Medikamenteneinsparung in Interventionsgruppe
- Interventionelle, kontrollierte Folgestudie (My-3F Studie) an Herzinfarkt-Patienten kürzlich abgeschlossen (gefördert durch deutsche Herzstiftung und nds. Wissenschaftsministerium)

→ Ergebnisse werden erstmalig in Late Breaking Trial/ Hotline Session der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie im April 2024 vorgestellt



Das Digitale an FitKick.

- ⚡ Digitales Punktesammeln über Laufleistung, Kalorienverbrauch und Verbesserung von Gesundheitsparametern automatisiert über Pulsuhr
- ⚡ Aktuell Pilotphase mit 15 Teams und 250 Teilnehmern
- ⚡ Aktuell Entwicklung einer digitalen Applikation bis März/ April
- ⚡ Über App werden Gesundheitsinformationen, Alltagstipps und Präventionsempfehlungen und Communityinteraktionen (Gesundheitschallenges-/quizzes, liken, kommentieren) über Feed angeboten

Gamification von Gesundheitsvorsorge



Das Digitale an FitKick.



Team	Punkte
1 Team Wernke ↗	18 🔄 📊
2 3F Team Lastrup	12 🔄 📊
2 Team Auto Anders-Gruppe ↗	12 🔄 📊
2 Team Garrel	12 🔄 📊
3 Team Bernard Matthews Oldenburg ↗	9 🔄 📊
3 Team Bilfinger ↗	9 🔄 📊
3 Team Cloppenburg	9 🔄 📊
3 Team Elektro-Koopmann ↗	9 🔄 📊
4 3F Team Damen Garrel	6 🔄 📊
4 3F Team Damen Hilkenbrook	6 🔄 📊
4 Team Böckmann Fahrzeugbau Lastrup ↗	6 🔄 📊
4 Team LK Cloppenburg ↗	6 🔄 📊

Querverlinkung zu dem Sponsor oder Teamseite

Überblick über Punkteaufteilung

Detaillierte Trainingsauswertung

Team Wernke [↗](#)

[← Zurück zur Tabelle](#)

[🔥](#) Datum: 28.01.2024 | Punkte: 0
Aktuell ø: 1.438 kcal Vorher ø: 1.794 kcal Differenz: -356 kcal

[🏃](#) Datum: 28.01.2024 | Punkte: 0
Aktuell ø: 0,00 km Vorher ø: 2,96 km Differenz: -2,96 km

[🔥](#) Datum: 29.12.2023 | Punkte: 3
Aktuell ø: 1.794 kcal Vorher ø: 1.698 kcal Differenz: +96 kcal

[🏃](#) Datum: 29.12.2023 | Punkte: 3
Aktuell ø: 2,96 km Vorher ø: 2,74 km Differenz: +0,22 km

[🔥](#) Datum: 29.11.2023 | Punkte: 3
Aktuell ø: 1.698 kcal Vorher ø: 1.122 kcal Differenz: +576 kcal

[🏃](#) Datum: 29.11.2023 | Punkte: 3
Aktuell ø: 2,74 km Vorher ø: 1,81 km Differenz: +0,93 km

[←](#) Seite 1 von 2 [→](#)

durchschnittl. Kalorienverbrauch aller sportlichen Aktivitäten im Monat pro Teilnehmer des Teams

Bei Verbesserung der Laufleistung oder des Kalorienverbrauchs im Vergleich zum Vormonat bekommt das Team 3 Punkte, bei Verschlechterung 0 Punkte

Durchschnittl. Laufleistung der Teilnehmer eines Teams pro Training im Monat

Spielprinzip



Gesamtwertung der im Verlauf einer Saison

- Verbesserung der monatlichen Team-Laufleistung im Training
 - automatisierte Messung über im Training aktivierte Puls-Uhr und digitaler Vergleich
- Verbesserung des monatlichen Team-Kalorien Verbrauchs von allen Aktivitäten
 - automatisierte Messung von allen körperlichen Aktivitäten im Monat über Puls-Uhr
- Verbesserung von Blutdruck/ Gewicht
 - Automatisierter digitaler Fragebogen geht in Auswertung mit ein
- Team Challenge einmal monatlich
 - Kleine zentral vorgegeben Geschicklichkeitsspiele im Training und digitaler Vergleich zwischen allen Mannschaften

die Ergebnisse werden monatlich auf der www.fitkickliga.de Seite und ab April in der App veröffentlicht



Das Beste aus zwei Welten.



