

Jörn Rühl
Julia Best
Dr. Elke Opper

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYM WELT 

Pluspunkt Gesundheit.DTB

Qualität im
Gesundheitssport



Das Gütesiegel des Deutschen Turner-Bundes
für gesundheitsorientierte Vereinsangebote

Impressum

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

Autoren: Jörn Rühl
Julia Best
Dr. Elke Opper

Redaktion: Jörn Rühl
Julia Best
Heidrun Krämer

Layout: Baumstark Creativstudio

Fotos: Deutscher Turner-Bund
(S. 5, 6, 8, 9, 10, 13, 26, 28, 31, 60)
Polar (S. 7, 21, 58)
Jörn Rühl (S. 22, 27)
Fotolia (S. 15, 65)

Druck: Frankfurter SocietätsDruck
Auflage: 5.000

Copyright ©: DTB, Frankfurt am Main im August 2008
2. Auflage 10.000

Die nachfolgend verwendete männliche Form bezieht selbstverständlich die weibliche Form mit ein. Auf die Verwendung beider Geschlechtsformen wird lediglich mit Blick auf die bessere Lesbarkeit des Textes verzichtet.

Gliederung

Vorwort	5
1 Einleitung – Entwicklung von Gesundheitssport im Turn- und Sportverein	6
2 Gesundheit durch Sport	8
2.1 Gründe für Gesundheitssport	9
2.2 Gesundheitssport und seine Kernziele	9
2.2.1 Erläuterung der Kernziele	10
3 Ein Qualitätssiegel im Gesundheitssport: PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ..	14
3.1 PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB – Was ist das?	14
3.2 Qualitätskriterien für Gesundheitssportprogramme im Turn- und Sportverein	15
3.2.1 Qualitätskriterium 1 – Zielgruppengerechtes Angebot.....	15
3.2.2 Qualitätskriterium 2 – Qualifizierte Leitung	15
3.2.3 Qualitätskriterium 3 – Einheitliche Organisationsstrukturen	16
3.2.4 Qualitätskriterium 4 – Präventiver Gesundheits-Check.....	16
3.2.5 Qualitätskriterium 5 – Begleitendes Qualitätsmanagement.....	17
3.2.6 Qualitätskriterium 6 – Der Verein als Gesundheitspartner.....	17
3.3 Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im DTB	17
3.3.1 Aus- und Fortbildung	18
3.3.2 Standardisierte Programme.....	18
3.3.3 Dokumentationssystem von Gesundheitssportangeboten	18
3.3.4 Qualitätszirkel	19
3.3.5 Weitere Bausteine des Qualitätsmanagements.....	19
3.4 Vergabe des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB	20
3.4.1 Neuantrag	20
3.4.2 Antragsverlängerung	21
4 Arbeiten mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB	22
4.1 PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB und der Turn- und Sportverein	22
4.2 Empfehlungen zur Öffentlichkeitsarbeit	23
4.2.1 Regionale Presse	23
4.2.2 Vereinszeitung.....	25
4.2.3 Vereinsschaukasten	25
4.2.4 Vereinsfeste.....	25
4.2.5 Regionaler Hörfunk	25
4.3 Kooperation mit Partnern	25
4.3.1 Kooperation mit Ärzten	25
4.3.2 Kooperation mit Krankenkassen	25
4.3.3 Kooperationen mit Schulen oder Kindergärten	26
4.3.4 Kooperation mit Gesundheitsämtern	26
4.4 Bedingungen für die Benutzung der Logos	26
4.4.1 Benutzungsrecht und Umfang	26
4.4.2 Vertragszeit	26
4.4.3 Qualitätsanforderungen und Qualitätskontrolle	26
4.4.4 Gebühr	26
4.4.5 Verlängerung	26
4.4.6 Ende des Benutzungsrechtes	26

5.	Förderung von Gesundheitssport durch die Krankenkassen	27
5.1	Gesetzliche Grundlagen: Paragraph 20 des Sozialgesetzbuches V (§ 20 SGB V)	27
5.2	Regelung der Präventionsmaßnahmen durch die Krankenkassen	28
5.3	Umsetzung des Leitfadens des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen	28
5.3.1	Übergreifende Kriterien	29
5.3.2	Angebote zum Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“	29
5.3.3	Angebote zum Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“	29
5.3.4	Angebote zum Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“	30
5.3.5	Angebote zum Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates“	30
5.4	Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“	30
5.5	Kooperation mittels der Bonusprogramme der Krankenkassen	31
5.6	Weitere Möglichkeiten einer Kooperation mit Krankenkassen	31
6	Formulare	32
6.1	Antrag auf Verleihung des Qualitätssiegels	33
6.2	Erläuterungen zum Antrag	37
6.3	Rahmenkonzept.....	43
6.4	Erläuterungen zum Rahmenkonzept	45
6.5	Adressen der Landesturnverbände	50
6.6	Eingangs-Check – PAR-Q Test	51
6.7	Teilnehmerbefragung	52
6.8	Teilnahmebestätigung	55
6.9	Bescheinigung für das Bonussystem der Krankenkassen	56
7	PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB	
	– Angebote und Qualifizierung der Übungsleiter	57
7.1	Gesundheitssportprogramme in der Prävention	57
7.2	Gesundheitssportprogramme in der Rehabilitation.....	58
7.3	Anerkennung professioneller Ausbildungen	58
7.4	Fortbildungen	58
8	Standardisierte Kursprogramme des DTB	59
8.1	Prüfzeichen für standardisierte Kursprogramme: „Präventionsgeprüft“	59
8.2	Kursprogramme – Angebot	59
8.3	Vorteile der standardisierten, evaluierten Programme auf einen Blick	60
8.4	Inhalte der Kursprogramme – Kurzbeschreibung	61
8.4.1	„Gesund und Fit“	61
8.4.2	„Cardio-Fit“	61
8.4.3	„Rücken-Fit“.....	61
8.4.4	„Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“	62
8.4.5	„Appetit auf Bewegung – Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Grundschulkindern“	62
8.4.6	„Optiwell® – mit Strategie zu mehr Fitness & Wohlbefinden“	62
8.4.7	„Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt“	63
8.4.8	„M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen.“	63
8.4.9	„Fit bis ins hohe Alter“	64
8.4.10	„Nordic Walking“	64
8.4.11	„Rückentraining – sanft und effektiv“	65
9	Literatur	66
10	DTB-Arbeitsmaterialien für die Aus-, Fort- und Weiterbildung.....	67

Vorwort

Die Gmünder ErsatzKasse (GEK) versteht sich als Partner des Breiten- und Freizeitsports. Aktive Gesundheitsvorsorge ist unser zentrales Anliegen. Wir möchten junge Menschen, Familien und Ältere zum regelmäßigen Sport in den Vereinen motivieren. Dort erhält jeder für sämtliche Sportarten fachliche Anleitung, die ihm hoch qualifizierte Übungsleiter und Übungsleiterinnen bieten.

Sport macht einfach Spaß, sorgt für Gemeinschaft und tut gut. Daher ist er ein idealer Botschafter für das Thema Gesundheit: Wer regelmäßig sportlich aktiv ist, bei dem zeigen sich schnell positive Auswirkungen im Herz-Kreislauf-System, Muskelaufbau, aber auch in psychischer Hinsicht, etwa bei Stressbewältigung und Entspannung.

Als GEK liegt uns das Wohlbefinden unserer Versicherten am Herzen, daher unterstützen wir das Engagement des Deutschen Turner-Bundes. Allen, die sich hier engagieren, wünschen wir viel Erfolg!

Ihr GEK Vorstand



Dr. Rolf-Ulrich
Schlenker



Alexander Stütz

Gesundheitssport ist im letzten Jahrzehnt zu einem der bedeutendsten Sektoren des Vereinssports herangewachsen und gehört auch im Deutschen Turner-Bund (DTB) und seinen Vereinen zu den stärksten Wachstumsfeldern. Als erste Sportorganisation hat der DTB bereits 1994 das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB für präventive Gesundheitssportangebote im Verein geschaffen, das auf Antrag bisher bereits über 44.193 Mal verliehen wurde, wenn die Erfüllung bestimmter Qualitätskriterien nachgewiesen werden konnte. Fast 15.349 Pluspunkte sind zur Zeit in 3.310 Vereinen gültig.

Um eine Spitzenposition im Gesundheitsbereich zu behalten, muss jedoch der Focus der Bemühungen auf der Qualität, sowohl der Aus- und Fortbildung, als auch der Angebote vor Ort, liegen. Denn ‚nach wie vor‘ oder ‚mehr denn je‘ ist es die Kernaufgabe im

Bereich des Gesundheitssports, dafür zu sorgen, dass in den Vereinen vor Ort qualitativ hochwertige Gesundheitssportangebote zu finden sind.

Insbesondere die Maßnahmen zur Qualitätssicherung im Bereich des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB, wie zum Beispiel

- die Dokumentation und Kommunikation der Pluspunkt-Angebote,
- die Entwicklung evaluierter Programme und entsprechender Fortbildungen,
- die Informationen und die Unterstützung bei Kooperationen und Vernetzungen der Angebote, z. B. durch das Pluspunkt-Magazin
- sowie die Entwicklung von Arbeitsmaterialien für die Organisation und Praxis der Angebote dokumentieren die Vorreiterrolle des DTB in diesem Bereich.

Fünf Jahre nach ihrer letzten Überarbeitung wird im August dieses Jahres die neue Broschüre zum PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB erscheinen. Sie soll Übungsleiter und Vereine, die das Qualitätssiegel bisher noch nicht beantragt haben, motivieren, sich mit den aufgestellten Anforderungen im Gesundheitssport auseinander zu setzen und ihnen helfen, diese zu erfüllen. Gleichzeitig dient sie Vereinen, die den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB bereits beantragt und erhalten haben, als Arbeitsgrundlage für die Planung, Organisation und Durchführung ihrer Gesundheitssportangebote und ist eine ständige Unterstützung bei Werbung, Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen der Vereine.

Neben der Definition von Gesundheitssport und seiner Kernziele sowie der Erklärung der Qualitätskriterien des Siegels, wird auch das gesamte Antrags- und Verlängerungsverfahren erläutert und anhand sehr praxisnaher Ausfüllhilfen für Übungsleiter und Vereine erleichtert. Vor allem aber die Vorstellung der standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme des DTB und des dazu gehörigen Prüfzeichens „Präventionsgeprüft“, die Practistips zu Kooperationen mit Krankenkassen sowie die Anregungen zur Vernetzung der Vereine im Handlungsfeld Gesundheitsförderung, machen diese Broschüre zu einem unentbehrlichen Handbuch. Das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB wird vom Deutschen Turner-Bund an qualitativ hochwertige und gesundheitsfördernde Vereinsangebote vergeben. Diese Service-Broschüre zum PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB trägt zu einer langfristigen Sicherung dieser Qualität bei und versucht eine Weiterentwicklung der Vereine und Angebote zu initiieren.

PD Dr. Michael Tiemann

Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats Gesundheitssport im DTB

1 Einleitung – Entwicklung von Gesundheitssport im Turn- und Sportverein

Die Lebensbedingungen des Menschen haben sich verändert: Anstelle der Infektionskrankheiten, die im 19. Jahrhundert noch die Haupttodesursache darstellten, sind chronische Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Rückenleiden gerückt. Auf diese sogenannten Zivilisations- oder Wohlstandskrankheiten entfallen heute in allen Industrie- und zunehmend auch in Entwicklungsländern mehr als drei Viertel der als vorzeitig oder als vermeidbar angesehenen Todesfälle – und dies trifft nicht nur für ältere Personen zu, sondern auch für Personen im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter.

Dies erfordert eine besondere gesellschaftliche Beachtung des Themas Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat bereits 1986 in ihrer

Was bedeutet diese Nachfrage für den organisierten Sport? Sport im Turn- und Sportverein ist eine Sache für viele: Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) zählt heute rund 27 Millionen Mitgliedschaften, d. h. rund ein Drittel der deutschen Bevölkerung bewegt sich in insgesamt 91.091 Turn- und Sportvereinen.



Das Thema „Sport und Gesundheit“ spielt dabei inzwischen eine bedeutende Rolle. Im Dezember 1995 haben der DOSB und seine Mitgliedsorganisationen die „Gesundheitspolitische Konzeption“ verabschiedet. Auf der Grundlage der Forderung aus der Ottawa-Charta möglichst alle Menschen zu befähigen, ihr Gesundheitspotenzial so gut wie möglich auszuschöpfen, wurde die Verpflichtung eingegangen, mittelfristig eine entsprechende Qualität der Angebote und der Ausbildung zu sichern.

Dabei nimmt der Deutsche Turner-Bund – mit über fünf Millionen Mitgliedern der zweitgrößte Fachverband des Sports – eine wichtige Vorreiterrolle ein: Er hat Gesundheitssport zu einem zentralen Zukunftsauftrag erklärt und als einen Schwerpunkt seiner Verbandsarbeit festgelegt. Der Deutsche Turner-Bund hat es sich zur Aufgabe gemacht, seine Übungsleiter dabei zu unterstützen, qualitativ hochwertigen Gesundheitssport in den Vereinen anzubieten.



Nur der kleinste Teil der Vereinsmitglieder treibt heute noch Leistungs- und Wettkampfsport. Die Mehrzahl der Sporttreibenden trifft sich in den Vereinen, um sich gemeinsam zu bewegen, um einen Ausgleich zur bewegungsarmen Arbeit zu erzielen, um die Fitness zu steigern und um etwas für die Gesundheit zu tun.

In vielen Vereinen gehört eine breite Palette an Gesundheitssportangeboten inzwischen zum Standard. Die Gesundheitsförderung möglichst vieler Menschen ist zwar nicht das originäre Ziel des organisierten Sports, aber es ist nicht zu übersehen, dass die Nachfrage nach Fitness- und Gesundheitssport in den Turn- und Sportvereinen seit Mitte der achtziger Jahre rapide angestiegen ist. So richten heutzutage größere Vereine beispielsweise eigene Fitnessstudios bzw. Gesundheitszentren ein. Breuer (1999a²) spricht von einer Zeit des Umbruchs des Sportsystems von der leistungszur gesundheitssportlichen Orientierung. Gesundheitssport ist neben Leistungs- und Wettkampfsport zu der wichtigsten Säule des organisierten Sports geworden.

Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit seinen Landesturnverbänden Gesundheitssportangebote in vielen Vereinen etabliert. Dazu waren der systematische Aufbau entsprechender Organisationsstruktu-



Ottawa-Charta „Gesundheit für Alle“ zu einem weltweiten Ziel erklärt (vgl. WHO, 1979¹). Auch in der Werteskala der Menschen ist Gesundheit gestiegen und wird häufig als das höchste Gut bezeichnet. Und im Sport erlebt das Gesundheitsmotiv ebenfalls seit Beginn der achtziger Jahre eine Renaissance: Bei Befragungen geben Sportler „Gesundheit“ mehrheitlich als eines der Hauptmotive ihrer Aktivität an. Aber auch die sportlich Inaktiven wissen, dass sie eigentlich Sport treiben sollten, um damit etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun. Das neue Gesundheitsbewusstsein hat zu Veränderungen der Bedürfnisstrukturen der sporttreibenden Menschen geführt, denn die Nachfrage über Gesundheitssportangebote wurde und wird immer mehr.

¹ WHO (World Health Organization) (1979). Formulating strategies for health for all by the year 2000. Genf.

² Breuer, C. (1999a). Gesundheitsnachfrage im Sport – Möglichkeiten der institutionellen Nutzung. In Klein, M. (Hrsg.), Spiel ohne Grenzen? – Bedeutung und Entwicklungstendenzen des Sports in der Gegenwartsgesellschaft. Vorträge auf der Sektionsveranstaltung „Soziologie des Sports“ des DGS-Kongresses „Grenzenlose Gesellschaft?“ (S. 114-124). 1998 in Freiburg. Erfurt.

ren, beispielsweise die Einrichtung eines eigenen Referats für Gesundheitssport, die Berufung von Gesundheitssportbeauftragten in den Landesturnverbänden, die Entwicklung eines mehrstufigen Qualifizierungssystems, die Initiierung verbandsspezifischer Kampagnen, die Durchführung von Kongressen mit dem thematischen Schwerpunkt „Gesundheitssport“, die Zusammenarbeit mit universitären sportwissenschaftlichen Instituten und insbesondere die Einführung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB wichtige Schritte (vgl. Schulke, 1989³, 1998⁴ & Schulke et al 1998⁵).

