



Interessenskonflikte: keine

gefördert durch  **Deutsche Krebshilfe**
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Hintergrund



Achievement | Citizenship | Health | Participation

Projects

Clubs

News

Funders

Legacy 2014 Report

About Us

Contact Us

Football Fans In Training



Projects » Football Fans In Training

#BeFFIT

Get fitter, become healthier, and go behind the scenes at your local club, all for free.

42 schottische Fußballvereine beteiligen sich



Articles

A gender-sensitised weight loss and healthy living programme for overweight and obese men delivered by Scottish Premier League football clubs (FFIT): a pragmatic randomised controlled trial

Kate Hunt, Sally Wyke, Cindy M Gray, Annie S Anderson, Adrian Brady, Christopher Bunn, Peter T Donnan, Elisabeth Fenwick, Eleanor Grieve, Jim Leishman, Euan Miller, Nanette Mutrie, Petra Rauchhaus, Alan White, Shaun Treweek



Hunt et al., *Lancet* 2014, 383(9924):1211-1221

FFIT- Steckbrief

FFIT...

- ist ein Gesundheitsförderungs-Programm mit den Zielen Gewichtsabnahme und Fitnesssteigerung, das sich an stark übergewichtige Fans im mittleren Lebensalter wendet,
- wird direkt in Vereinen der 1. und 2. Bundesliga durch qualifizierte Mitarbeiter*innen der Vereine selbst durchgeführt,
- umfasst 12 wöchentliche Einheiten à 90 Minuten,
- wird als reiner Männerkurs durchgeführt.

Originalarbeit

Präv Gesundheitsf 2018 · 13:218–224
<https://doi.org/10.1007/s11553-018-0637-2>
 Eingegangen: 8. Dezember 2017
 Angenommen: 9. Januar 2018
 Online publiziert: 24. Januar 2018
 © Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil
 von Springer Nature 2018



CrossMark

Benjamin Pietsch¹ · **Reiner Hanewinkel¹** · **Burkhard Weisser²** ·
Matthis Morgenstern¹

¹ Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, IFT-Nord gGmbH, Kiel, Deutschland

² Arbeitsbereich Sportmedizin und Trainingswissenschaft, Institut für Sportwissenschaften der Universität
 Kiel, Kiel, Deutschland

Fußballfans im Training

**Können Vereine der Fußballbundesliga ihre
 Fans zum Abnehmen bewegen?**

Zielgruppe

Männer

35 – 65 Jahre alt

BMI ≥ 28

Bauchumfang > 100 cm

Männer im Vergleich zu Frauen

- nehmen seltener Vorsorgeuntersuchungen wahr
- nehmen seltener an Präventionsmaßnahmen teil
- schätzen häufiger ihr Gewicht als „normal“ ein

Umsetzung in der Bundesliga

<https://www.fussballfansimtraining.de/>

STARTÜBER FFITVEREINE / ANMELDUNGPROJEKT-TEAMFOTOS & VIDEOSWEITERES +

DEIN HEIMSPIEL. DEIN VEREIN. DEINE GESUNDHEIT.

Fussballfans
im Training
Gemeinsam gegen Krebs

Deutsche Krebshilfe
Krebs ist kein Schicksal

Fußballfans
im Training

Handyfitness 30

Handyfitness 30

24
KURSE

107
KURSE

1716
TEILNEHMERN & TEILNEHMER

GEWICHT VERLIEREN, FITTER WERDEN, EXKLUSIVE EINBLICKE IN DEINEN VEREIN
UND DAS ALLES KOSTENLOS: FFIT – FUSSBALLFANS IM TRAINING.

ÜBER FFIT 30

FOTOS UND VIDEOS 30

VEREINE 30

STARTÜBER FFITVEREINE / ANMELDUNGPROJEKT-TEAMFOTOS & VIDEOSWEITERES +

1. FC KÖLN

1. FC NÜRNBERG

1. FSV MAINZ 05

BAYER 04 LEVERKUSEN

BORUSSIA DORTMUND

BORUSSIA MÖNCHEGLADBACH

DSC ARMINIA BIELEFELD

EINTRACHT BRAUNSCHWEIG

EINTRACHT FRANKFURT

FC INGOLSTADT 04

FORTUNA DÜSSELDORF 1895

HAMBURGER SV

HERTHA BSC

HOLSTEIN KIEL

KARLSRUHER SC

RB LEIPZIG

SC PADERBORN 07

SCHALKE 04

SG DYNAMO DRESDEN

SPVGG GREUTHER FÜRTH
SPVGG GREUTHER FÜRTH

SV DARMSTADT 98

TSG 1899 HOFFENHEIM

VFL BOCHUM

IMPRESSUMDATENSCHUTZCOPYRIGHTLOGIN

1. FC KÖLN

TRAININGSLEITUNG:



JAN BREUER

- Lizensierter Fußballtrainer
- Beim FC seit Juni 2017 als Trainer der Fußballschule 1. FC Köln
- Studium der Sportwissenschaften
- Seit 8 Jahren Trainer (Fußball und Fitness)
- Trainer beim DFB

FUSSBALLFANS IM TRAINING
GEMEINSAM GEGEN KREBS



Deutsche Krebshilfe
HILFEN, FORSCHEN, INFORMIEREN

INFORMATIONEN ZUM KURS:

Projektzeitraum:	Jeden Montag, vom 9. März bis zum 8. Juni 2020, von 20:00 bis 21:30 Uhr.
Ort:	Indoorhalle am Geißbockheim (Franz-Kremer-Allee 1-3, 50937 Köln)
Kennerlernen und Vermessen:	Montag, der 2. März 2020 um 20:00 Uhr
Bewerbungsschluss:	Donnerstag, der 27. Februar 2020
Plätze:	20
Hinweis:	Der Kurs findet nicht an Ostermontag (13. April 2020)

Luka Marquardt
Email: stiftung@fc-koeln.de

ANMELDUNG

VORNAME:

NACHNAME:

MITGLIEDSNR.:

ALTER:

KÖRPERGRÖSSE:

GEWICHT:

BAUCHUMFANG:

BMI:

TRIKOTGRÖSSE:

TELEFON:

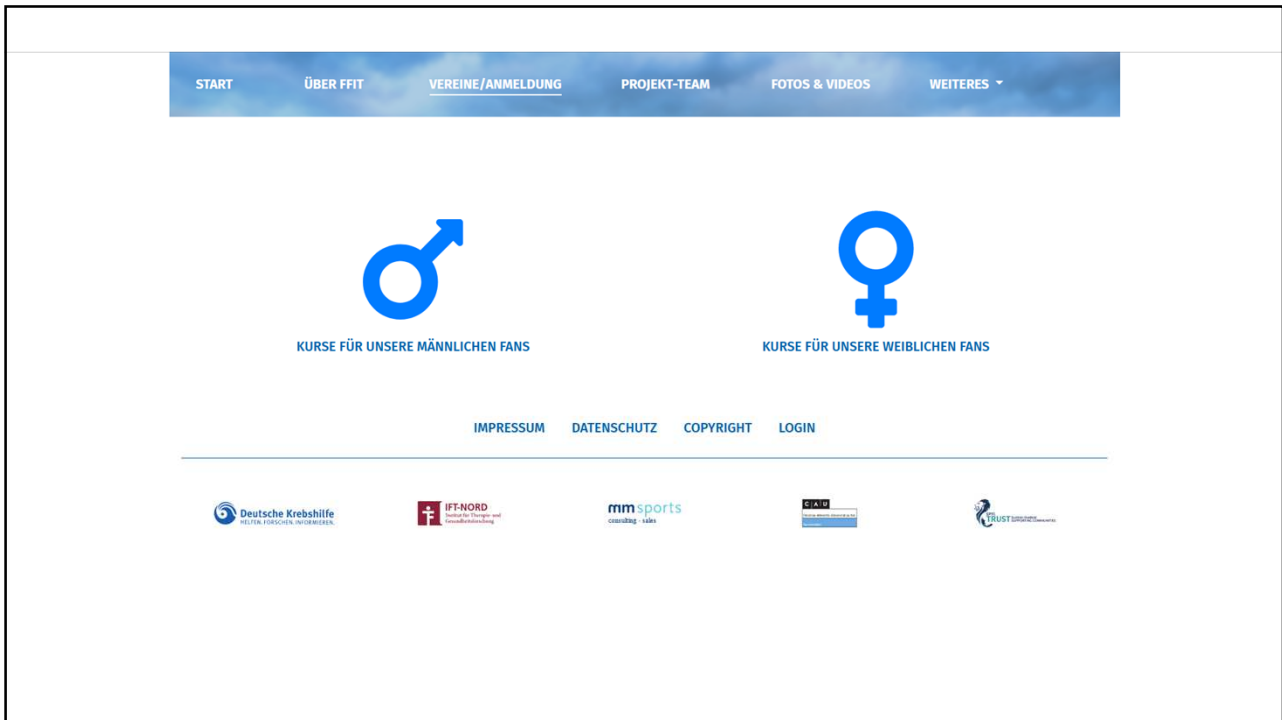
E-MAIL:

☐ ICH MÖCHTE MICH FÜR DEN FFIT - NEWSLETTER ANMELDEN, UM WEITERE INFORMATIONEN RUND UM FUSSBALLFANS IM TRAINING UND DAS THEMA GESUNDHEIT ZU ERHALTEN. MEINE ANGABEN WERDEN ZUM ZWECK DES NEWSLETTERVERSANDS GESPEICHERT. ICH KANN DEN NEWSLETTER JEDERZEIT WIEDER ABBESTELLEN.

Teilnehmer FFIT

N=825

	Mittelwert	Range
Alter	49 Jahre	35 – 65
Gewicht	113 kg	79 – 185
BMI	35 kg/m ²	28 – 52
Bauchumfang	119 cm	100 – 164
Blutdruck	152/95 mmHg	
Körperfettanteil	34 %	
Muskelanteil	30 %	



Evaluation

European Journal of Sport Science, 2019
<https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1660809>