FitKick als Problemlöser.



Problemfeld 1

Risikofaktoren für Herzinfarkte und Schlaganfälle sind häufig unentdeckt oder unbekannt.

→ 3F ist beliebt bei Frauen und Männern, jeden Alters unabhängig vom sozialen Status und bietet daher ein niederschwelliges Präventionspotenzial. Durch das Spielprinzip werden Risikofaktoren spielerisch erkannt und verbessert.

Problemfeld 3

Prävention und Gesundheitsinformationen erreichen nicht alle soziale Schichten gleichermaßen

→ Bei 3F spielen Menschen jeglicher Herkunft, Geschlechts oder sozialen Status zusammen in einer Mannschaft. Die Vereinsstrukturen ermöglichen einen kulturellen und sozialen Austausch. Gesundheitsfußball verhütet als Vereins-Mannschaftssport vor sozialer Isolation.

Problemfeld 2

Risikofaktoren für Herzerkrankungen sind in Deutschland häufig und schlecht kontrolliert.

→ 3F hat den Blutdruck, das Gewicht, Stress und Depressionen signifikant gesenkt. Durch das Konzept und dem geplanten digitalen Angebot werden Risikofaktoren spielerisch verbessert.

Problemfeld 4

Sport verbessert alle bekannten Risikofaktoren, dennoch nur 30-40% ausreichend körperlich aktiv

→ Koognitions-, Koordinations und Dehnübungen mit Ball verbinden Gesundheitsvorsorge mit dem Spaß an Bewegung. Die Popularität von Fußball bis in den kleinsten Ort wird genutzt, um Menschen mit und ohne fußballerische Vorerfahrung zu Sport zu motivieren.

FitKick als Problemlöser.



Problemfeld 5

Herz-, Kreislauf Prävention kommt im ärztlichen Alltag zu kurz

→ Gesundheitsinformationen im Training und über eine App erhöhen die **Bekanntheit und Kontrolle von Risikofaktoren**. Vereins-Strukturen werden für Gesundheitsvorsorge genutzt und die ambulante Versorgung entlastet.

Problemfeld 7

Vereine haben Probleme neue Mitglieder zu finden und ergänzende digitale Angebote zu entwickeln

→ 3F Gesundheitsfußball öffnet eine **große neue Zielgruppe und stärkt die Vereine**. Das begleitende digitale Angebot stärkt ebenfalls die Vereins-Infrastruktur und das Gemeinschaftsgefühl durch Teilen, liken und kommentieren

Problemfeld 6

Gesundheitsapps werden oft heruntergeladen aber nicht regelmäßig benutzt

→ Ergebnisse der FitKick-Liga werden regelmäßig in der App veröffentlicht. Der Teilnehmer wird hierdurch regelmäßig auf die App vermittelt und erhält **niederschwellig Gesundheitsinformationen**.

Das FitKick-Potenzial.

- Anbindung der Gruppen an bestehende Vereine
- Auch als betriebliche Gesundheitsförderung möglich
- 2690 Fußballvereine in Niedersachsen und 24.000 Vereine in Deutschland
- Erweiterung auch auf andere Sportarten möglich
- Einnahmen über monatlichen Beitrag pro Teilnehmer
- Einnahmen über betriebliche Gesundheitsförderung
- Einnahmen über Trainer-Lizenzen
- Einnahmen über Werbung in der App
- Einnahmen über Affiliate Marketing
- Einnahmen über Sponsoring (Liga, Trikot usw.)





Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Dr.med. Bastian Schrader
Bastian.schrader@uni-oldenburg.de