Insgesamt gesehen bieten die Turn- und Sportvereine geeignete Bedingungen, um auf qualifizierte und wirkungsvolle Weise Gesundheitsförderung zu betreiben (vgl. Oppen, 2002⁶ & 2003⁷).

Gründe dafür sind u. a.:

- Die Turn- und Sportvereine haben in Deutschland eine nahezu flächendeckende Infrastruktur und sind wohnortnah, d. h. sie sind von den meisten Menschen gut erreichbar.
- Turn- und Sportvereine sind durch semiprofessionelle, teilweise auch professionelle Strukturen sowie durch eine fachlich und sozial hohe Kompetenz der Übungsleiter und Trainer gekennzeichnet.

83,5 Jahre und bei Frauen auf 88 Jahre (Vergleich zu 2001: Lebenserwartung Männer 75,1 Jahre und Frauen 81,1 Jahre). Die Zahl der 60-Jährigen wird mit gut einer Million im Jahr 2050 doppelt so hoch sein wie die Zahl der Neugeborenen; 2005 gab es fast genauso viele Neugeborene wie 60-Jährige. Hierbei bietet insbesondere der Turn- und Sportverein gute Möglichkeiten, die Gesundheit älterer Menschen durch spezielle Angebote für diese Zielgruppe zu fördern.

- Eine weitere Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche. Zurzeit sind in Deutschland 15% der Kinder übergewichtig und 6% sind adipös (BZgA, Pressebericht 2008⁸). Auch hier sollte in den Turn- und Sportvereinen angesetzt werden, um Risikoerkrankungen im höheren Alter zu vermeiden und die Gesundheit der Kinder zu fördern.
- Der DOSB und seine Mitgliedsorganisationen unterstützen die Bestrebungen, Gesundheitssport in den Vereinen zu fördern.
- Der Gang in den Turn- und Sportverein zum Gesundheitssport sowie die damit verbundenen zusätzlichen Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen stellen für viele Teilnehmer einen Höhepunkt der Woche dar.
- Turn- und Sportvereine sind Lebenswelten (sog. „Settings“) mit einer langen Tradition, in denen Men-



- Der Vereinssport hat eine hohe Bedeutung für die soziale Unterstützung von gesundheitlich gefährdeten Menschen, die dort zum Sporttreiben motiviert werden und eine soziale Bindung an den Turn- und Sportverein aufbauen können.
- Die Mitgliedsbeiträge sind preisgünstig und ermöglichen daher breiten Bevölkerungsschichten die Teilnahme am Gesundheitssport – für Familien, Kinder, Arbeitslose, sozial Schwächere etc. gibt es zudem vergünstigte Mitgliedsbeiträge.
- In diesem Zusammenhang spielt die demografische Entwicklung eine große Rolle. Es wird zunehmend ältere Menschen geben. Laut dem Statistischen Bundesamt (Stand November 2006⁹) steigt die Lebenserwartung im Jahr 2050 bei Männern auf

schen aller Lebensalter und Sozialgruppen nicht nur körperlich aktiv sind, sondern auch Gemeinschaft erleben, Freundschaften aufbauen und das Vereinsleben aktiv mitgestalten können.

- Turn- und Sportvereine stellen einen Knotenpunkt in einem kommunalen Netzwerk mit unterschiedlichen Institutionen dar, die sich gegenseitig auch in der Entwicklung von gesunden Lebensstilen beeinflussen. Der Verein kann daher als Knotenpunkt/Teil dieses Netzwerkes auf unterschiedliche gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen Einfluss nehmen, so z. B. über Speiseangebote in Clubhäusern oder auf Vereinsfeiern, über eine Beachtung ökologischer Aspekte bei Gestaltung, Begrünung und Pflege von Sportanlagen etc.

³ Schulke, H.-J. (1989). Sportvereine sind zwar keine Apotheken, aber auf der Gesundheitswelle sollten sie schwimmen. Olympische Jugend 34 (4), 4-7.

⁴ Schulke, H.-J. (1998). Zur Differenzierung von Public Health und Sport – Über die Vernachlässigung der Integrationspotentiale zweier gesellschaftlicher Praxisfelder in der Gesundheitsförderung. In A. Rütten (Hrsg.), Public Health und Sport (S. 131-155). Stuttgart: Nagelschmidt.

⁵ Schulke, H.-J., Troschke von, J. & Hoffmann, A. (Hrsg.). (1998). Gesundheitssport und Public Health. Freiburg: Universität.

⁶ Oppen, E. (2002). Gesundheitsförderung im Setting Sportverein. In Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. (Hrsg.), Gesundheit: Strukturen und Handlungsfelder (S. 1-20). Neuwied, Krefeld: Luchterhand Verlag.

⁷ Oppen, E. (2003). Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein – eine empirische Untersuchung von Übungsleitern und zertifizierten Angeboten im Gesundheitssport. In Hirtz, P., Hannich, H., Wiesmann, U. & Einfeld, K. (Hrsg.), Community Medicine und Gesundheitsförderung. Gesund und bewegt ins Alter. Butzbach: Afra.

⁸ <http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Presse/pk/2006/Bevoelkerungsentwicklung/Bevoelkerungsentwicklung06.templateId=renderPrint.psm>

⁹ http://www.bzga.de/botpresse_443.html

2 Gesundheit durch Sport

Bei Bevölkerungsumfragen zeigt sich immer wieder, dass ein Großteil der Menschen die Meinung vertritt: Sport ist gesund! Sport ist tatsächlich gesund, aber nur dann, wenn bei der Ausübung bestimmte Kriterien und Prinzipien beachtet werden. Wird Sport übermäßig betrieben, so kann er auch ein Risiko für die Gesundheit darstellen. Ob Sport zur Gefahr wird oder positiv auf die Gesundheit wirkt, ist zum einen von der Sportaktivität selbst und zum anderen von der Belastung, d. h. von der Intensität, der Dauer und der Häufigkeit abhängig.

Nicht jede sportliche Aktivität ist also gleichermaßen gesund. So ist z. B. bei den traditionellen wettkampfbegrenzten Sportarten wie Gerätturnen, Fußball, Handball oder Leichtathletik Gesundheit kein ureigenes Ziel. Bei diesen Sportarten stehen die bestmögliche Leistung oder Rekorde im Wettkampf im Vordergrund. Dafür werden dann u. a. auch Verletzungen oder Belastungen, die zu gesundheitlichen Schädigungen führen können, bewusst in Kauf genommen. Eine primäre Gesundheitsorientierung würde den Wettkampfsport sogar um wesentliche Sinnerspektiven ärmer machen.



Dennoch kann auch Wettkampfsport im Hinblick auf spezifische Gesundheitsaspekte für bestimmte Personen „gesund“ sein. Dies gilt zum Beispiel

- für das Kind, das in seiner Wettkampfmansschaft „soziale Einbindung“ erlebt,

- für den Jugendlichen während der Pubertät, der durch Training und Wettkampf einen „positiven Bezug zu seinen neuen Körperproportionen“ entwickelt,
- für die erwachsene TennisspielerIn, die sich durch die erlebte „Spannung“ beim Match wohl fühlt oder
- für jene jugendlichen und erwachsenen Aktiven, die in einem gut aufgebauten wöchentlichen Training systematisch ihre Ausdauer, ihre Kraft, ihre Beweglichkeit und ihre Koordination trainieren und damit ihren Körper an entsprechende Belastungen anpassen (vgl. Bös et al, 1999¹⁰, 2002¹¹ & Brehm, Pahmeier, Tiemann, 2001¹²).

Solche systematischen Belastungen sind zentrales Ziel jener sportlichen Aktivitäten, die sich in die Tradition der „Gymnastik“ einordnen lassen. Unter anderem sollen die Übungen der Gymnastik die Ausbildung der körperlichen Fähigkeiten und damit die Fitness positiv beeinflussen – weitergehend aber auch das Wohlbefinden sowie die Figur. Als moderne Ausprägung gymnastischer Übungen haben Fitness- und Wellness-Aktivitäten einen wahren Boom bewirkt.

Allerdings sind auch diese Gymnastik- und Fitnessaktivitäten nur unter bestimmten Bedingungen – im Hinblick auf bestimmte Gesundheitsaspekte und für bestimmte Personen – als „gesund“ zu betrachten. So kann nicht jede Wirbelsäulengymnastik bei allen Teilnehmern bewirken, dass beispielsweise der Gesundheitsaspekt, „eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen“, gezielt angesteuert wird.

Bereits eine solche grobe Differenzierung verschiedener Aktivitäten, die heute alle als „sportlich“ bezeichnet werden, zeigt plausibel, dass Facetten des „Sports“ mit Facetten der „Gesundheit“ in Zusammenhang stehen können oder eben auch nicht. Positive Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Gesundheit sind dann wahrscheinlich, wenn durch spezifische Gestaltungen der sportlichen Aktivität (z. B. durch Belastungssteuerung) auf spezifische Aspekte der Gesundheit (z. B. auf ein funktionstüchtiges Herz-Kreislaufsystem) gezielt wird (vgl. Bös et al, 1999¹³, 2002¹⁴ & Brehm, Pahmeier, Tiemann, 2001¹⁵). So kann es als gesichert gelten, dass unter der Voraussetzung eines zusätzlichen wöchentlichen Energieverbrauchs durch Muskelaktivität von etwa 1.000 kcal unter anderem Herz-Kreislauf-Risiken reduziert, weniger Beschwerden wahrgenommen und die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit verbessert werden (vgl. Opper, 1998¹⁶ & Woll, 1996¹⁷).

¹⁰ Bös, K., Brehm, W., Opper, E. & Saam, J. (1999). Gesundheitsorientierte Sportprogramme im Verein – Eine Expertise im Auftrag des Deutschen Sportbundes. DVS Informationen, 14 (2), 34-38.

¹¹ Brehm, W., Bös, K., Opper, E. & Saam, J. (2002). Gesundheitssportprogramme in Deutschland. Analysen und Hilfen zum Qualitätsmanagement für Sportverbände, Sportvereine und andere Anbieter von Gesundheitssport. Schorndorf: Hofmann.

¹² Brehm, W., Pahmeier, I. & Tiemann, M. (2001). Gesund und Fit. Gesundheitssportprogramme für Erwachsene. Schorndorf: Hofmann.

¹³ Bös, K., Brehm, W., Opper, E. & Saam, J. (1999). Gesundheitsorientierte Sportprogramme im Verein – Eine Expertise im Auftrag des Deutschen Sportbundes. DVS Informationen, 14 (2), 34-38.

¹⁴ Brehm, W., Bös, K., Opper, E. & Saam, J. (2002). Gesundheitssportprogramme in Deutschland. Analysen und Hilfen zum Qualitätsmanagement für Sportverbände, Sportvereine und andere Anbieter von Gesundheitssport. Schorndorf: Hofmann.

¹⁵ Brehm, W., Pahmeier, I. & Tiemann, M. (2001). Gesund und Fit. Gesundheitssportprogramme für Erwachsene. Schorndorf: Hofmann.

¹⁶ Opper, E. (1998). Sportverein und Sportverband. In Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.), Gesundheitssport. Ein Handbuch (S. 341-351). Schorndorf: Hofmann.

¹⁷ Woll, A. (1996). Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Neu-Isenburg: LinguaMed.

Mit zunehmendem Energieverbrauch fällt das Sterblichkeitsrisiko kontinuierlich ab; eine Ausnahme stellt lediglich der Bereich der höchsten Aktivität (>3.500 kcal/Woche) dar.

Körperliche Aktivität führt u. a. zu einer Reduzierung des Herzinfarkttrisikos sowie zu einer Senkung der (vorzeitigen) Mortalitätsrate. Um gesundheitsschützende Wirkungen durch sportliche Aktivität zu erzielen, genügen geringe Belastungen, diese sind jedoch regelmäßig durchzuführen. Forscher gehen davon aus, dass durch moderate sportliche Aktivität ca. 400 kcal/Stunde verbraucht werden. Ein wünschenswerter zusätzlicher Energieverbrauch von circa 1.000 kcal pro Woche bedeutet dementsprechend, z. B. fünf Mal eine halbe Stunde Walking oder Jogging pro Woche zu betreiben.



Sport ist also unter bestimmten Bedingungen gesund. Zwischen einzelnen Merkmalen der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit und den speziellen Bedingungen, unter denen die Sportaktivitäten durchgeführt werden, sind Zusammenhänge nachweisbar. Dies bedeutet, dass sich Gesundheit bei sportlicher Aktivität nicht automatisch einstellt. Wichtig ist eine konsequente Orientierung der sportlichen Aktivität an gesundheitsrelevanten Zielen sowie eine effektive Qualitätssicherung.

2.1 Gründe für Gesundheitssport

Das deutsche Wort „gesund“ hat seinen sprachlichen Ursprung vom germanischen „swend(i)a“ bzw. „(ga)sund“, was so viel bedeutet wie „stark, kräftig und geschwind“. Stark, kräftig und geschwind – das alles sind Eigenschaften, die durch eine gezielte sportliche Aktivität trainiert werden können.

Das Interesse an den Zusammenhängen zwischen sportlicher Aktivität und Gesundheit lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen. So gilt Gesundheit als eines der ältesten Motive und Bildungsziele im Sport. In der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts wurde Bewegung in den zahlreichen Schriften zur medizinischen Aufklärung als ein wesentliches Mittel zur Gesundheitserhaltung propagiert. Und schon Ende des 19. Jahrhunderts gab es erste wissenschaftliche Studien zur Thematik „Sport und Gesundheit“. Bis heute ist das Interesse am Thema „Sport und Gesundheit“ nicht verebbt. Im Gegenteil: Vor dem Hintergrund des zunehmenden Bewegungsmangels im 20. und im beginnenden 21. Jahrhundert hat der Gesundheitssport erneut an Bedeutung gewonnen. Denn wir sind die erste Generation in der Menschheitsgeschichte, die das biologische Mindestmaß an körperlicher Aktivität nicht mehr erfüllt. Verbrachten die Menschen früher die meiste Zeit ihrer Existenz in Bewegung, so wird heutzutage die Körperkraft mehr und mehr durch Maschinen und Computer ersetzt. Aus diesen Gründen ist es im Privat- wie auch im Berufsleben zu einem erheblichen Bewegungsmangel gekommen. Deshalb ist Sport zu einer Möglichkeit der Menschen geworden, den notwendigen Ausgleich zu einem bewegungsarmen Alltag und zu industrieller Tätigkeit zu finden. Sport kann somit in einer sehr umfassenden Weise ausgleichende Funktionen, z. B. zur alltäglichen Tätigkeit im Berufsleben oder auch zum Mangel an Bewegung, erfüllen. Der Sportmediziner Hollmann betont sogar eine dringende Notwendigkeit des Sports:

„Wir sind gezwungen, ein bestimmtes Mindestmaß an muskulärer Betätigung in unseren Alltag zurückzuholen, um den negativen gesundheitlichen Auswirkungen eines technisierten Lebens entgegenzuwirken. Gäbe es heute noch keinen Sport, müsste er aus medizinischen Gründen erfunden und eingeführt werden“ (Hollmann, 1991¹⁸).

2.2 Gesundheitssport und seine Kernziele

Mit der „Charta der 1. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung, Ottawa, 1986“ wurde ein positives Verständnis von Gesundheit in den Vordergrund gerückt, mit dem die Bedeutung einer gezielten Förderung der physischen Gesundheitsressourcen ebenso betont wird wie jene der psychischen und sozialen Ressourcen. Gesundheitsressourcen sind Faktoren, die Menschen gesund erhalten. Gut ausgebildete Gesundheitsressourcen versetzen Menschen in die Lage, auf Anforderungen mit einer hohen Leistungs- und Widerstandsfähigkeit zu reagieren sowie das Befinden und die soziale Einbindung selbst positiv zu regulieren. Als zentral für jede Stärkung der

¹⁸ Hollmann, W. (1991). Zur gesundheitlichen Bedeutung von Training. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 42, 457-463.

physischen, psychischen und sozialen Ressourcen gelten dabei einerseits gesunde Verhältnisse, z. B. ein intaktes soziales Umfeld, andererseits Verhaltensweisen, mit denen die Gesundheit beeinflusst werden kann, insbesondere Bewegung, Ernährung und Hygiene.