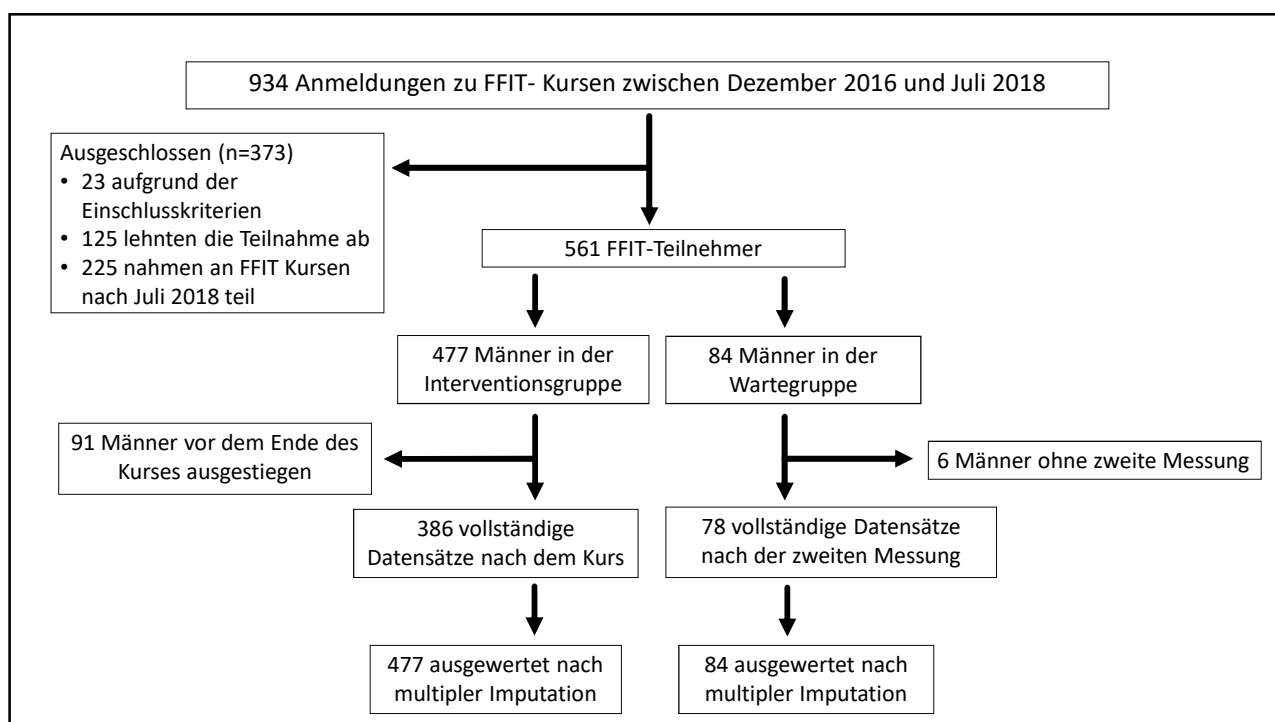


ORIGINAL ARTICLE

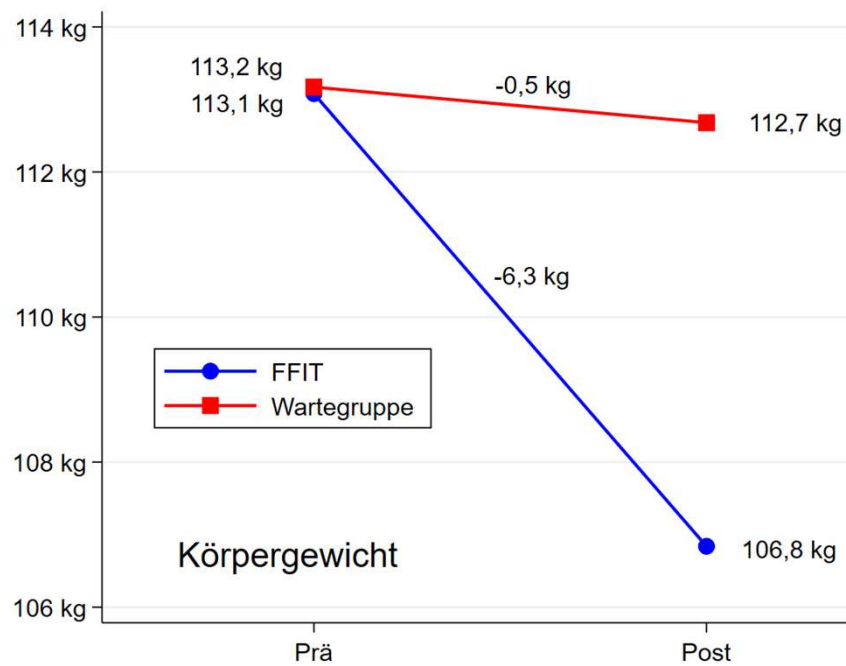
Short term effects of a weight loss and healthy lifestyle programme for overweight and obese men delivered by German football clubs