Gesundheitsförderung zielt dementsprechend allgemein auf:

- Gesundheitswirkungen und damit eine systematische Stärkung der Gesundheitsressourcen, verbunden mit einer gezielten Meidung und Minderung von Risikofaktoren sowie mit einer möglichst effektiven Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden.
- Gesundheitsverhalten und damit eine systematische Entwicklung der Fähigkeiten, selbst Kontrolle über die Gesundheit auszuüben.
- Gesunde Verhältnisse und damit auf eine systematische Optimierung der Umweltbedingungen.

Gesundheitsförderung geht damit über Prävention, die auf Krankheitsverhütung zentriert ist, hinaus. So gilt es im Gesundheitssport alle physischen Ressourcen zu stärken, auch jene, die nicht unmittelbar zur Bewältigung von Risikofaktoren benötigt werden, sondern vielmehr allgemein zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Darüber hinaus zielt Gesundheitsförderung auf konkrete Verhaltensweisen und Verhältnisse, die zu einer solchen verbesserten Lebenszufriedenheit beitragen.



Gesundheitssport kann als Element einer so verstandenen Gesundheitsförderung aufgefasst werden. Folgende Kernziele gilt es somit, in Anlehnung an die allgemeinen Ziele von Gesundheitsförderung, systematisch zu planen und im Rahmen von spezifischen Programmen anzusteuern.

Kernziel 1

Die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (Physische Gesundheitswirkungen)

Kernziel 2

Die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (Psychosoziale Gesundheitswirkungen)

Kernziel 3

Die Verminderung von Risikofaktoren (Physische Gesundheitswirkungen)

Kernziel 4

Die Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden (Psycho-physische Gesundheitswirkungen)

Kernziel 5

Der Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität (Verhaltenswirkungen)

Kernziel 6

Eine Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (Verhältniswirkungen)

Sportliche Aktivitäten aus dem Bereich Wettkampfsport, Funsport, Fitnesssport etc. können zwar auch in irgendeiner Form gesund sein, sind damit aber noch kein Gesundheitssport. Gleichwohl können Elemente aus diesen Bereichen in Gesundheitssportprogramme sinnvoll integriert werden.

2.2.1 Erläuterung der Kernziele

Kernziel 1

Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen

Dieses Ziel steht im Vordergrund der meisten Gesundheitssportprogramme. Eine systematische Aktivierung des Muskelsystems löst dabei komplexe Anpassungsprozesse des gesamten Organismus aus und kann so dazu beitragen, diesen widerstandsfähig und gesund zu halten. Dies gilt für das Halte- und Bewegungssystem ebenso wie für das Herz-Kreislaufsystem sowie für die meisten anderen inneren Organe und physischen Funktionsbereiche. So ist beispielsweise bei einem zusätzlichen wöchentlichen Energieverbrauch durch Muskelaktivität von rund 1.000 kcal das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen signifikant geringer, es werden weniger körperliche Beschwerden wahrgenommen und der Arzt bewertet solche Personen im Durchschnitt als gesünder.

Weitgehend Einigkeit besteht derzeit darüber, dass eine grundlegende muskuläre Aktivierung auf folgende fünf Bereiche abzielen sollte: Ausdauerfähigkeit, Kraftfähigkeit, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit sowie Entspannungsfähigkeit. Diese fünf zentralen Fähigkeitsbereiche sind über die gesamte Lebensspanne durch entsprechend gezielte Anforderungen trainierbar, d. h. die Körpersysteme passen sich funktionsbezogen an die Anforderungen an.

Die Belastungsgestaltung zur Förderung dieser gesundheitsrelevanten Fähigkeitsaspekte zeichnet sich aus durch Zielgerichtetheit (hinsichtlich der fünf konditionellen Fähigkeiten), durch das Überschreiten von Schwellenwerten (Intensität, Dauer bzw. Wiederholungszahl) sowie durch Regelmäßigkeit (Häufigkeit pro Woche) über lange Zeiträume hinweg (möglichst ein Leben lang). Allgemein gilt das Motto „Fördern durch Fordern“.

Besser als ein Training nur eines einzelnen Fähigkeitsbereichs erscheint dabei ein „Training im Kontext“ (z. B. in einer Übungseinheit), da dadurch gesundheitsrelevante gegenseitige Ergänzungen bzw. Verstärkungen genutzt werden können. Bezüglich der Intensität reicht ein „sanftes Training“ aus, d. h. die Fähigkeitsbereiche können bei einer subjektiv empfundenen „mittleren Anstrengung“ bereits effektiv entwickelt werden. Als absolutes Minimum eines gesundheitsorientierten Trainings ist eine einmalige Beanspruchung aller Fähigkeitsbereiche pro Woche anzustreben. Bei einer Addition der notwendigen Zeiteinheiten sind für ein solches „Einmaltraining“ 90 Minuten anzusetzen. Dies entspricht einem durchschnittlichen Energieverbrauch von etwa 600 kcal.

Kernziel 2

Stärkung von psychosozialen Ressourcen

Psychosoziale Gesundheitsressourcen umfassen solche kognitiven, emotionalen und sozialen Potenziale, die einerseits zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Wohlbefinden, Körper-, evtl. auch Lebenszufriedenheit) und die andererseits günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte) darstellen. Im Gesundheitssport wurden diese wichtigen Ressourcen bislang eher unsystematisch gestärkt, z. B. wenn die Teilnehmer nach einer Rhythmisierung der Übungen – häufig unterstützt durch den Einsatz von Musik – sich wohler fühlten. Eine systematischere Berücksichtigung der psychosozialen Ressourcen bei der Gestaltung von Gesundheitssport ist dabei, nicht nur wegen der Chancen zur Verbesserung der Lebensqualität, wesentlich. In der Zwischenzeit kann es als gesichert gelten, dass eine systematische Stärkung psychosozialer Ressourcen auch entscheidend zur Bindung an gesundheitssportliche Aktivität beiträgt, d. h. zur regelmäßigen Durchführung und langfristigen Aufrechterhaltung dieser Gesundheitsverhaltensweise.

Ein Grund für die unzureichende Systematik in diesem Bereich war die Unklarheit, die lange Zeit darüber herrschte, welche konkreten Aspekte mit welchen Inhalten und Methoden bei der Durchführung von Gesundheitssport effektiv gestärkt werden können. Auch wenn diese Diskussion bis heute noch nicht abgeschlossen ist, so haben sich doch folgende Aspekte als relativ unstrittig herauskristallisiert:

- Stimmungsmanagement zur Verbesserung des Wohlbefindens
- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur kompetenten Durchführung von gesundheitssportlicher Aktivität
- Stärkung von Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten gegenüberstehen (z. B. das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein).
- Konkretisierung und Differenzierung von Konsequenzerwartungen, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszukristallisieren.
- Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, um mit sich selbst besser klar zu kommen und eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.
- Förderung und Erfahrung von sozialen Ressourcen, um sich in der Gruppe wohlfühlen zu können, aber auch, um mehr Sicherheiten im Umgang mit anderen zu bekommen.

Wie psychosoziale Gesundheitsressourcen im Sport gefördert werden können, ist nachzulesen bei Brehm et al. (2002¹⁹).

Kernziel 3

Verminderung von Risikofaktoren

Aus den vorliegenden Studien wird deutlich, dass körperliche Fitness bzw. eine regelmäßige körperliche Beanspruchung von zusätzlich mindestens 800 kcal/Woche – besser 1.000 bis 1.500 kcal/Woche – entscheidend zur Meidung und Minderung von Risikofaktoren beitragen. Dies gilt einerseits für die Risikofaktoren, die im Metabolischen Syndrom zusammengefasst sind (u. a. Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, Störungen des Fettstoffwechsels und Übergewicht). Darüber hinaus auch für weitere Risikofaktoren, insbesondere (neuro-) muskuläre Dysbalancen.

Kernziel 4

Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Der bisherige Forschungsstand zeigt, dass durch eine sportliche Aktivierung, die systematisch auf eine Stärkung der physischen sowie der psychosozialen Gesundheitsressourcen ausgerichtet ist, bei der Gruppe der durch Beschwerden belasteten Personen gleichzeitig eine Verminderung dieser Gesundheitsprobleme erreicht werden kann. Insbesondere eine problem-

¹⁹ Brehm, W., Pahmeier, I., Ungerer-Röhrich, U., Tiemann, M., Wagner, P. & Bös K. (2002). Psychosoziale Ressourcen – Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

zentrierte körperliche Beanspruchung kann bei einer Reihe von Beschwerden, von denen z. T. große Bevölkerungsgruppen betroffen sind (z. B. Rückenprobleme) auch zur Bewältigung dieser Beschwerden beitragen.

Kernziel 5

Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Bindung bedeutet die regelmäßige Teilnahme am Gesundheitssport sowie das langfristige Dabeibleiben. Für die Planung und Durchführung von Gesundheitssportprogrammen erscheint beim gegenwärtigen Kenntnisstand besonders wesentlich:

- Eine Reduzierung vorhandener Teilnahmebarrieren durch eine Einbeziehung der Voraussetzungen der Teilnehmer (z. B. Übergewicht, Beschwerden, Risikofaktoren). Eine solche Einbeziehung ist wichtig bei der gezielten Ansprache (z. B. durch den Arzt), bei der Gruppenbildung (z. B. im Hinblick auf spezifische Beschwerden) und bei der Gestaltung der Einheiten (z. B. problemzentrierter Bezug zu Rückenbeschwerden).
- Eine Reduzierung vorhandener Teilnahmebarrieren durch eine Meidung von zeitlichen und körperlichen Überforderungen (z. B. nur ein Termin pro Woche, nicht mehr als zwei Stunden Zeitaufwand, sanfte Beanspruchung).
- Eine möglichst kontinuierliche Stärkung von emotionalen, motivationalen, kognitiven sowie sozialen Gesundheitsressourcen.

Bei der Planung und Durchführung von Maßnahmen zur Verhaltensintervention sollten diese sowie weitere Merkmale (z. B. professioneller Kontext) einer erfolgreichen Bindung berücksichtigt werden. Angestrebt werden sollte anfangs normalerweise nicht mehr als ein regelmäßig realisierter Termin pro Woche bzw. 90 Minuten regelmäßig durchgeführte sportliche Aktivität pro Woche, um im Hinblick auf eine erfolgreiche langfristige Bindung, die Teilnehmer körperlich und zeitlich nicht zu überfordern.

Kernziel 6

Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Seit Beginn der 90er Jahre wird vermehrt gefordert, dass eine effektive, bewegungszentrierte Gesundheitsförderung über verhaltensbezogene Interventionen hinaus auch an den Verhältnissen der Lebens- und insbesondere der Bewegungsbedingungen der Bevölkerung anzusetzen habe. Bewegungsverhältnisse lassen sich vor allem verbessern durch:

- Profilierte Gesundheitssportprogramme
- Qualifizierte Leiter
- Adäquate Räumlichkeiten und Geräte
- Kommunale und regionale Vernetzung sowie Kooperation
- Qualitätssicherung und wissenschaftliche Evaluation

In der Abbildung 1 ist das beschriebene Konzept von Gesundheitssport im Überblick als „Modell der Qualitäten von Gesundheitssport“ von Brehm, Bös, Opper und Saam (2002)²⁰ dargestellt.

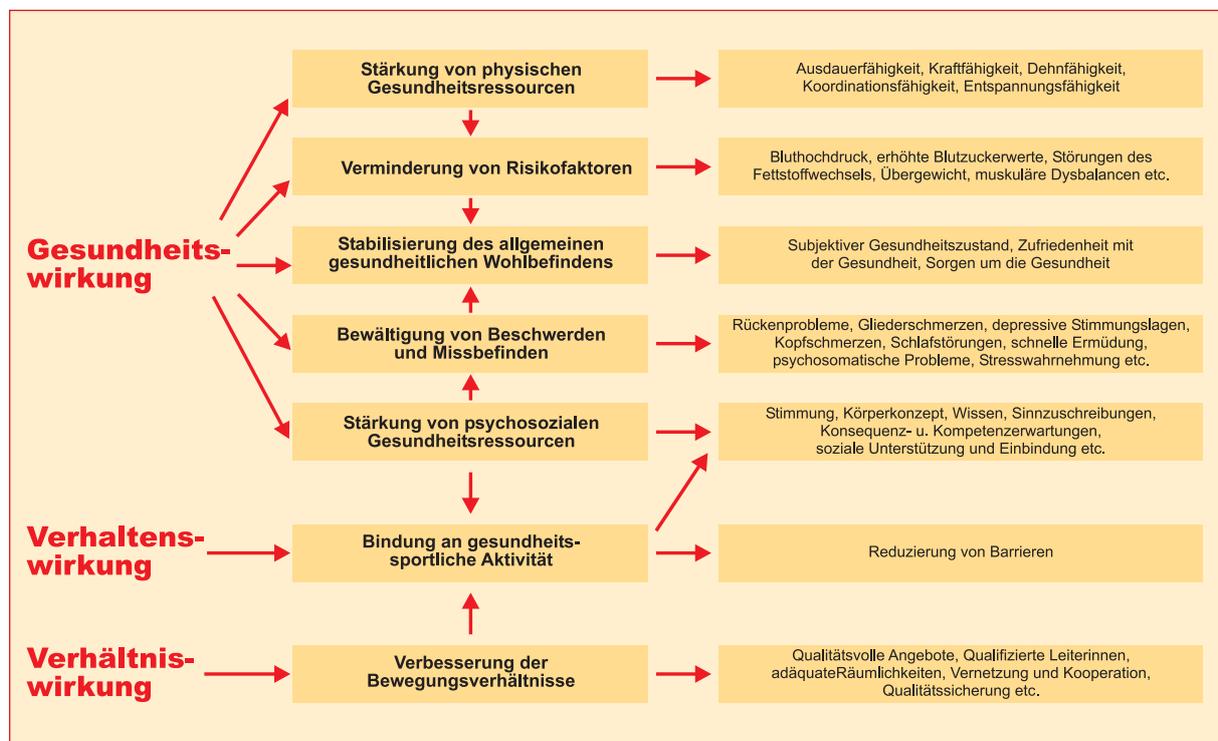


Abbildung 1: Modell der Qualitäten von Gesundheitssport (BREHM, BÖS, OPPER und SAAM, 2002)

²⁰ Brehm, W., Bös, K., Opper, E. & Saam, J. (2002). Gesundheitssportprogramme in Deutschland. Analysen und Hilfen zum Qualitätsmanagement für Sportverbände, Sportvereine und andere Anbieter von Gesundheitssport. Schorndorf: Hofmann.





Im Hinblick auf die Ansteuerung der Kernziele sollen hier nochmals die in der Abbildung mit Pfeilen markierten Abhängigkeiten herausgestellt werden, da diese in Planung und Durchführung von Interventionen in der Praxis maßgeblich mitbestimmen. Weiterhin kann der Zusammenhang zum übergreifenden Ziel einer „Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens“ hergestellt werden.

Es ist davon auszugehen, dass eine gezielte Stärkung der physischen Ressourcen (Ausdauerfähigkeit, Kraftfähigkeit etc.) – praktisch als „Nebeneffekt“ – zu einer Verminderung von Risikofaktoren ebenso beiträgt wie zu einer problemzentrierten Bewältigung von Beschwerden. Allerdings können auch spezifische Schwerpunkte in einer Intervention gesetzt werden hinsichtlich der Minderung vorhandener Risikofaktoren und Beschwerden.

Eine Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen trägt einerseits zur emotionszentrierten Bewältigung von Beschwerden und – zusammen mit der Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen – weitergehend zur Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens bei. Andererseits hat eine wirksame Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen, zusammen mit Hilfen bei der Bewältigung von Aktivierungsbarrieren, einen zentralen Stellenwert für eine Bindung an gesundheitssportliche Aktivität. Schließlich stellt auch die Qualität der Bewegungsverhältnisse einen mitentscheidenden Faktor für eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität dar.

In der zeitlichen Abfolge von Maßnahmen ist zu berücksichtigen, dass in der ersten Phase Verhaltens- und Verhältniswirkungen gegenüber Gesundheitswirkungen dominieren. Über die Zeitdauer dieser ersten Phase sind gegenwärtig keine verlässlichen Aussagen möglich, vermutlich ist jedoch zumindest ein Jahr anzusetzen. Die Notwendigkeit einer Schwerpunktsetzung auf Verhaltens- und Verhältniswirkungen ergibt sich insbesondere aus der Notwendigkeit, Bindung an gesundheitssportliche Aktivität aufzubauen. Nur auf der Grundlage einer stabilen Bindung sind langfristige Gesundheitseffekte möglich. Konkret bedeutet dies, dass zunächst nur ein Termin pro Woche angestrebt wird, um die Teilnehmer zeitlich nicht zu überfordern, obwohl vier bis fünf Termine gesundheitswirksamer wären.

Gesundheitssportprogramme sind im Rahmen des Konzeptes der „Qualitäten im Gesundheitssport“ (siehe Abb. 1) erprobte und schriftlich fixierte Vorgaben zur Ansteuerung der Kernziele von Gesundheitssport, die auf die Voraussetzungen der Teilnehmer (Zielgruppen) bezogen sind, deren Implementierung und Durchführung vor allem durch eine spezifische Ausrichtung auf Institutionen und deren Vernetzung abgesichert ist und die auf ihre Durchführbarkeit und Wirksamkeit hin überprüft worden sind.

Detaillierte Informationen inklusive hilfreicher Praxisbeispiele zu den oben kurz beschriebenen ersten beiden Kernzielen sind in den Broschüren des DTB „Physische Ressourcen – Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport“²¹ und „Psychosoziale Ressourcen – Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport“²² zu finden.

²¹ Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W. & Bös, K. (2007). Physische Ressourcen – Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

²² Brehm, W., Pahmeier, I., Ungerer-Röhrich, U., Tiemann, M., Wagner, P. & Bös, K. (2002). Psychosoziale Ressourcen – Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

3 Ein Qualitätssiegel im Gesundheitssport: PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Der Deutsche Turner-Bund, seine 22 Verbände, 19.183 Vereine und seine über fünf Millionen Mitglieder bekennen sich zu einer zukunftsorientierten Gesundheitsförderung und haben sich verpflichtet, die im Sport bestehenden Strukturen für diese gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu nutzen und auszubauen. Der organisierte Sport ist in besonderer Weise geeignet, dem Qualitätsanspruch einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung gerecht zu werden, denn er ist sozialintegrativ und schafft langfristige Verhaltensbindungen.



Die Gesundheitssportangebote des organisierten Sports verfolgen ganzheitliche Zielsetzungen und basieren auf einem modernen Verständnis von Gesundheitsförderung (New Public Health). Ihr Anliegen betrifft nicht nur die Prävention, d. h. die Verhinderung des Auftretens von Erkrankungen oder Störungen, sondern konzentriert sich darüber hinaus auf die Ausbildung und Stärkung einer aktiv wahrgenommenen, dauerhaften und individuellen Gesundheitskompetenz im Sinne physischer, psychischer und sozialer Gesundheitsressourcen.

Der Deutsche Turner-Bund hat im Februar 1994 als erster Fachverband ein Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein entwickelt: Den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB. Die Einführung des Qualitätssiegels unterstreicht die Zielsetzung, flächendeckend qualitativ hochwertigen Gesundheitssport in den Vereinen anzubieten und diesen kontinuierlich zu verbessern (vgl. DTB, 1996²³).



3.1 PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB – Was ist das?

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssportangebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen.

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB soll Vereinen, die beim DTB gemeldet sind, helfen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Weiterhin unterstützt er alle Interessenten dabei, das für sie passende Gesundheitssportangebot zu finden.

Seit November 1999 bietet der Deutsche Turner-Bund seinen Übungsleitern und allen, die auf der Suche nach einem passenden Gesundheitssportangebot sind, einen zusätzlichen Service: Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist unter

www.pluspunkt-gesundheit.de auch im Internet zu finden. Dort können ebenfalls alle Angebote, die mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet wurden, abgerufen und eingesehen werden. Ein weiterer Service auf der Homepage sind Praxistipps und Hintergrundinformationen zur Thematik „Gesundheitssport“, die aktuell und speziell für Pluspunkt-Übungsleiter zusammengestellt werden.



Der Deutsche Olympische Sportbund hat im Jahr 2000 gemeinsam mit dem Deutschen Turner-Bund und der Bundesärztekammer eine Dachmarke für Qualitätssiegel im Gesundheitssport eingeführt: SPORT PRO GESUNDHEIT (vgl. DSB, 1996²⁴ & DSB, 2000²⁵). Alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionsangebote werden automatisch auch mit SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Ein zusätzlicher Antrag muss dafür nicht gestellt werden. Die Angebote werden zudem auf der Internetseite

www.sportprogesundheit.de veröffentlicht.

Da alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionsangebote auch mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind, werden sie von der Bundesärztekammer und den Krankenkassen empfohlen und unterstützt.

Einfach mitmachen beim PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Jedes Engagement im Bereich des Gesundheitssports verpflichtet zu Sorgfalt und Sensibilität im Umgang mit den zu betreuenden Menschen. Dies kann nur über qualifizierte Übungsleiter gewährleistet werden, die über das notwendige Fachwissen, pädagogisches Geschick und psychosoziales Einfühlungsvermögen verfügen und gleichzeitig spezielle inhaltliche Kriterien des Gesundheitssports berücksichtigen. Darüber hinaus müssen organisatorische und räumliche Rahmenbedingungen dem inhaltlichen Angebot entsprechen. Der Deutsche Turner-Bund arbeitet daher daran, eine gute Qualität gesundheitssportlicher Angebote zu erreichen und diese langfristig auch zu sichern.

Aus diesem Grund sind die unten erläuterten Qualitätskriterien für den Gesundheitssport entwickelt worden – alle Gesundheitssportangebote, die diese Kriterien nachweislich erfüllen, können mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet werden.

²³ Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (1996). Gesundheitsförderung und Gesundheitssport im DTB. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

²⁴ Deutscher Sportbund (Hrsg.) (2000). Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit. Frankfurt/Main: Deutscher Sportbund.

²⁵ Deutscher Sportbund (Hrsg.) (1996). Qualitätskriterien zur Durchführung gesundheitsorientierter Angebote im Sportverein. Frankfurt/Main: Deutscher Sportbund.

3.2 Qualitätskriterien für Gesundheitssportprogramme im Turn- und Sportverein

Grundsätzlich müssen in jedem Gesundheitssportprogramm zur Herausbildung eines gesunden Lebensstils die nachfolgenden Kernziele Berücksichtigung finden (Erläuterung der Kernziele unter 2.2.1). Die Gewichtung dieser Kernziele kann aber je nach Art des Angebotes variieren. Es sollte jedoch innerhalb von Gesundheitssportkonzepten deutlich werden, welche Kernziele mit welchen konkreten Inhalten und Methoden angestrebt werden.

Kernziel 1: Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen

Kernziel 2: Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen

Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren

Kernziel 4: Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Die nachfolgend aufgeführten Qualitätskriterien beruhen auf diesen Kernzielen des Gesundheitssports und dienen einerseits der Orientierung zur Entwicklung von Angeboten, andererseits der Weiterentwicklung von Qualität und deren Sicherung für bereits bestehende Angebote.

Auf der Grundlage der Qualitätskriterien wurde vom Deutschen Turner-Bund das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB entwickelt und seit dem Jahr 1994 bundesweit erfolgreich in zahlreichen Vereinen flächendeckend in Deutschland umgesetzt. Seit diesem Zeitpunkt wurden 44.193 Angebote mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet. Eine beachtenswerte Zahl! Zur Zeit sind etwa 15.349 Pluspunkte in 3310 Vereinen gültig.

Für die mit dem Siegel ausgezeichneten Angebote gelten folgende Kriterien:

1. Zielgruppengerechtes Angebot
2. Qualifizierte Leitung
3. Einheitliche Organisationsstruktur
4. Präventiver Gesundheits-Check
5. Begleitendes Qualitätsmanagement
6. Der Verein als Gesundheitspartner

Das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB wird für eine Gültigkeitsdauer von zwei Jahren verliehen.

3.2.1 Qualitätskriterium 1 – Zielgruppengerechtes Angebot

Rahmenkonzept und standardisierte Programme

Es muss deutlich werden, dass die Gesundheitsprogramme ein eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche sind. Die Kernziele des Gesundheitssports sollten durchgängig durch Inhalte und Methoden in den Programmen umgesetzt werden. Sofern es sich nicht um ein standardisiertes Programm handelt, muss ein Rahmenkonzept vorliegen, in dem insbesondere Angebotsprofil, Ziele, Inhalte und Methoden des Angebotes sowie die Vermittlung von Information und Rückmeldung der Teilnehmer unter Berücksichtigung der jeweiligen Zielgruppe beschrieben werden. Standardisierte Programme sind Angebote, deren Ziele, Inhalte und Methoden etc. festgelegt und detailliert beschrieben werden (vgl. Kapitel 8).

Angebotsprofil

Das Angebot muss einem der Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, „Entspannung/Stressbewältigung“ oder „Allgemeiner Präventionssport“ zugeordnet werden können.

Zielgruppe

Die Zielgruppe, an die sich das Angebot schwerpunktmäßig richtet, ist zu benennen. Insbesondere muss zwischen Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen sowie älteren Menschen differenziert werden. Weiterhin sollten das Geschlecht, die Bewegungsbiographie und das Lebensumfeld berücksichtigt werden.

3.2.2 Qualitätskriterium 2 – Qualifizierte Leitung

Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“

Die Übungsleiter, die Gesundheitssportprogramme im Verein umsetzen, sind wesentliche Garanten für die Qualität dieser Programme. Die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Turner-Bundes bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Leitern gesundheitsorientierter Sportangebote.

Der Leiter eines Gesundheitssportangebotes verfügt über die Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe. Verantwortlich umgesetzt werden die diesbezüglichen Aus- und Fortbildungen in den Landesturnverbänden und den Sportverbänden. Die Ausbildung gliedert sich in eine Basisausbildung und in darauf aufbauende Profildbildungen. Die Ausbildungsprofile können mindestens einem der Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, „Entspannung/Stressbewältigung“ oder „Allgemeiner Präventionssport“ bzw. einer der Zielgruppen „Kinder und Jugendliche“, „Erwachsene“ oder „ältere Menschen“ zugeordnet werden. Mit dem Erwerb der Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Durch regelmäßige Fortbildungen sollen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vertieft und der Informationsstand der Übungsleiter aktualisiert werden.

Die jeweils aktuelle Version dieser Ausbildungsordnung steht zudem unter www.dtb-online.de zum Download bereit.

Das DTB-Ausbildungssystem				
3. Lizenzstufe	<ul style="list-style-type: none"> • Gerätturnen Männer • Gerätturnen Frauen • Rhythmische Sportgymnastik • Trampolinturnen • Orientierungslauf <p>Trainer/in A Leistungssport</p> <p>ab 90 LE</p>			
2. Lizenzstufe	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Krebsnachsorge • Herzgruppen • Osteoporose • WS-Erkrankungen • Rheuma <p>ÜL B Rehabilitation</p> <p>ab 80 LE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haltung + Bewegung • Herz-Kreislauf-Training • Entspannung/Stressbewältigung (alle für Erwachsene/Ältere) <p>Basiskurs Allgemeine Prävention</p> <p>ÜL B Prävention</p> <p>ab 60 LE</p>	<p>Gesundheitsförd. im Kinderturnen</p> <p>Vorführungen/Choreografie</p> <p>Trainer/in B Breitensport</p> <p>ab 60 LE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampf-Aerobic • Gerätturnen Männer/Frauen • Rhythmische Sportgymnastik • Trampolinturnen • Rhönradturnen • Faustball • Orientierungslauf <p>Trainer/in B Wettkampf- und Leistungssport</p> <p>ab 60 LE</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Vereinsmanager/in B</p> <p>60 LE</p>
1. Lizenzstufe	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern-Kind/Kleinkind Kinderturnen • Jugendturnen „Freizeitsport mit Jugendlichen“ <p>ÜL C Breitensport</p> <p>120 LE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness + Gesundheit Erw. • Fitness + Gesundheit Ältere • Fitness + Gesundheit Outdoor • Fitness-Aerobic • Gymnastik + Rhythmus + Tanz • Wandern • Musik <p>Trainer/in C Breitensport</p> <p>120 LE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampf-Aerobic • Gerätturnen • Rhythmische Sportgymnastik • Trampolinturnen • Rhönradturnen • Faustball • Orientierungslauf <p>Trainer/in C Wettkampf- und Leistungssport</p> <p>120 LE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prellball • Indiacas • Korbball • Korbball • Rope Skipping • Ringtennis <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Vereinsmanager/in C Jugendleiter/in</p> <p>120 LE</p>
<p>① Ausbildung zur/zum Übungsleiter-Assistent/in; vorgeschaltet ohne Anerkennung auf ÜL-Ausbildung</p> <p>② Ausbildung zur/zum Trainer-Assistent/in; vorgeschaltet ohne Anerkennung auf Trainer/in C-Ausbildung</p>				

Abbildung 2: DTB-Ausbildungssystem

Übereinstimmung von Angebots- und Ausbildungsprofil

Für die spezifischen Angebotsprofile sind jeweils passende Ausbildungsprofile erforderlich.

Höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen

Alternativ zur Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe verfügt der Leiter über eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung. Diese muss mindestens einer der nachfolgend genannten Qualifikationen entsprechen:

- Absolvent eines sportwissenschaftlichen Studiums mit praktischem Bezug zum Gesundheitssport
- Sport- und Gymnastiklehrer mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut bzw. Krankengymnast mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeut oder Motopäde mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Gleichwertige Qualifikation nach Anfrage

3.2.3 Qualitätskriterium 3 – Einheitliche Organisationsstrukturen

Teilnehmerzahl

Die Gruppengröße ist auf maximal 20 Teilnehmer je Angebot begrenzt. Damit wird eine individuelle Betreuung der Teilnehmer gewährleistet.

Rhythmus und Dauer der Angebote

Konstante Verhaltensänderungen im Sinne einer lebensbegleitenden Stärkung der Gesundheit sind nur langfristig zu erreichen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass das entwickelte Bedürfnis nach Bewegung gepflegt wird. Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst dauerhaft an Bewegungsangebote zu binden. Besonders gut kann dies z. B.

über eine Kombination von Kurs- (Einstiegskurs, Aufbaukurs) und Dauerangeboten realisiert werden. Ein Kursangebot dauert mindestens 10 und maximal 15 Kurseinheiten. Sowohl Kurs- als auch Dauerangebote umfassen mindestens eine Unterrichtsstunde wöchentlich.

3.2.4 Qualitätskriterium 4 – Präventiver Gesundheits-Check

Gesundheitsvorsorgeuntersuchung

Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten: Allen Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein PAR-Q Test empfohlen, bei Teilnehmern ab dem 35. Lebensjahr sollte generell eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung erfolgen. In begründeten Fällen oder bei krankhaften Befunden sollte eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt vorgenommen werden. Für Kinder und Jugendliche bis zum 17. Lebensjahr gilt: Bei Kindern, die vom Schulsport ausgeschlossen sind oder waren, sollte vor der Aufnahme des Angebotes eine Rücksprache mit dem Hausarzt oder ggf. eine Jugenduntersuchung erfolgen.

Ärztliche Bescheinigung und Teilnehmerausschluss aus gesundheitlichen Gründen

In begründeten Fällen kann von den Teilnehmern eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden. Aus gesundheitlichen Gründen können Personen ggf. von der Teilnahme ausgeschlossen werden. Dies betrifft insbesondere gefährdet erscheinende Teilnehmer, die keine Unbedenklichkeitsbescheinigung durch den Arzt vorlegen können.



3.2.5 Qualitätskriterium 5 – Begleitendes Qualitätsmanagement

Die Sportorganisationen arbeiten auf der Grundlage empirisch abgesicherter Zusammenhänge zwischen Bewegungsaktivitäten und Gesundheitsbefinden. Zahlreiche Evaluationsstudien belegen die Wirksamkeit gesundheitsorientierter Bewegungsprogramme hinsichtlich der Erreichung ihrer Kernziele. Ein begleitendes Qualitätsmanagement hat insbesondere die Aufgabe, sicherzustellen, dass Gesundheitssportprogramme ihre formulierten Ziele erreichen. Dazu müssen die Qualitätskriterien konsequent umgesetzt werden. Die Betreuung der Übungsleiter und der Vereine in diesem Bereich erfolgt über die Landesturnverbände mit Unterstützung des DTB.