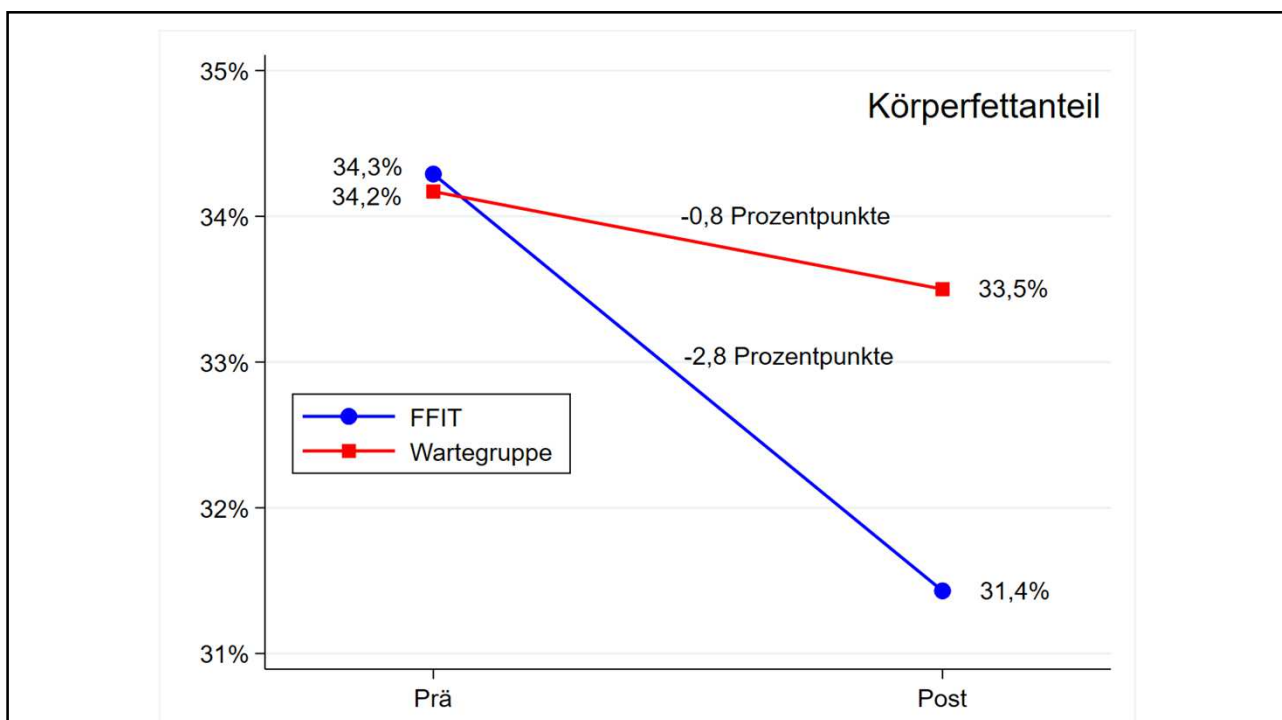
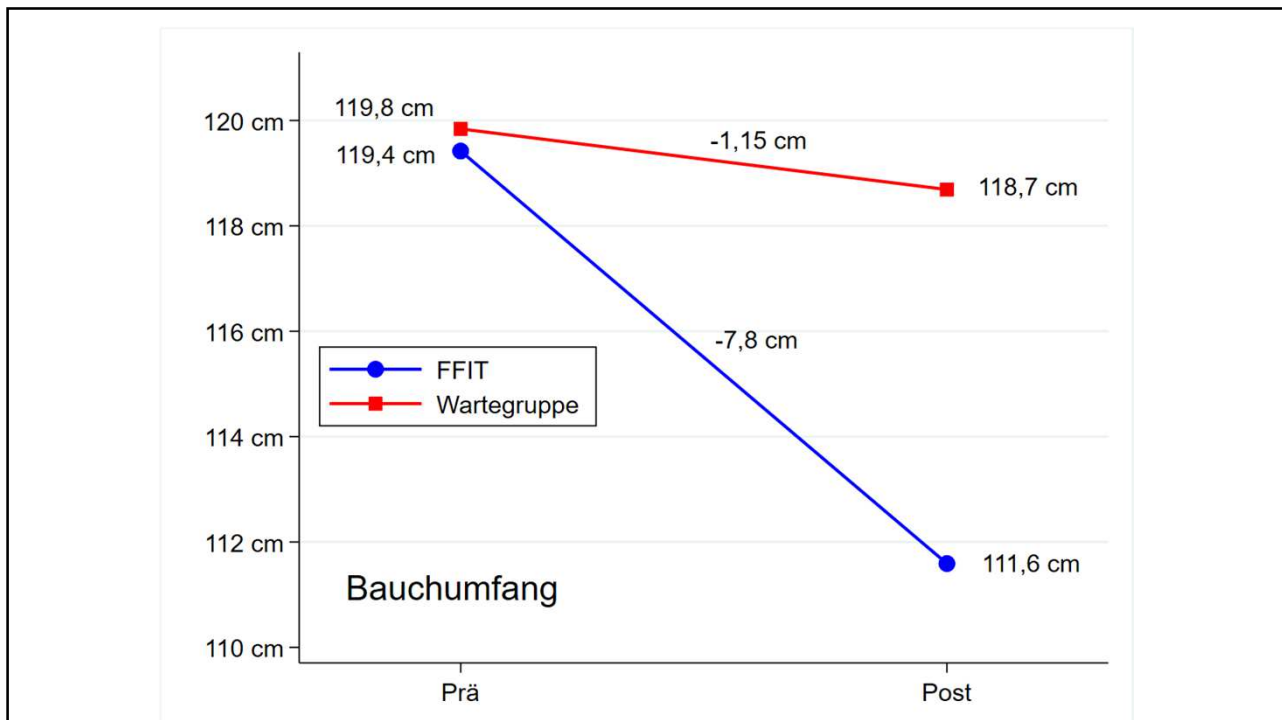
BENJAMIN PIETSCH¹, BURKHARD WEISSER², REINER HANEWINKEL¹,
 CINDY GRAY³, KATE HUNT⁴, SALLY WYKE³, & MATTHIS MORGENSTERN¹