Qualitätszirkel und weitere Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses

Wesentliche Voraussetzung für ein begleitendes Qualitätsmanagement ist die Bereitschaft des Übungsleiters zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wie z. B. Teilnehmerbefragungen, Begleituntersuchungen oder Qualitätsbewertungen (Audits).

3.2.6 Qualitätskriterium 6 – Der Verein als Gesundheitspartner

Kooperation und Vernetzung

Auf Verbandsebene sind die Voraussetzungen geschaffen, um z. B. mit ärztlichen Landesorganisationen – insbesondere den Bundes- und Landesärztekammern – oder verschiedenen Versicherungsträgern zu kooperieren. Auf der örtlichen Ebene geht es vor allem darum, die entsprechenden Zielgruppen zu erreichen und über die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitsbereich Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ zu werden. Der Verein sollte daher bereit sein, z. B. mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten wird empfohlen. Die Angebote sollten entsprechend in der Ärzteschaft bekannt gemacht werden. Durch die Zusammenarbeit mit dem Arzt hat der Verein die Möglichkeit, neue Zielgruppen zu gewinnen und findet darüber hinaus in ihm einen kompetenten Ansprechpartner für alle fachlichen Fragen – angefangen von der Gesundheitsvorsorgeuntersuchung bis hin zur Teilnahme an Informationsveranstaltungen zum Thema „Sport und Gesundheit“.

Beschreibung der „Lebenswelt“ (Setting), in der das Angebot stattfindet

Es sollte ersichtlich sein, in welcher „Lebenswelt“ (Setting) das Gesundheitssportangebot stattfindet. Denkbare Settings sind Sportvereine, Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen.

Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins

Der Turn- und Sportverein sollte eine aktive Rolle bei der Schaffung eines gesundheitsorientierten Umfeldes für die angebotenen Sportprogramme spielen. Eine wesentliche Voraussetzung hierfür ist die grundsätzliche Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins. Dies schließt insbesondere eine Unterstützung der Übungsleiter vor Ort und eine Vernetzung der Gesundheitssportprogramme auf allen Ebenen mit ein (vgl. Tittlbach, Kurz, Härtel, Rühl, Gräber, Brehm & Bös, 2007²⁶).

3.3 Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im DTB

Qualität ist die Eignung für einen bestimmten Zweck. Bezogen auf den Gesundheitssport bedeutet dies, dass ein bestimmtes Angebot geeignet ist, Gesundheitsaspekte der Vereinsmitglieder und Kursteilnehmer zu verbessern. Wer beispielsweise bei einem Walking-Kurs mitmacht, erhofft sich eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit, wer einen Rückenschulkkurs belegt, möchte Rückenschmerzen vorbeugen oder gar eine Linderung erzielen.

Der DTB hat ein sogenanntes Qualitätsmanagement eingeführt, um die verlangte und notwendige Qualität der Gesundheitssportangebote zu erreichen, zu sichern und weiter zu entwickeln (vgl. Hartmann & Opper, 2000²⁷ und Hartmann, Opper & Sudermann, 2005²⁸). Qualitätsmanagement ist die Gesamtheit aller Tätigkeiten, die geeignet sind, die umfassenden Absichten und Zielsetzungen hinsichtlich der Qualität zu erreichen. Somit handelt es sich bei einem Qualitätsmanagementsystem um ein Organisations- und Ordnungssystem, das hilft, Qualitätsmanagement systematisch und strukturiert umzusetzen (vgl. Bunte & Müller, 2000²⁹).

Das Qualitätsmanagement des DTB wird von der Grundauffassung getragen, dass die Steuerung der Qualität des Übungsangebotes in der Praxis ein Prozess ist, der nie abgeschlossen ist, ständig neue Impulse und einen offenen Dialog benötigt. Zudem stellt dieser Prozess eine wechselseitige Interaktion zwischen denjenigen dar, die qualifizieren und denjenigen, die qualifiziert werden (vgl. Hartmann et al, 2001³⁰ und Schalnus, Pfeifer, Wedekind & Engels, 2007³¹).

²⁶ Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W. & Bös, K. (2007). Physische Ressourcen – Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

²⁷ Hartmann, H. & Opper, E. (2000). Quality Management of Preventive and Health-Oriented Sports Programs in Sports Clubs. In S. Heimer (Eds.), Health related Physical Activity in Adults. European Conference. Faculty of Physical Education. University of Zagreb.

²⁸ Hartmann, H., Opper, E. & Sudermann, A. (2005). Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein. Schorndorf: Hofmann.

²⁹ Bunte, A. & Müller, W. (2000). Qualitätsmanagement im kommunalen Gesundheitsdienst. Düsseldorf.

³⁰ Hartmann, H., Opper, E., Pauly, P., Rühl, J., Sudermann, A. & Bahn, K. (2001). Leitfaden für die Qualitätszirkel-Arbeit im Gesundheitssport des Deutschen Turner-Bundes. Vorläufiger Entwurf für die Modellphase 2001/2002. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

³¹ Schalnus, R., Pfeifer, G., Wedekind, S. & Engels, U. (2007). Praxisleitfaden Qualitätszirkel. Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Frankfurt/Main: Deutscher Olympischer Sportbund.

Dem DTB geht es mit seinem Qualitätsmanagement auch darum, die Zufriedenheit von Übungsleitern und Kursteilnehmern mit den Gesundheitssportangeboten zu verbessern und für eine vergleichbare Qualität aller Angebote zu sorgen.

Kurz:

Das Qualitätsmanagementsystem des DTB dient der Verbesserung der Qualität von Gesundheitssport im Verein. Es ist für alle Übungsleiter als ein zusätzlicher Service gedacht und gibt Hilfestellungen bei allen Fragen rund um den Gesundheitssport.

Für diese Aufgabe hat der Verband entsprechende Strukturen geschaffen, um es den Übungsleitern überhaupt zu ermöglichen, langfristig eine hohe Qualität ihrer Gesundheitssportangebote sicherzustellen. Das Qualitätsmanagement des DTB setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen:

- Aus- und Fortbildung
- Standardisierte Programme
- Dokumentationssystem der Programme
- Befragung der Übungsleiter
- Qualitätszirkel
- Bereitstellen von Grundlagenliteratur
- Zeitschrift „Pluspunkt-MAGAZIN“
- Internetpräsenz unter www.pluspunkt-gesundheit.de
- Befragung der Teilnehmer
- Wissenschaftlicher Beirat für Gesundheitssport des DTB

Der Deutsche Turner-Bund hat sich insbesondere mit den Bausteinen „Aus- und Fortbildung“, „Standardisierte Programme“, „Dokumentationssystem“ und „Qualitätszirkel“ auseinandergesetzt. Bei diesen Bausteinen geht es darum, die Übungsleiter adäquat zu qualifizieren und mittels Fortbildungen/Lizenzverlängerungen Wissen zu erweitern bzw. auf dem neusten Stand zu halten. Zweitens gilt es Programme, deren Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen ist, den Übungsleitern anzubieten, schließlich mittels eines Dokumentationssystems die Angebote systematisch zu erfassen und auszuwerten sowie viertens Qualitätszirkel für Übungsleiter einzurichten.

3.3.1 Aus- und Fortbildung

Die Qualität von Gesundheitssportangeboten ist wesentlich durch das fachliche Wissen der Übungsleiter bestimmt. Dieses Wissen muss ständig aktualisiert werden. Einen ganz wichtigen Schritt stellen hierbei gezielte Aus- und Fortbildungen dar. So entwickelte der Deutsche Turner-Bund ein umfassendes Aus- und Fortbildungssystem für seine Übungsleiter, welches zur Sicherung der Qualität von Gesundheitssportangeboten beiträgt. Eine sinnvolle Abstufung der Lizenzen, qualifizierte Referenten sowie entsprechend qualitativ hochwertige Inhalte kennzeichnen dieses System. Konkrete Informationen für Übungsleiter zum Aus- und Fortbildungssystem des DTB im Bereich Gesundheitssport sind in Kapitel 7 zu finden.

3.3.2 Standardisierte Programme

Die standardisierten Gesundheitssportprogramme des DTB werden auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und wissen-

schaftlich evaluiert. Das heißt, es wird überprüft, ob das jeweilige Programm beim Teilnehmer auch die gewünschten Gesundheitseffekte bewirkt. Die in der Untersuchung gemessenen Effekte stellen sich natürlich nur dann ein, wenn die Inhalte des Angebotes sowie die äußeren Bedingungen, unter denen ein solches Programm statt findet, sich mit dem überprüften Programm decken. Zur Sicherstellung dieser gewünschten Effekte müssen also Programme standardisiert werden. Die Übungsleiter sind schließlich dafür verantwortlich, die standardisierten Vorgaben der Programme so präzise wie möglich im Verein umzusetzen, um gezielt die gewünschten Effekte anzu-steuern. Bei Programmen, die keine präzisen Angaben bzw. keinen standardisierten Ablauf vorhalten, können die gewünschten Effekte zwar auch auftreten, sind dann aber eher zufällig und nicht systematisch angesteuert.

Prüfzeichen für standardisierte Kursprogramme: „Präventionsgeprüft“

Mit „Präventionsgeprüft“ ist ein zusätzliches Prüfzeichen für die standardisierten und evaluierten Kursprogramme im



Gesundheitssport entwickelt worden. „Präventionsgeprüft“ ist Kern von Kooperationsvereinbarungen mit den Krankenkassen und signalisiert diesen, dass es sich bei dem ausgezeichneten Angebot um ein solches standardisiertes und evaluiertes Gesundheitssportprogramm handelt, das bezüglich der Kostenrückerstattung für Teilnehmer keiner genaueren Einzelfallprüfung mehr bedarf.

So wird ein Kursangebot, sofern der Übungsleiter an einer speziellen Schulung für das Programm teilgenommen hat und alle Gütekriterien für das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB erfüllt sind, automatisch auch mit dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ versehen. „Präventionsgeprüft“ muss nicht gesondert beantragt werden, sondern wird mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB verliehen.

3.3.3 Dokumentationssystem von Gesundheitssportangeboten

Der Deutsche Turner-Bund hat in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund im Jahr 2000 ein Forschungsprojekt mit dem Titel „Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein“ initiiert. Übergreifendes Ziel des Projektes war die Verbesserung der Steuermöglichkeiten von Gesundheitssport im Verein durch den Verband. So stand es als ein wichtiges Teilziel an, die Qualität der Gesundheitssportprogramme durch regelmäßige Evaluation und Dokumentation zu sichern, um gezielt steuernd eingreifen zu können und um das Potenzial sowie die Leistungen des organisierten Sports zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung weiterhin nicht mehr nur auf Schätzungen beruhen zu lassen. Die Entwicklung eines solchen Dokumentationssystems stellte die geeignete Methode zur Erreichung dieses Teilziels dar.

So wurden mit Hilfe des entwickelten Dokumentations-systems im Rahmen des Forschungsprojektes erst-mals für den organisierten Sport sämtliche Angebote, die mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB aus-gezeichnet sind, systematisch er-fasst und ausgewertet. Ergebnisse dieses Forschungsprojektes sind in der PLUSPUNKT GESUND-HEIT.DTB-Broschüre des Jahres 2003 bzw. im zum Forschungs-projekt veröffentlichten Buch „Qualitätsmanagement von Ge-sundheitssport im Verein“ von H. Hartmann, E. Opper und A. Sudermann (2005²²) nach-zulesen.



3.3.4 Qualitätszirkel

Den Qualitätszirkeln kommt als Baustein innerhalb des Qualitätsmanagements im Gesundheitssport eine besondere Bedeutung zu. Als Instrument zur internen Qualitätssicherung sind Qualitätszirkel in der industriellen Produktion schon lange bekannt und erfolgreich angewandt worden. In den vergangenen Jahren hat dieses Instrument auch in vielen Bereichen der Medizin und des Gesundheitswesens Anwendung ge-funden; es wurde als kleingruppenorientierte Arbeits-methode favorisiert, um Qualitätsmanagement in der Praxis zu etablieren. Die Idee dieser Qualitätszirkel wird aus den Qualitätsmanagement-Konzepten der Wirtschaft, der Medizin und des Gesundheitssystems abgeleitet und dient bei der Übertragung auf den Gesundheitssport als Leitlinie, denn dort existierten bis-lang keine Qualitätszirkel.



Abbildung 3: Zielsetzungen der Qualitätszirkel-Arbeit

Qualitätszirkel im Gesundheitssport stellen Elemente der Beteiligung der Übungsleiter dar und sind Ausdruck der Basisorientierung einer Sportorganisation. Sie nutzen folglich das „know-how“ der Übungsleiter an der Basis, denn Fragen, Aufgaben und Probleme können dort optimal erfasst, bearbeitet und gelöst werden, wo sie primär entstehen: Bei der konkreten Ausübung der Tätigkeit der Übungsleiter im Gesundheitssport der Vereine. Die Qualitätszirkel sind dem-nach ein wichtiger Teil der notwendigen Vernetzung und Abstimmung zwischen den unterschiedlichen An-geboten und allen Akteuren der Gesundheitsförde-rung und Prävention.

Der Deutsche Turner-Bund hat in einem ersten Schritt im Sinne solch einer Vernetzung der Übungsleiter regionale Qualitätszirkel für Pluspunkt-Übungsleiter initiiert und eingerichtet. Qualitätszirkel stellen also regionale Gruppen von Pluspunkt-Übungsleitern dar, die sich vorrangig zur gemeinsamen Erfassung von Fragen, Aufgaben und Problemen im Sinne eines Wissens- und Erfahrungsaustausches und zur Erar-beitung von Lösungsansätzen zusammenfinden und dabei von einem Moderator unterstützt werden.

3.3.5 Weitere Bausteine des Qualitätsmanagements

Zur Wahrung der Qua-lität von Gesundheits-sportangeboten muss das fachliche Wissen der Übungsleiter stän-dig aktualisiert werden. Dies geschieht einer-seits über gezielte Aus- und Fortbildungen (sie-he 3.3.1) andererseits aber auch über das Be-reitstellen von **Grund-lagenliteratur** rund um das Thema Gesund-heitssport.

Weitere Informationen zur DTB-Grundlagen-literatur finden auf der Seite 66 (Kapitel 10).



Zudem stellt die Verbesserung der Zusammenarbeit und Kom-munikation zwischen dem Ver-band und den Übungsleitern ein bedeutender Baustein des Qualitätsmanagements dar. Da-zu wurde die Zeitschrift **Pluspunkt-MAGAZIN** entwickelt. Jeder Übungsleiter, der ein Pluspunkt-Angebot durchführt, bekommt das Magazin viermal jährlich kostenlos zugeschickt. Dies ist ein spezieller exklusiver Service nur für Pluspunkt-Übungsleiter. Das Magazin informiert ge-zielt über Themen rund um den Gesundheitssport, be-reitet aktuelle Ergebnisse aus der Forschung für die Praxis auf und liefert wert-volle Praxistipps. Weiterhin werden Informationen zum Verband, zur gesundheits-politischen Entwicklung und zu Aus- und Fortbildungs-möglichkeiten aufgegriffen.



²² Hartmann, H., Opper, E. & Sudermann, A. (2005). Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein. Schorndorf: Hofmann.

Auf der Internetseite www.pluspunkt-gesundheit.de können sich Übungsleiter und Interessierte, neben den verschiedenen Informationen und Materialien rund um den Gesundheitssport, über die aktuellen Pluspunkt-Angebote in ganz Deutschland informieren.



Hier erfahren Sie, welche Angebote in welchen Orten statt finden und an wen Sie sich wenden müssen, wenn Sie Informationen zum Kurs benötigen oder Sie einfach mitmachen wollen.

Für den DTB wie auch für die Übungsleiter ist es wichtig, etwas über die Teilnehmer des Gesundheitssportangebotes zu erfahren.

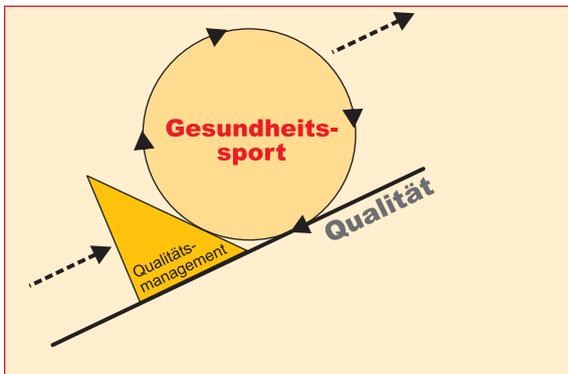


Abbildung 4: Qualitätsmanagement von Gesundheitssport

Dabei helfen einfache **Teilnehmerbefragungen**, die dem Übungsleiter Rückmeldung geben, ob sich z. B. das Wohlbefinden der Teilnehmer verbessert hat, welches Übungsangebot besonders gut angekommen ist und was der Übungsleiter bei den nächsten Übungseinheiten eventuell verbessern kann.

Bausteine des Qualitätsmanagements im DTB



Abbildung 5: Bausteine des Qualitätsmanagements von Gesundheitssport beim DTB

Fragebögen zur Teilnehmerbefragung stellt der DTB dem Pluspunkt-Übungsleiter zur Verfügung.

Die Einrichtung eines **wissenschaftlichen Beirats** mit Experten aus der Gesundheits- und Sportwissenschaft ist ebenfalls ein bedeutender Aspekt des Qualitätsmanagements beim DTB. Aktuelle Entwicklungen werden so aus wissenschaftlicher und praktischer Sicht gemeinsam beurteilt und in die Praxis umgesetzt.

3.4 Vergabe des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Erfüllt das Gesundheitssportprogramm die Voraussetzungen (Qualitätskriterien), dann stellen Sie einen Antrag zur Vergabe des DTB-Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB bei Ihrem zuständigen Landesturnverband (LTV). Adressen der LTV sind unter Punkt 6 dieser Broschüre („Formulare“) aufgeführt. Mit einer Empfehlung über Zu- oder Absage reicht der Landesturnverband den Antrag an den Deutschen Turner-Bund weiter. Dort werden die Unterlagen überprüft sowie die Daten erfasst und verwaltet. Der Deutsche Turner-Bund vergibt dann das Siegel für ein spezielles Vereinsangebot, welches die Form eines Dauerangebotes oder eines Kurses besitzen kann.

Der Rücklauf des genehmigten Antrages über den Landesturnverband zum Verein ermöglicht eine bessere Betreuung der Pluspunkt-Angebote und stellt sicher, dass die Pluspunkt-Übungsleiter und Vereine wichtige und interessante Informationsmaterialien der Landesturnverbände erhalten. Des Weiteren finden in einigen Landesturnverbänden öffentliche Überreichungen des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB über die Turngaue statt, die meist das Interesse der regionalen Presse wecken. Somit wird den Vereinen die Kontaktaufnahme mit der Presse erleichtert.

Bei der Auszeichnung mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB wird eine Bearbeitungsgebühr fällig. Der Verein erhält eine Rechnung über den jeweiligen Betrag vom DTB bzw. von dem zuständigen LTV. Die Höhe der Gebühr erfahren Sie im Internet oder im Pluspunkt-Büro des DTB. Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist zwei Jahre gültig. Auf Antrag ist danach eine Verlängerung möglich.

Alle im Zusammenhang mit der Erteilung des Qualitätssiegels zur Verfügung gestellten Materialien sowie das Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB dürfen nur für die vom DTB speziell ausgezeichneten Angebote genutzt werden.

3.4.1 Neuantrag

Bei einem Neuantrag schicken Sie bitte Ihr ausgefülltes Antragsformular, das Rahmenkonzept (sofern es sich nicht um ein standardisiertes Programm handelt) und Kopien der gültigen Übungsleiterlizenzen der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ bzw. einen Nachweis über berufsbezogene Ausbildungen an Ihren jeweiligen Landesturnverband. Bieten Sie ein standardisiertes Programm an, so senden Sie bitte zusätzlich Ihr DTB-Zertifikat über die Teilnahme an der Einweisung in das entsprechende Programm mit ein. Bitte beachten Sie, dass Ihr Lizenzprofil mit dem Profil des Angebotes, welches sie anbieten möchten, übereinstimmen muss.

Grundsätzlich kann ein Präventionsangebot nur dann mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet werden, wenn die Übungsleiterlizenz der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ vorliegt. Sind Sie jedoch im Besitz einer gültigen, zu Ihrem Angebot passenden Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ und verfügen über entsprechende Fort- oder Weiterbildungsnachweise im Bereich der Prävention, empfiehlt es sich beim zuständigen Landesturnverband eine Anerkennung, bzw. Ausstellung einer Lizenz der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ zu beantragen.

3.4.2 Antragsverlängerung

Im Falle einer Verlängerung des Qualitätssiegels senden Sie bitte neben dem ausgefüllten Antrag, dem Rahmenkonzept (sofern es sich nicht um ein standardisiertes Programm handelt) und den Kopien der gültigen Übungsleiterlizenzen der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ bzw. dem Nachweis über berufsbezogene Ausbildungen die Kopien der nötigen Nachweise von 15 Lerneinheiten (LE) Fortbildung, die Sie innerhalb der letzten zwei Jahre absolvierten, mit an den zuständigen Landesturnverband. Nähere Informationen zu den benötigten Fortbildungen sind unter Punkt 7.4 angeführt. Der Verlängerungsantrag kann frühestens acht Wochen vor und bis spätestens acht Wochen nach Ablaufdatum des Pluspunkt-Siegels gestellt werden.

Bieten Sie ein standardisiertes Programm an, so senden Sie bitte zusätzlich Ihr DTB-Zertifikat über die Teilnahme an der Einweisung in das entsprechende Programm mit ein.

Auch bei einer Verlängerung muss das Rahmenkonzept beigelegt werden, damit überprüft werden kann, ob die Inhalte des Rahmenkonzeptes mit dem Profil der Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“ übereinstimmen. Beispiel: Bei Gesundheitssportangeboten mit einem sehr allgemeinen Angebotstitel, z. B. „Fitnessgymnastik“ oder „Skigymnastik“ wird erst durch die Angaben in der Rahmenkonzeption deutlich, ob eine Schwerpunktsetzung eher im Herzkreislauf- oder im Muskel-Skelettsystem-Bereich erfolgt bzw. ob es sich um ein allgemeines Gesund-



heitssportprogramm ohne Schwerpunktsetzung handelt. Je nach Ausrichtung eines solchen Programmes sind auch unterschiedliche Profile der 2. Lizenzstufe als Anbieterqualifikation erforderlich. Vergleiche hierzu Kapitel 7.1. Darüber hinaus ist davon auszugehen, dass die Übungsleiter und Trainer, auf der Grundlage regelmäßiger Besuche von Fort- und Weiterbildungen, ihr Angebot stetig weiterentwickeln. Eine solche Weiterentwicklung kann somit auch eine veränderte Schwerpunktsetzung innerhalb eines Gesundheitssportangebotes nach sich ziehen.

Unter Punkt 6 („Formulare“) dieser Broschüre sind die benötigten Unterlagen sowie eine Ausfüllhilfe zum Antrag zu finden. Sie stehen auch im Internet unter www.pluspunkt-gesundheit.de als pdf-Datei zum Download bereit. Adressen der Landesturnverbände sind ebenfalls unter Punkt 6 aufgeführt.

4 Arbeiten mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist ein Qualitätssiegel, das der Deutsche Turner-Bund für besonders gesundheitsfördernde Vereinsangebote vergibt. Er verfolgt damit die Zielsetzung, die Qualität von Gesundheitssportangeboten im Turn- und Sportverein langfristig zu sichern.

4.1 PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB und der Turn- und Sportverein

Eine Verleihung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist für den Turn- und Sportverein mit vielen Vorzügen verknüpft:

1. Wettbewerbsvorteile gegenüber anderen Anbietern im Gesundheitssport
2. Hohe Akzeptanz in Wissenschaft und Politik sowie Empfehlungen durch Ärzte und Krankenkassen
3. Möglichkeit der teilweisen Erstattung der Kursgebühren bei bestimmten Kursen durch die Krankenkasse (Kann-Regelung, kein Muss!)
4. Steigerung des Bekanntheitsgrades und Imageverbesserung in der Öffentlichkeit
5. Nachweis für qualitativ hochwertige Angebote im Turn- und Sportverein
6. Nachweis für fachliche Kompetenz der Übungsleiter
7. Erschließen neuer, interessanter Zielgruppen für den Verein
8. Möglichkeit der Verbesserung der finanziellen Situation des Turn- und Sportvereins
9. Verhandlungsvorteile bei Gesprächen mit Partnern und Sponsoren
10. Exklusives Lehrmaterial steht dem qualifizierten Übungsleiter zur Verfügung
11. Möglichkeit des Betonens der Gütesiegel in Werbemaßnahmen
12. Ausgezeichnete Gesundheitssport-Angebote sind im Internet zu finden

Da ausgezeichnete Gesundheitssport-Angebote im Internet unter www.pluspunkt-gesundheit.de zu finden sind, sollte der Verein einen Ansprechpartner mit Telefonnummer angeben, damit es Interessenten ermöglicht wird, sich ohne größeren Aufwand an den jeweiligen Verein zu wenden.

Alle Vereine mit der Auszeichnung PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB erhalten vom DTB

- eine Urkunde, die Ihren Verein als Prädikatsträger ausweist,
- eine reprofähige Vorlage des Logos PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB sowie SPORT PRO GESUNDHEIT auf einer CD-Rom,
- „Tipps und Anregungen zur Anwendung“ für ihre Aktionen zur Mitgliederwerbung,
- die Broschüre PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB mit Informationen rund um den Pluspunkt, zum Präventionsparagrafen, den Krankenkassen und evaluierten Programmen,
- Plakate für die Vereinswerbung,
- das *Pluspunkt*-MAGAZIN exklusiv nur für die Pluspunkt-Übungsleiter mit Informationen, Praxistipps und speziell aufbereiteter Theorie rund um den

Gesundheitssport wird vierteljährlich direkt zu Ihnen nach Hause geschickt,

- ein PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB T-Shirt für die Übungsleiter (alle zwei Jahre).



Hier sei angemerkt, dass bei einem anderen Größenwunsch des T-Shirts das nicht getragene Shirt mit einem Schreiben, welches die benötigte Größe beinhaltet, an den DTB zurück geschickt werden kann. Das passende T-Shirt erhalten Sie umgehend per Post. Das PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB T-Shirt gibt es in folgenden Größen: S, M, L, XL, XXL und als tailliertes Frauen T-Shirt in den Größen S, M und L. Für PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Pakete sind Postfächer oft zu klein. Geben Sie bitte daher keine Postfachadresse als Vereinsadresse an.

Vereine können die Vorteile, die ihnen der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB bietet, vor allem dann voll nutzen, wenn sie mit dem Thema offensiv an die Öffentlichkeit gehen. Sie sollten die Verleihung einer solchen hohen Auszeichnung nutzen, um ihre erwiesene Kompetenz nach außen darzustellen. Das kann über regionale Presse, regionalen Hörfunk, Vereinszeitungen, Info-Bretter oder über Vereinsschaukästen geschehen. Eine offizielle Vergabe der Auszeichnung im Rahmen einer Feierstunde mit Repräsentanten der Kommune, Krankenkassen, Politik und der Turn- bzw. Sportverbände eignet sich hervorragend, um die Bedeutung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB für die Presse hervorzuheben.

Weitere Tipps: Rahmen Sie die Urkunde ein und hängen Sie diese werbewirksam an geeigneter Stelle auf. Nutzen Sie die reprofähige Vorlage des Qualitätssiegels und drucken das Logo PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB auf Ihren Briefbogen, Ihre Vereinszeitschrift oder auf Informationsblätter für Ihre Mitglieder ab. Geben Sie die PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Broschüre an Ihren Übungsleiter weiter und unterstützen Sie es, dass die Qualitätsanforderungen in den Gruppen eingehalten werden. Achten Sie darauf, dass die PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB T-Shirts von Ihren Übungsleitern auf Vereinsfesten, während der Übungsstunden und bei sonstigen offiziellen Vereinsaktivitäten getragen werden.

Alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT. DTB-Präventionsangebote werden ebenfalls automatisch mit der Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB und der Bundesärztekammer ausgezeichnet. Ein zusätzlicher Antrag dafür muss nicht gestellt werden.



4.2 Empfehlungen zur Öffentlichkeitsarbeit

Um die unter 4.1 genannten Vorzüge im Zusammenhang mit der Pluspunkt-Vergabe für Ihren Verein zu erzielen, sollte der Verein mit diesem Qualitätssiegel offensiv Öffentlichkeitsarbeit betreiben. Tipps zum aktiven Einsatz des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB sind im folgenden aufgeführt.

4.2.1 Regionale Presse

Grundsätzliche Tipps für die Zusammenarbeit mit der Presse:

1. Persönlicher Kontakt

Ein persönliches Gespräch mit dem zuständigen Redakteur ist die Basis für eine effektive Zusammenarbeit. Informieren Sie den zuständigen Mitarbeiter möglichst persönlich über die Bedeutung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB und damit über den hohen Stellenwert Ihres Vereins im Rahmen der Gesundheitsförderung in der Region.

2. Verwendung der sechs „W's“

Benutzen Sie den Standard-Pressebericht, da er das enthält, was wir, die Arbeitsgruppe des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB, zum Ausdruck bringen wollen. Wenn Sie Ihren Text selbst verfassen, orientieren Sie sich an den sechs "W's": "Wer, was, wann, wo, warum, wie".

3. Kurz und bündig

Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und verzichten sie auf überflüssiges Füllwerk.

4. Druckfertige Presstexte

Verfassen Sie Ihre Texte auf DIN-A4-Papier, 1,5-zeiliger Abstand und ausreichender Rand erleichtern das Lesen und ggf. Korrigieren.

5. Kontaktpflege

Unabhängig vom Erfolg Ihrer Bemühungen: Lassen Sie den hergestellten Kontakt zu einem Redakteur nicht abreißen – vielleicht klappt es das nächste Mal. Halten Sie regelmäßig Kontakt ohne aufdringlich zu sein.

Vor dem Gespräch mit dem Redakteur bzw. dem Verfassen des Presstextes sollten Sie sich überlegen, welche Zielsetzung Sie in erster Linie verfolgen. Geht es Ihnen vorrangig darum, neue Mitglieder zu werben oder wollen Sie vor allem das Image Ihres Vereins in Richtung eines modernen, kompetenten Gesundheitssportanbieters verändern oder aber geht es Ihnen um die Darstellung Ihrer Kompetenz im Gesundheitssport?

Standard – Presstext

Pressemitteilung

(Datum)

(Überschrift) PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner-Bundes ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssportangebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB soll den Vereinen helfen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Seit 2000 gibt es zusammen mit dem Deutschen Turner-Bund, dem Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer die Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT. Alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionsangebote sind auch mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Das Ziel des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist es, die Qualität von Gesundheitssportangeboten im Verein langfristig zu sichern.

Am (Datum) wurde (Verein) das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB für (Vereinsangebot) verliehen. Das gesundheitsfördernde Präventionsangebot (Name des Kurses) wird von (Übungsleiter) mit der hochqualifizierten (Ausbildung) geleitet und findet (Tag, Uhrzeit, Ort) statt. Dieser Kurs wird aufgrund der Qualifizierung und der fachlichen Kompetenz des Übungsleiters sowie der Verleihung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB von den Krankenkassen anerkannt.

In den Presstext können noch folgende Themen eingebracht werden:

- Übungsleiterqualifikationen
- Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ (sofern vergeben)
- wie lange ist der Übungsleiter schon im Verein aktiv/Ehrenämter
- Art des Angebotes: Herz-Kreislauf, Muskel-Skelettsystem, Entspannung ...
- Angebot: Walking, Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik ...
- Zielgruppe
- Anzahl der Teilnehmer
- Anzahl der Kurseinheiten bzw. Zeiten des Dauerangebots
- Foto des Übungsleiters

Beispiele von Musterpresstexten

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB:

Besondere Auszeichnung für den TSV Markt Erlbach und Übungsleiterin Kerstin Schlüter-Hinz

Vorbildlich in Sachen gesunder Sport

Durch „Raufen und Entspannung für Kinder“ werden Mängel bei den Kleinen ausgeglichen – Vom Deutschen Turner-Bund gewürdigt

MARKT ERLBACH – Im Rahmen eines Treffens aller Übungsleiter des TSV 1860 Markt Erlbach überreichte der Vorsitzende des Vereins, Holger Hinz, der Übungsleiterin Kerstin Schlüter-Hinz die Urkunde mit der Auszeichnung „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“. Diese wird vom Deutschen Turner-Bund für besondere Leistungen auf dem Gebiet des Gesundheitssports vergeben.