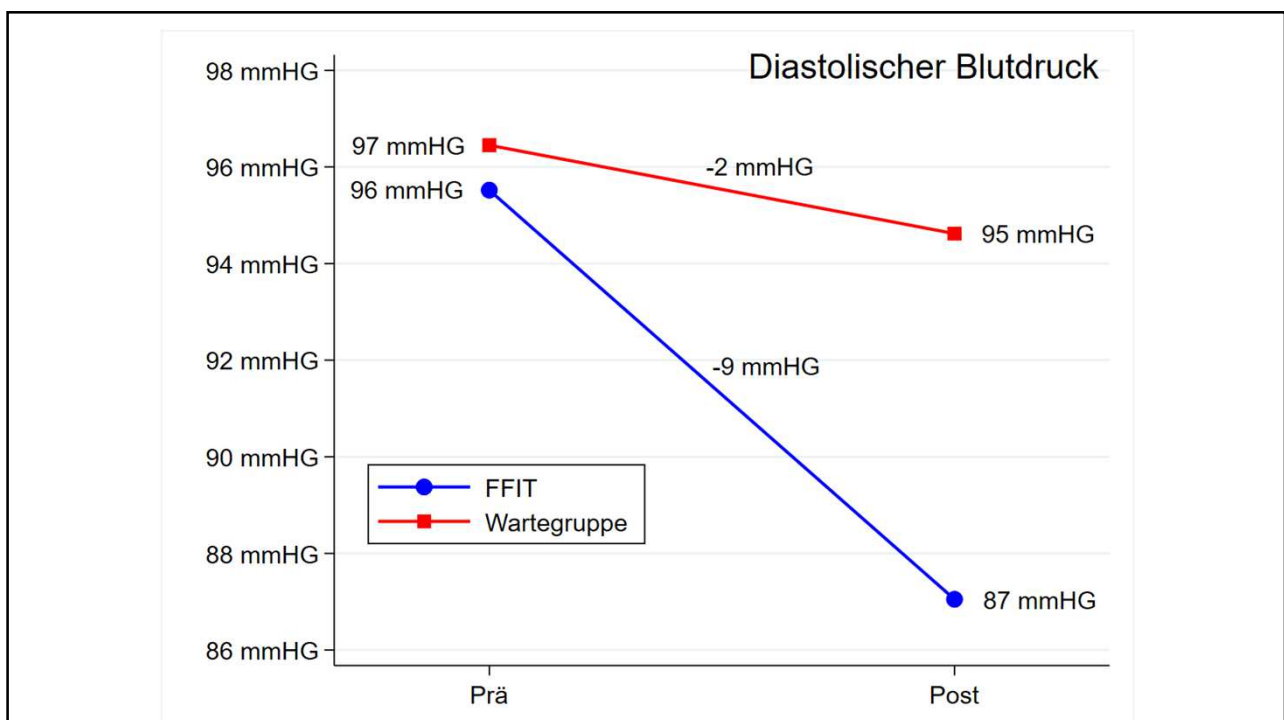
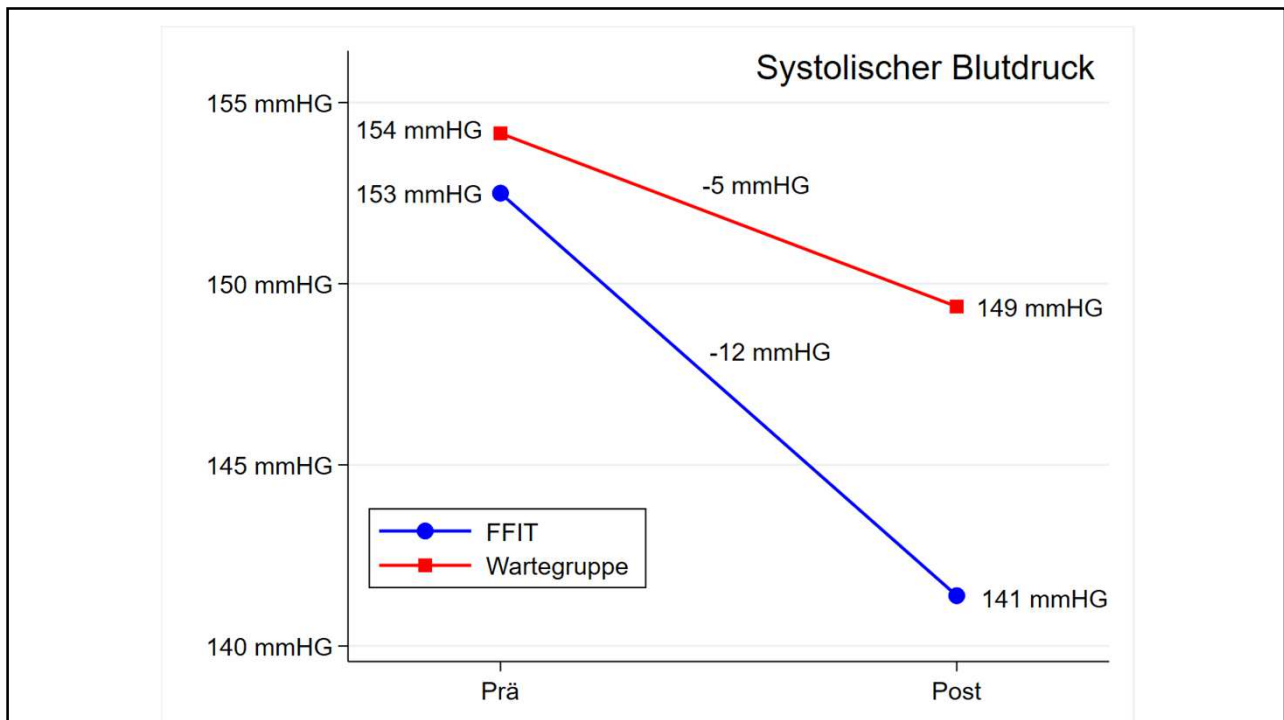
¹Institute for Therapy and Health Research, Kiel, Germany; ²Department of Sports Medicine, Christian-Albrechts-University, Kiel, Germany; ³Institute of Health & Wellbeing, University of Glasgow, Glasgow, UK & ⁴Institute for Social Marketing, University of Stirling, Stirling, UK