Gleichzeitig wurde der Verein mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet, das der Deutsche Olympische Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer für gesundheitsorientierte Sportangebote vergibt.

Voraussetzung für die Auszeichnungen ist unter anderem, dass die Leistung der betreffenden Gruppen durch Übungsleiter mit spezifischen Sonderqualifikationen erfolgt, die teilweise weit über die normale Übungsleiterausbildung hinausgehen.

Ausgezeichnet wurde der Verein für zwei Angebote der neuen Abteilung „Gesundheitssport und Rehabilitation“: Zum einen die Herzgruppe, ein Angebot für Patienten mit Herzerkrankungen wie Angina Pectoris, Bypassoperationen oder Herzinfarkten.

Ludwigsburger Kreiszeitung 06.03.01

Prädikat für Verein

Der Turnverein Sersheim wurde kürzlich mit dem Prädikat PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB für hervorragende Leistungen im Gesundheitssport ausgezeichnet, wie es in der Urkunde vom Deutschen Turner-Bund heißt. Der Turngau-Vorsitzende Gunter Bretschneider überreichte an Karin Geske und Ralf Gänzle vom Turnverein Sersheim außerdem das Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes. Karin Geske hat den Grundkurs sowie den Aufbaukurs zur Übungsleiterin Prävention im Gesundheitssport erfolgreich absolviert. Sie bietet drei Kurse sowie Vormittags-Gruppen im TV an.

Dienstags finden die Kurse „Sport – Spiel – Spaß für Kinder“ von 16.30 bis 17.40 Uhr sowie „Aktiv & Gesund älter werden für Frauen und Männer“ von 18 bis 19 Uhr im Musiksaal der Hofäckerschule statt. Freitags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr heißt es „Fit & Gesund ins Wochenende“ im Blauen Saal der Sport- und Kulturhalle. Die Vormittags-Gruppen unter dem Motto „Sport Spaß Fitnessgymnastik am Vormittag“ finden das ganze Jahr über statt: mittwochs von 9 bis 10 Uhr sowie von 10.15 bis 11.15 Uhr und freitags von 9 bis 10 Uhr.

Stuttgarter Nachrichten

15.02.02

Gesundheitssport – keine Frage des Alters

Übungsleiterin Lisa Wenninger hilft, wenn's im Rücken zwick – nur der Nachwuchs macht Sorgen

Bandscheibenvorfall, Ischias, Hexenschuss – es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz. Dabei spielt es auch keine Rolle, ob man 30 oder 70 Jahre alt ist. Kein Wunder, dass der Gesundheitssport immer mehr Zulauf erhält. Der TV Zazenhausen hat diese Zeichen der Zeit schon lange erkannt und Osteoporose- und Wirbelsäulen-Gymnastik sowie Walking in seinem Angebot.



„Wir haben über 100 Teilnehmer“, sagt Lisa Wenninger, „die Nachfrage war so hoch, dass wir sogar eine zweite Gruppe für Wirbelsäulen-Gymnastik gründen mussten.“ Seine Wurzeln hatte der Gesundheitssport im TVZ in der Seniorengymnastik-Gruppe, die Karl Weible 1979 gegründet

hatte. 1996 gab es allerdings nur noch 15 Mitglieder – also schlug der Verein den neuen Weg ein. Gleich bei der ersten Stunde hatten die Übungsleiterinnen Wenninger (71) und Inge Nieß (72) ein Problem. „Wir hatten 14 Bodenmatten, aber 17 Teilnehmer“, sagt Wenninger. Der Engpaß bestand nicht lange – einige Teilnehmer machten die Übungen auf einem Stuhl. Die beiden sportlichen Damen qualifizierten sich in der Folgezeit in Lehrgängen auch zu Kursleiterinnen für Osteoporose-Prävention. „Gesundheitssport geht heute alle an“, sagt die Zazenhausenerin, „die Jüngsten bei uns sind so um die 30, die Ältesten 75 Jahre alt.“ Die Kurse sind auch offen für Nichtmitglieder: Die Stunde Wirbelsäulengymnastik kostet drei Euro, die für Osteoporosegymnastik 1,50 Euro, Walking ist kostenfrei. Innerhalb von sechs Jahren hat sich die Teilnehmerzahl versechsfacht – ein Indiz, dass die Qualität der angebotenen Kurse einem hohen Niveau entspricht. Das Gesundheitsangebot wurde daher mit dem Prädikat PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner-Bundes ausgezeichnet.

Eigentlich, so könnte man glauben, läuft alles bestens. Doch dem ist nicht so – Wenninger hat sogar eine ganz große Sorge. „Ich bin ja auch nicht mehr die Jüngste“, sagt sie, „und würde mich gerne allmählich zurückziehen. Doch niemand möchte die Leitung des Gesundheitssport übernehmen.“ Die Crux: Die Jüngeren sind durch Beruf und Familie voll ausgelastet, die Älteren fühlen sich der Aufgabe unter Umständen nicht ganz gewachsen. „Es wäre jammerschade, wenn wir die Gruppen irgendwann schließen müssten“, sagt die rüstige Dame. Vielleicht gelingt ihr aber bald ein Coup, wie sie ihn am eigenen Leib vor sechs Jahren erfahren hat. Damals wurde Lisa Wenninger mehr oder weniger sanft „überredet“, sich doch als Kursleiterin zu engagieren. Bereut hat sie es nie. Jürgen Kemmer

4.2.2 Vereinszeitung

Falls Sie eine Vereinszeitung haben oder eine Mitgliederinformation herausgeben, ist es sinnvoll, diese für die interne Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen, d. h. um Ihre Mitglieder über die Vergabe des Pluspunktes für die einzelnen Angebote zu informieren.

Eine Rubrik „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ in Ihrer Vereinszeitung kann regelmäßige Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen für Ihre Mitglieder liefern und gleichzeitig den Pluspunkt im Gespräch halten. Die qualifizierten Übungsleiter können sicherlich die notwendigen Informationen dazu liefern.

Stellen Sie Ihre Vereinsangebote in Ihrer Zeitung oder in einem gesonderten Programm vor, versehen Sie die Angebote, die den Pluspunkt verliehen bekommen haben auch graphisch mit dem Pluspunkt-Logo. Die dazu notwendige reprofähige Datei ist im Pluspunkt-Paket enthalten.

4.2.3 Vereinsschaukasten

Viele Vereine verfügen über einen Schaukasten, der meist zentral im Ort/in der Stadt aufgehängt ist. Oftmals sind solche Schaukästen nur trist und langweilig ausgestattet. Denken Sie sich für Ihren Schaukasten im Zusammenhang mit der Pluspunkt-Verleihung doch einmal etwas Neues aus.

Lassen Sie ein farbenfrohes Plakat drucken, auf dem unter dem Pluspunkt-Logo Ihre ausgezeichneten Gesundheitssportangebote aufgeführt sind. Vielleicht übernimmt eine Krankenkasse die Kosten für den Druck.

Als Serviceleistung des DTB bekommen Sie PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Plakate. Nutzen Sie diese Plakate für Ihre Öffentlichkeitsarbeit. Hängen Sie die Plakate in Ihrem Vereinsschaukasten, am Infobrett oder im örtlichen Bäckerladen auf.

4.2.4 Vereinsfeste

Sie können ebenfalls Mitgliederversammlungen oder Vereinsfeste für die interne Öffentlichkeitsarbeit nutzen. Untersuchungen zeigen, dass sporttreibende Menschen immer mehr Wert auf qualifizierte und kompetent durchgeführte Sportangebote legen. Mit der Erlangung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB signalisieren Sie diese Kompetenz auch gegenüber Ihren Mitgliedern.

Stellen Sie Ihr nächstes Vereinsfest doch unter das Motto „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“. Neben gesundheitsbewusstem Essen und Trinken können Sie dort Ihre mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichneten Angebote in Form von Vorführungen zum Zuschauen und Mitmachen präsentieren und durch Interviews ergänzen. Wenn Sie dazu Vertreter aus Kommune, Politik, Turnverband und Krankenkasse einladen und zu Wort kommen lassen, wird daraus sicherlich eine Veranstaltung, die auch wiederum die Presse interessieren wird.

4.2.5 Regionaler Hörfunk

In nahezu allen Regionen existieren inzwischen regionale Hörfunkprogramme. Versuchen Sie auch dort

Kontakte aufzubauen und mit der Nachricht der Pluspunkt-Verleihung aufgenommen zu werden.

Beispiel:

Dem MTV Aurich ist es gelungen, drei Mal in den offiziellen Nachrichten des Regionalsenders Radio Niedersachsen mit der Aktion PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB erwähnt zu werden.

4.3 Kooperation mit Partnern

Auch die Suche nach geeigneten Kooperationspartnern kann dem Verein helfen, sein Image in der Region zusätzlich zu verbessern. Sinnvoll sind Kooperationen mit Ärzten, Krankenkassen, Kindergärten, Schulen und/oder Gesundheitsämtern.

4.3.1 Kooperation mit Ärzten

Alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionsangebote sind automatisch mit der Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Dies beinhaltet, dass das PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionsangebot auch von der Bundesärztekammer offiziell empfohlen wird. Nutzen Sie diese Empfehlung, um damit auf niedergelassene Ärzte in Ihrer Umgebung zuzugehen und sie über Ihre Angebote zu informieren. Ziel der Gespräche mit den niedergelassenen Ärzten sollte es sein, dass die Ärzte ihren Patienten die Teilnahme an den Pluspunkt-Angeboten empfehlen. Evtl. können sogar in Absprache mit dem Arzt das Pluspunkt-Plakat und sonstige Infos in der Arztpraxis aufgehängt werden.

4.3.2 Kooperation mit Krankenkassen

Die Förderung von Gesundheit wurde im Jahr 1989 mit dem Gesundheitsreformgesetz als Kassenleistung eingeführt und mit dem Paragraphen 20 (SGB V) gesetzlich verankert. Somit bestand die Möglichkeit, dass präventive Gesundheitssportangebote in den Vereinen von den Krankenkassen finanziell unterstützt wurden. Einzelne Sportverbände und Vereine haben die Fördermöglichkeiten für ihre Mitglieder auch genutzt, d. h. den Kursteilnehmern wurden die Gebühren für das Angebot ersetzt.

Zu dieser Zeit fehlten allerdings noch klare Organisationsstrukturen und Konzepte für Gesundheitssport im Verein. Denn damals gab es noch keine Kriterien, welche Angebote förderungswürdig sind und welche nicht. Im Zuge des Gesundheitsreformgesetzes kam es dann im Jahr 1996 zu einer Neufassung des Paragraphen 20. Dieser ließ den Leistungsträgern des Gesundheitswesens nur noch wenig Spielraum zur Förderung von Gesundheitssport im Verein und führte zur erneuten Änderungen des Paragraphen 20 (Abs. 1 SGB V). Seit dem Jahr 2000 bietet sich den Sportorganisationen nun wieder die Möglichkeit zur Kooperation mit den Krankenkassen.

In Abschnitt 5 dieser Broschüre ist der Förderung von Gesundheitssport durch Krankenkassen ein extra Kapitel gewidmet, worin detaillierte Informationen zur Kooperation zu finden sind.

4.3.3 Kooperationen mit Schulen oder Kindergärten

Wenn Sie gesundheitsfördernde Angebote für Kinder oder Jugendliche anbieten, können auch Kooperationen mit Schulen oder Kindergärten sinnvoll sein. Zum Beispiel könnte Ihr Verein eine Rückenschule für Kinder vormittags im Kindergarten anbieten. Die interessierten Eltern zahlen einen angemessenen Kursbeitrag.

4.3.4 Kooperation mit Gesundheitsämtern

Informieren Sie Ihr örtliches Gesundheitsamt über Ihre ausgezeichneten Gesundheitssportangebote. Wenn das Gesundheitsamt Infos über Gesundheitssportangebote in der Region herausgibt, sollte ihr Vereinsangebot aufgenommen werden.

4.4 Bedingungen für die Benutzung der Logos

Wie die meisten Gütesiegel ist auch das Logo des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB urheberrechtlich geschützt. So unterliegen die Vereine, die PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnete Angebote anbieten, bestimmten Nutzungsbedingungen bezüglich dieses Logos.

4.4.1 Benutzungsrecht und Umfang

1. Der DTB ist Inhaber der ausschließlichen Nutzungsrechte an dem Logo PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB. Gleichzeitig verleiht er auch das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Er gestattet dem Verein für die Nutzungsdauer, die Logos in der Art einer Dienstleistungs- und Warenmarke unter den nachfolgenden Bedingungen zu verwenden.
2. Voraussetzung ist, dass der Verein
 - die vom DTB für den Gesundheitssport und insbesondere für die Nutzung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB und des Siegels SPORT PRO GESUNDHEIT aufgestellten Anforderungen einhält,
 - den Übungsleiter bei der Durchführung der Angebote einsetzt, die er bei der Antragstellung benannt hat und
 - die Angebote in den Räumen durchführt, die er dafür bei der Antragstellung benannt hat (Übungsräume).
3. Bei Verhinderung von Übungsleitern oder der Möglichkeit, die Übungsräume zu benutzen, ist der Verein berechtigt, einen anderen Übungsleiter mit der gleichen Qualifikation einzusetzen oder auf andere, gleich geeignete Übungsräume auszuweichen. Grundsätzlich hat er jedoch diese Änderung vorher dem DTB anzuzeigen und dessen Zustimmung einzuholen.

4.4.2 Vertragszeit

1. Das Benutzungsrecht gilt für zwei Jahre ab dem Datum der Zertifizierung.
2. Die Verlängerung kann vom Verein immer neu beantragt werden. Voraussetzung ist, dass der Verein bzw. der Übungsleiter weiterhin die Anforderungen erfüllt, insbesondere der Übungsleiter den Anforderungen an seine Fortbildungen entspricht.

4.4.3 Qualitätsanforderungen und Qualitätskontrolle

1. Der Verein verpflichtet sich, während der gesamten Vertragsdauer die vom DTB für den Gesundheitssport und insbesondere für die Verleihung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB und des Siegels SPORT PRO GESUNDHEIT aufgestellten Anforderungen an die Übungsleiter einzuhalten, auch wenn diese nachträglich vom DTB angepasst, geändert und ergänzt werden. Der DTB unterrichtet in diesem Falle den Verein über diese Anpassungen, Änderungen und Ergänzungen schriftlich.
2. Der DTB ist berechtigt, sich von der Einhaltung der Verpflichtungen des Vereins zu überzeugen. Zu diesem Zweck gibt der Verein – wenn gewünscht, schriftlich – dem DTB auf alle Fragen Auskunft. Der DTB oder seine Beauftragten haben jederzeit freien Zugang zu den Veranstaltungen der Vertragsangebote und können Teilnehmer, Mitarbeiter des Vereins oder Übungsleiter befragen.

4.4.4 Gebühr

Bei einer Auszeichnung mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB wird eine Bearbeitungsgebühr fällig. Der Verein erhält eine Rechnung über den jeweiligen Betrag vom Deutschen Turner-Bund. Die Höhe der Gebühr erfahren Sie im Internet oder im Pluspunkt-Büro des DTB.

4.4.5 Verlängerung

Das Benutzungsrecht kann alle zwei Jahre vom Verein beim Landesturnverband schriftlich verlängert werden. Sollten in Absprache mit den Landesturnverbänden keine anderweitigen Regelungen getroffen werden, geht dem antragstellendem Verein nach Verleihung eine entsprechende Rechnung zu (siehe auch Punkt 3.4.2 „Antragverlängerung“).

4.4.6 Ende des Benutzungsrechtes

Mit Ende des Benutzungszeitraumes – wenn er nicht verlängert wird – stellt der Verein die Benutzung der Logos ein und vernichtet alle Gegenstände, auf denen dieses wiedergegeben ist. Der Verein darf auch nicht mehr darauf hinweisen, dass er in der Vergangenheit eine Benutzungsberechtigung gehabt hat.