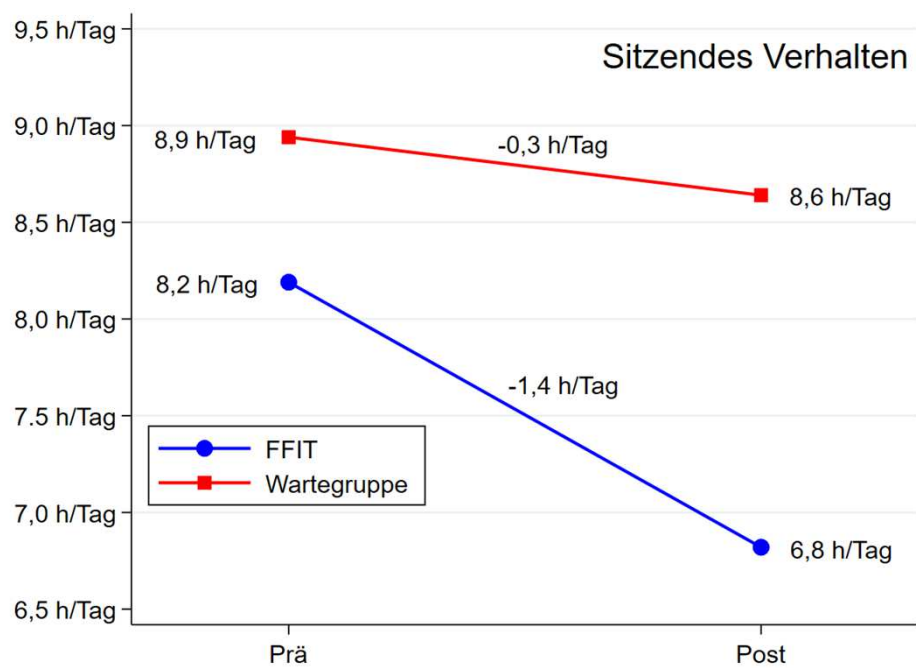
Objektive Messungen

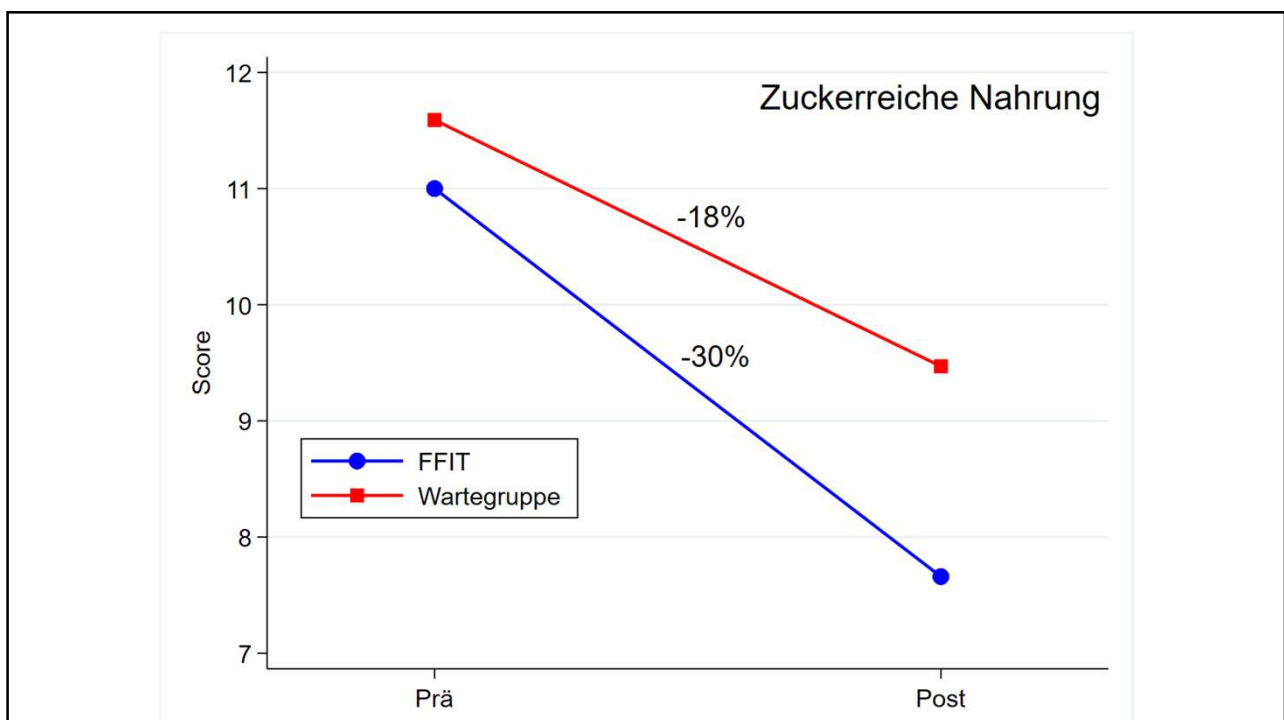
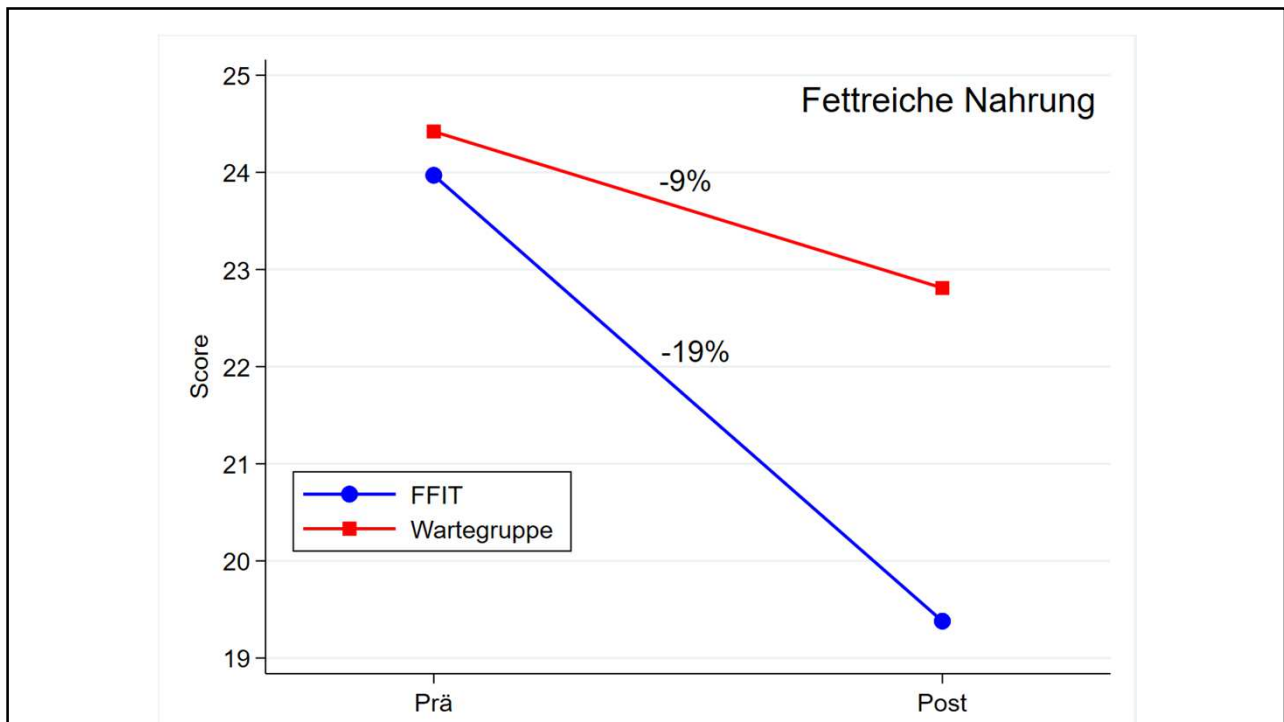


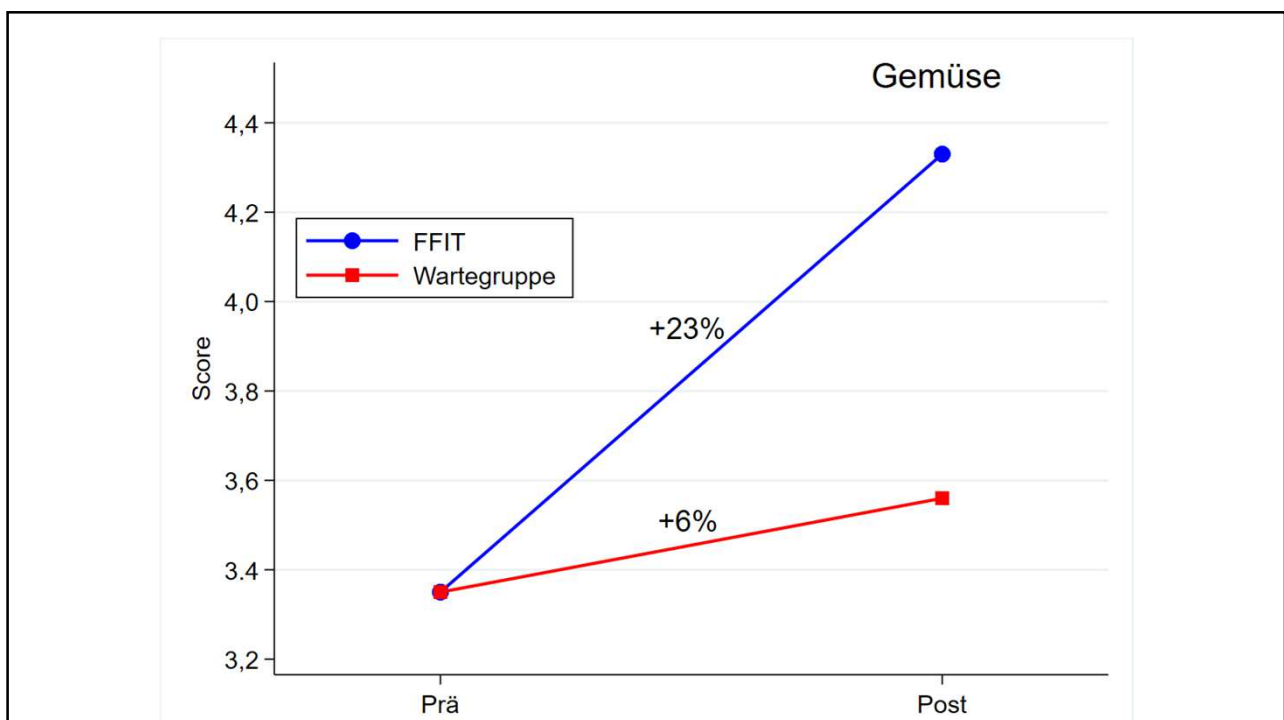
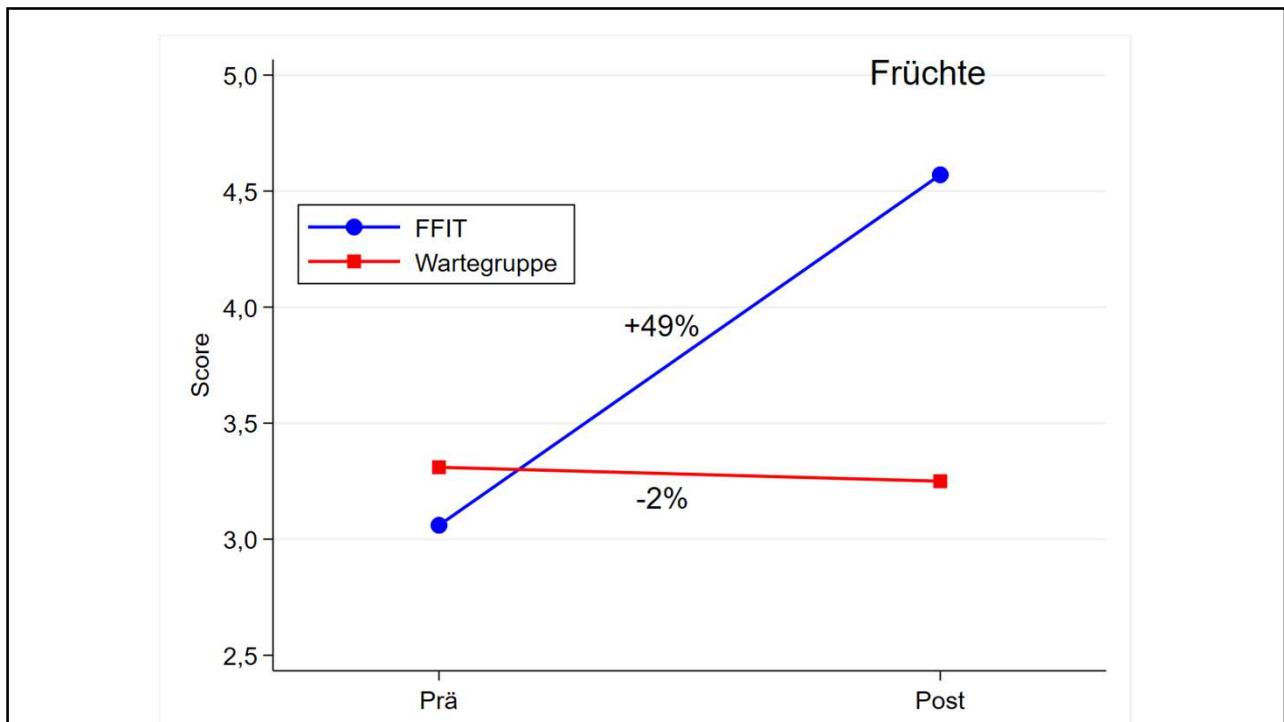


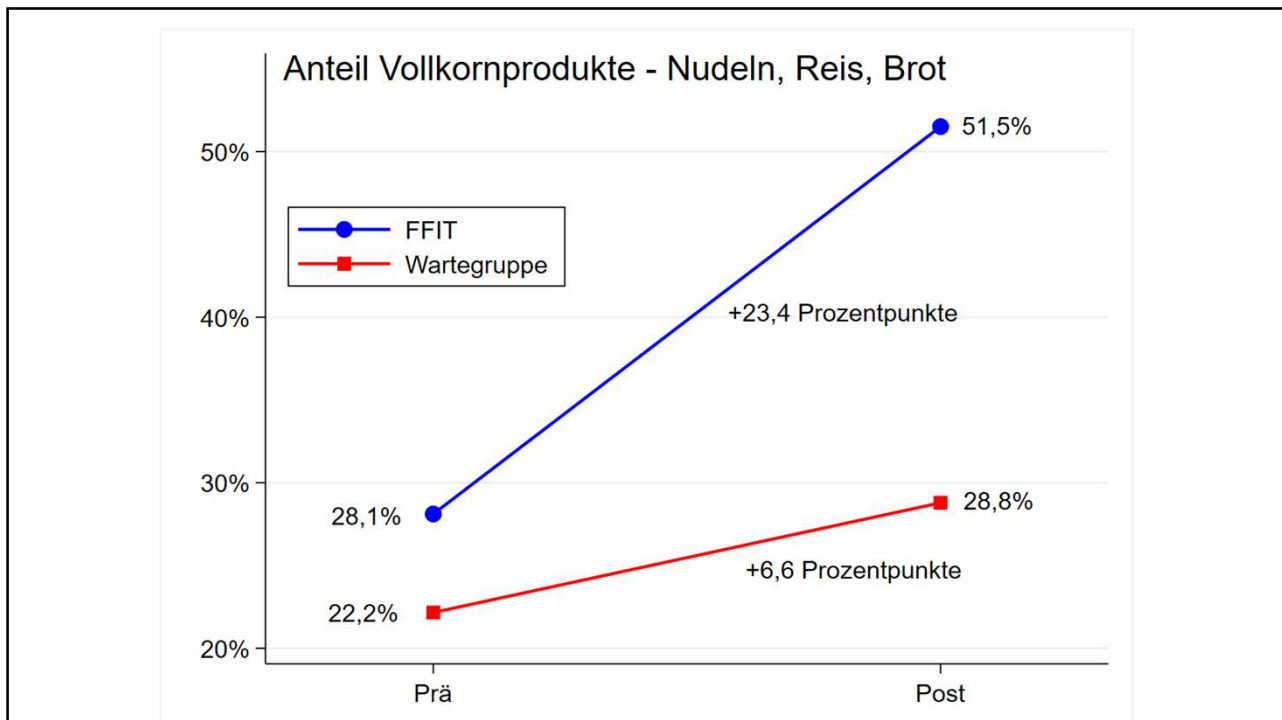


Subjektive Angaben

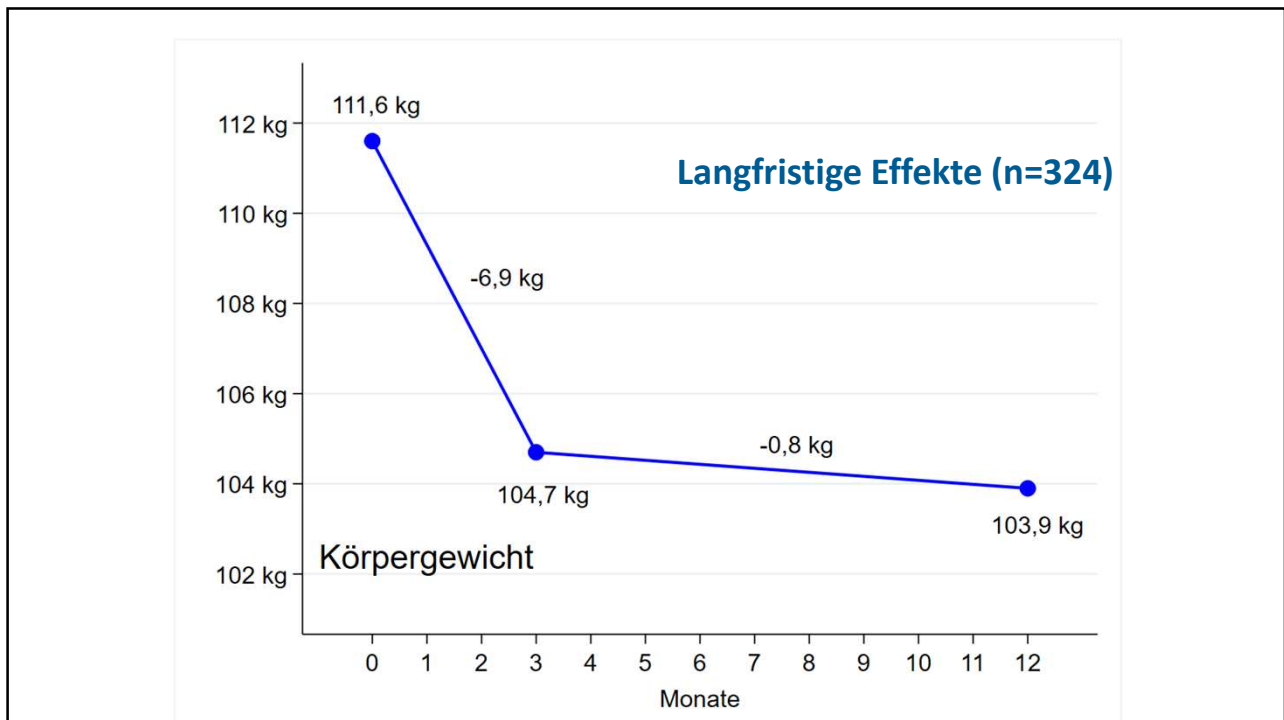








Langfristige Ergebnisse



Ausblick

Neue Sportarten?

Erfolgreiche Beispiele

- Eishockey Fans in Training in Kanada
- Rugby Fans in Training in Neuseeland und Australien

OPEN

Hockey Fans in Training: A Pilot Pragmatic Randomized Controlled Trial

ROBERT J. PETRELLA^{1,2,3}, DAWN P. GILL^{1,2,3}, GUANGYONG JIANG^{1,2,3}, ASHLEIGH DE CRUZ^{1,2}, BRENDAN REAGAN¹, CASSANDRA BARTKE^{1,2}, KAREN DANYLCHUK¹, KATE HUNT¹, SALLY WYKE¹, CINDY M. GRAY¹, CHRISTOPHER BUNN¹, and MERRICK ZWARTENSTEIN^{1,2,3}

¹Centre for Studies in Family Medicine, Department of Family Medicine, Schulich School of Medicine and Dentistry, Western University, London, Ontario, CANADA; ²Lenox Hill Research Institute, London, Ontario, CANADA; ³School of Kinesiology, Faculty of Health Sciences, Western University, London, Ontario, CANADA; ⁴School of Health Studies, Faculty of Health Sciences, Western University, London, Ontario, CANADA; ⁵Department of Epidemiology and Biostatistics, Schulich School of Medicine and Dentistry, Western University, London, Ontario, CANADA; ⁶Robarts Clinical Trials, Robarts Research Institute, Western University, London, Ontario, CANADA; ⁷MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, Institute of Health and Wellbeing, College of Medical, Veterinary and Life Sciences, University of Glasgow, Glasgow, UNITED KINGDOM; and ⁸Institute of Health and Wellbeing, College of Social Sciences, University of Glasgow, Glasgow, UNITED KINGDOM

Published by BMC Public Health

BMC Public Health

RESEARCH ARTICLE

Open Access

Rugby Fans in Training New Zealand (RUFIT-NZ): a pilot randomized controlled trial of a healthy lifestyle program for overweight men delivered through professional rugby clubs in New Zealand

Ralph Maddison¹, Elaine Anne Hargreaves¹, Sally Wyke¹, Cindy M. Gray¹, Kate Hunt¹, Justin Thangji Hsieh², Stephen Karl³, Gloria N. Mhurchu⁴, Andrew Jull⁵, Yuesen Jiang⁶, Gerard Sweeney⁷ and Samantha Muijs⁸

Handball Bundesliga

- Ø 4.867 Zuschauer in den Hallen pro Spiel
- Ausnahmevereine wie THW Kiel und Rhein-Neckar Löwen



Fitnesssteigerung?

- Kardiorespiratorische Fitness wurde bei FFIT noch nicht getestet
- Einfache Durchführung: UKK Walking Test
- Zwei Kilometer Walking auf Zeit plus Messung der Herzfrequenz
- Im Vereinsstadium leicht durchführbar
- Erfolgserlebnis auch für Teilnehmer, die weniger Gewicht verloren haben



Diabetesprävention?

Epidemiologie

- 7-8 Prozent aller Deutschen sind betroffen
- Zusätzlich Dunkelziffer von ca. 2 Prozent
- Weitere 21 Prozent mit Prä-Diabetes
- Übergewicht und Adipositas sind stärkste Risikofaktoren
- Risikofaktor für eine Vielzahl an Krebserkrankungen (Leber, Pankreas,...)
- Risikofaktor für Herzkreislauf-Erkrankungen

Studie

- Erhebung des HbA1C-Wertes zur Feststellung des Blutzuckerspiegels (Prä – Post – Follow-up)