5 Förderung von Gesundheitssport durch die Krankenkassen

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass Freizeit- und Breitensportprogramme, Maßnahmen, die ausschließlich zum Erlernen einer Sportart dienen, Trainings-Programme mit einseitigen körperlichen Belastungen sowie Dauerangebote durch Krankenkassen nicht förderungsfähig sind. Ausschließlich präventive Angebote in Kursform werden unterstützt. Über solche Kurse sollen die Teilnehmer den Zugang zu Dauer-

net werden: So werden Kursangebote von Masseuren beispielsweise von Kassen anerkannt sofern sie die geforderten Bedingungen erfüllen, zur Auszeichnung eines Angebots mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB jedoch wird eine Ausbildung zum Masseur als Übungsleiterqualifikation nicht anerkannt (siehe Punkt 7.3 „Anerkennung professioneller Ausbildungen“).



programmen in Turn- und Sportvereinen finden sowie zu einer gesundheitlich orientierten Lebensstiländerung motiviert werden.

Die Spitzenverband Bund der Krankenkassen erkennt die Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB bei Kursangeboten an. Teilnehmer von bestimmten Pluspunkt-Kursen können eine teilweise oder komplette Rückerstattung ihrer Kursgebühren erhalten. Die Erstattung ist für jeden Teilnehmer auf zwei Kurse pro Jahr aus unterschiedlichen Handlungsfeldern beschränkt.

Eine direkte Förderung der Kursangebote durch die Kassen ist nicht vorgesehen. Die Kursteilnehmer der entsprechenden Pluspunkt-Angebote müssen sich selbst mit ihren Krankenkassen in Verbindung setzen und die Rückerstattung beantragen.

Es sei hier angemerkt, dass mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnete Angebote nicht automatisch auch von Krankenkassen unterstützt werden. Die zu einer solchen Anerkennung nötigen Kriterien sind unter Punkt 5.3 angeführt.

Umgekehrt können von Krankenkassen unterstützte Kursangebote ebenfalls nicht automatisch auch mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeich-

5.1 Gesetzliche Grundlagen: Paragraf 20 des Sozialgesetzbuches V (§ 20 SGB V)

Im Rahmen des Gesundheitsreformgesetzes 2000 der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) wurde der Paragraf 20 des Sozialgesetzbuches V neu verfasst, so dass ab diesem Zeitpunkt wieder die Möglichkeit zur Kooperation von Sportorganisationen mit den Krankenkassen besteht. Zudem erweitert das GKV-Wettbewerbsstärkungsgesetz 2007 in den Paragrafen 20 und 20a SGB V zusätzlich den Handlungsrahmen der Kassen bezüglich Primärprävention und betrieblicher Gesundheitsförderung.

Die am 1. April 2007 in Kraft getretene Neufassung dieser Paragrafen (inklusive des Paragrafen 20b SGB V) lautet **auszugsweise** wie folgt:

§ 20 SGB V Abs. 1 und 2 – Primärprävention

1. Die Krankenkasse soll in der Satzung Leistungen zur primären Prävention vorsehen, die die in den Sätzen 2 und 3 genannten Anforderungen erfüllen. Leistungen zur Primärprävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen. Der Spitzenverband Bund der Kranken-

kassen beschließt gemeinsam und einheitlich unter Einbeziehung unabhängigen Sachverständigen prioritäre Handlungsfelder und Kriterien für Leistungen nach Satz 1, insbesondere hinsichtlich Bedarf, Zielgruppen, Zugangswegen, Inhalten und Methodik.

- Die Ausgaben der Krankenkassen für die Wahrnehmung ihrer Aufgaben nach Absatz 1 und nach den §§ 20a und 20b sollen insgesamt im Jahr 2006 für jeden ihrer Versicherten einen Betrag von 2,74 Euro umfassen; sie sind in den Folgejahren entsprechend der prozentualen Veränderung der monatlichen Bezugsgröße nach § 18 Abs. 1 des Vierten Buches anzupassen (2008: 2,78 Euro).

§ 20a SGB V

– Betriebliche Gesundheitsförderung

- Die Krankenkassen erbringen Leistungen zur Gesundheitsförderung in Betrieben (betriebliche Gesundheitsförderung), um unter Beteiligung der Versicherten und der Verantwortlichen für den Betrieb die gesundheitliche Situation einschließlich ihrer Risiken und Potenziale zu erheben und Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation sowie zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten zu entwickeln und deren Umsetzung zu unterstützen.
- Bei der Wahrnehmung von Aufgaben nach Absatz 1 arbeiten die Krankenkassen mit dem zuständigen Unfallversicherungsträger zusammen.



§ 20b SGB V

– Prävention arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren

- Die Krankenkassen unterstützen die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung bei ihren Aufgaben zur Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren.
- Zur Wahrnehmung der Aufgaben nach Absatz 1 arbeiten die Krankenkassen eng mit den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung zusammen. Dazu sollen sie und ihre Verbände insbesondere regionale Arbeitsgemeinschaften bilden.

In § 20 Abs. 1 SGB V macht der Gesetzgeber die Primärprävention als Sollvorschrift zu einer gesetz-

lichen Aufgabe der Krankenkassen mit stark verpflichtendem Charakter. Die Leistungen der Primärprävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen leisten.

Für die Ausgaben für Leistungen nach den Paragraphen 20, 20a und 20b zusammen gilt ein Richtwert von 2,78 Euro pro Kopf der Versicherten (2008). Das Gesetz enthält keine Bestimmungen zur Aufteilung dieser Mittel auf die primäre Prävention einerseits sowie die betriebliche Gesundheitsförderung und die Prävention arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren andererseits. (Vgl. Spitzenverband Bund der Krankenkassen, 2008³³)

5.2 Regelung der Präventionsmaßnahmen durch die Krankenkassen

Durch diese Gesetzeslage sind die Krankenkassen jedoch nicht verpflichtet, Präventionsmaßnahmen zu fördern. Paragraph 20 des Sozialgesetzbuches V und der Leitfadens der Krankenkassen zur Umsetzung ist eine „Kann“- und keine „Muss“-Regelung.

- Wie oben bereits beschrieben: Eine direkte Förderung der Vereinsangebote durch die Kassen ist nicht vorgesehen; vielmehr müssen sich die Kursteilnehmer der Pluspunkt-Angebote mit ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen, um die Kursgebühren eventuell erstattet zu bekommen.
- Zudem benötigen Übungsleiter, die als „Anbieterqualifikation“ keine staatlich anerkannte Ausbildung (z. B. Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer oder Ärzte) vorweisen können, als Mindestanforderung die Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“ auf der zweiten Lizenzstufe. Das Angebot muss zusätzlich mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB und somit auch mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB ausgezeichnet sein. Grundvoraussetzung ist zudem, dass die Anbieter, egal ob staatlich anerkannt Ausgebildete oder Übungsleiter, im Rahmen einer Schulung in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm speziell eingewiesen sind.

5.3 Umsetzung des Leitfadens des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen

Im folgenden werden Förderungsmöglichkeiten gemäß des Leitfadens des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen aufgezeigt, die für den Verein bestehen. Es werden zunächst übergreifende Kriterien der Präventionsangebote genannt, bevor auf Kriterien der Programme zu den konkreten Präventionsprinzipien eingegangen wird. Unabhängig des jeweiligen Präventionsprinzips sind also die übergreifenden Anforderungen in jedem Falle in einem Präventionsprogramm zu erfüllen.

³³ Spitzenverband Bund der Krankenkassen (2008). Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 2. Juni 2008.

5.3.1 Übergreifende Kriterien

- Die Präventionsmaßnahmen/Kurse umfassen in der Regel acht bis zwölf Kurseinheiten. Ein Mal pro Woche findet eine solche Kurseinheit statt. Im Ausnahmefall können die Präventionsmaßnahmen/Kurse für besondere Zielgruppen, die nicht an regelmäßigen Kursangeboten teilnehmen können, auch als Block- oder Kompaktangebote umgesetzt werden.
- Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen, die Räumlichkeiten müssen angemessen sein.
- **Kursleiter sollen über die in den einzelnen Präventionsprinzipien genannten erforderlichen Qualifikationen hinaus eine Einweisung in das jeweilige Programm durchlaufen haben.**
- Die Zielgruppe (z. B. Alter, motorische Fähigkeiten, Belastbarkeit) des Kurses muss bei der Planung genau definiert werden.
- **Für den Kurs muss ein schriftliches Kurskonzept und ein Kursleitermanual vorliegen, das auf einem wissenschaftlich erprobten Ansatz basiert.**
- Grundsätzlich sollen die Kursleiter neben der fachlichen Kompetenz über pädagogische, methodische und didaktische Kompetenzen verfügen. Da die spezifische Aufgabe auch darin besteht, sozial Benachteiligte zu erreichen, sollten die Kursleiter zusätzlich über sozialpädagogische Kompetenzen verfügen.
- Zum Angebot gehören ebenfalls Programmteile, in denen theoretische Grundlagen vermittelt und in schriftlicher Form an die Kursteilnehmer ausgehändigt werden.
- Innerhalb des Kurses sollten zudem Möglichkeiten gezeigt werden, das Erlernte in den Alltag zu integrieren und die gesundheitssportlichen Aktivitäten weiter zu führen (z. B. durch Integration in bestehende Vereinsgruppen).
- Die Übungsstunde wird in der Regel mit Inhalten zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit ergänzt.
- Anbieter von Maßnahmen zur Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung haben darauf zu achten, dass an den von ihnen angebotenen Maßnahmen nur solche Personen teilnehmen, bei denen keine Kontraindikationen vorliegen.

5.3.2 Angebote zum Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“

- Das Präventionsangebot ist mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet, was gewährleistet, dass die sechs im Leitfaden des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen definierten Kernziele von Gesundheitssport gezielt angesteuert werden.
- Die Kurse werden von Übungsleitern mit der Lizenz „Sport in der Prävention“ auf der zweiten Lizenzstufe und entsprechendem Profil oder aber von Fachkräften mit einer staatlich anerkannten Ausbildung im Bereich Bewegung (z. B. Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer oder Ärzte) geleitet. Alle Kursleiter müssen in das durchzuführende Programm speziell eingewiesen sein.
- Zielgruppe sind Gesunde mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

- Ziel des Angebotes ist die Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten. Bezogen auf die Zielgruppe ist der Aufbau von Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität (Kernziel 5) von zentraler Bedeutung.
- Zusätzlich gelten die in Abschnitt 5.3.1 beschriebenen übergreifenden Anforderungen.

5.3.3 Angebote zum Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“

- Das Präventionsangebot ist mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet, was gewährleistet, dass die sechs im Leitfaden des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen definierten Kernziele von Gesundheitssport gezielt angesteuert werden. Im Hinblick auf die Prävention der speziellen gesundheitlichen Risiken werden in diesen Programmen die Inhalte jeweils auf die spezifischen Problembereiche bezogen und dabei u. a. spezielle Ressourcen betont, indikationsbezogene Inhalte deutlich gemacht oder problemzentrierte Bewältigungsstrategien spezifiziert. Die Programme unterscheiden sich jedoch in bezug auf die Zielgruppe, Inhalte und Methoden deutlich von Maßnahmen im Rahmen des Rehabilitationssports. Beispiel: „Rückentraining – sanft und effektiv“.
- Zur Durchführung solcher Angebote kommen Fachkräfte mit einer staatlich anerkannten Ausbildung im Bereich Bewegung in Betracht, insbesondere Sportwissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor), Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und Ärzte, sofern sie im Rahmen einer Schulung in das durchzuführende Bewegungsprogramm speziell eingewiesen sind und eine Zusatzqualifikation für den jeweiligen Problembereich bei anerkannten Institutionen (z. B. Rückenschullehrerlizenz, vergleichbar in anderen Indikationsbereichen) erworben haben. Zur Durchführung von Maßnahmen für Personen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems kommen auch Ergotherapeuten und Masseur (mit Ausbildung nach den erweiterten Ausbildungsbedingungen ab 1994) als Kursleiter in Betracht, sofern sie eine Zusatzqualifikation für diesen Bereich bei einer anerkannten Institution sowie eine Einweisung in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm nachweisen können.
- Zielgruppe sind Personen mit Bewegungsmangel und speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs oder im psychosomatischen Bereich jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Die Inhalte des Angebotes sind gezielter auf das Risikoprofil, nicht aber therapeutisch ausgerichtet.
- Die sechs Kernziele von Gesundheitssport werden auch hier angestrebt, wobei Betonungen einzelner Kernziele je nach zielgruppenspezifischen speziellen Risiken notwendig sind.
- Zusätzlich gelten die in Abschnitt 5.3.1 beschriebenen übergreifenden Anforderungen.

5.3.4 Angebote zum Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“

- Unterstützt werden zum einen präventive Programme zur multimodalen Stressbewältigung und zum anderen Maßnahmen zur Entspannung.
- Maßnahmen zur multimodalen Stressbewältigung sind Fachkräften aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit, die über eine staatlich anerkannte Ausbildung verfügen (Psychologen, Pädagogen etc.), vorbehalten, während Maßnahmen zur Entspannung auch von Sportwissenschaftlern, Sport- und Gymnastiklehrern, Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Erziehern usw. mit Zusatzqualifikation im Bereich Entspannung, durchgeführt und von den Kassen bezuschusst werden können.
- Zielgruppe: Die Maßnahmen richten sich an Personen mit (nicht existentiellen) Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um dadurch potentiell behandlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden.
- Ziele: Die Maßnahmen müssen so gestaltet sein, dass die Fähigkeit zur Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen durch das Erlernen eines Entspannungsverfahrens verbessert wird.
- Zusätzlich gelten die in Abschnitt 5.3.1 beschriebenen übergreifenden Anforderungen.

5.3.5 Angebote zum Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates“

- Unterstützt werden arbeitsplatzbezogene verhaltenorientierte Gruppenverfahren zur Vorbeugung und zum Abbau von Belastungen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelettsystems.
- Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einer staatlich anerkannten Ausbildung im Bereich Bewegung in Betracht, insbesondere Sportwissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor), Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und Ärzte, sofern sie im Rahmen einer Schulung in das durchzuführende Bewegungsprogramm speziell eingewiesen sind und eine Zusatzqualifikation für den jeweiligen Problembereich bei anerkannten Institutionen (z. B. Rückenschullehrerlizenz, vergleichbar in anderen Indikationsbereichen) erworben haben. Auch Ergotherapeuten und Masseur (mit Ausbildung nach den erweiterten Ausbildungsbedingungen ab 1994), sofern sie eine Zusatzqualifikation bei einer anerkannten Institution (z. B. Rückenschullehrerlizenz) nachweisen können, kommen als Kursleiter in Betracht.
- Zielgruppe sind Beschäftigte aus betrieblichen Bereichen mit einseitiger oder hoher Belastung bzw. mit Beschwerden des Bewegungsapparates.
- Ziele: Die Maßnahmen müssen so gestaltet sein, dass eine Veränderung des Bewegungsverhaltens, eine Optimierung der Arbeitsbedingungen, die Stär-

kung von Problembewusstsein und Eigenverantwortung, die Stärkung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und eine Erhöhung der Arbeitszufriedenheit erreicht wird.

- Zusätzlich gelten die in Abschnitt 5.3.1 beschriebenen übergreifenden Anforderungen.
(Vgl. Spitzenverband Bund der Krankenkassen, 2008³⁴).

Da zur Bezuschussung eines Kurses ein schriftliches Kurskonzept sowie ein Kursleitermanual gefordert werden, das auf einem wissenschaftlich erprobten Ansatz basiert, hält der DTB für seine Übungsleiter eine Reihe von standardisierten Programmen bereit:

- Gesund und Fit
- Cardio-Fit
- Rücken-Fit
- Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness
- Appetit auf Bewegung – Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Grundschulkinder
- Optiwell® – mit Strategie zu mehr Fitness & Wohlbefinden
- Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt
- M.O.B.I.L.I.S *light* – Mehr bewegen. Gesünder essen.
- Fit bis ins hohe Alter
- Nordic Walking
- Rückentraining – sanft und effektiv

Die Inhalte dieser Programme werden in Kapitel 8 vorgestellt.

Um ein solches standardisiertes Programm im Verein anbieten zu können, muss der Übungsleiter an einer DTB-Schulung für das spezielle Programm teilnehmen.

Diese standardisierten Programme werden dann, wenn sie wissenschaftlich begutachtet bzw. auch evaluiert wurden, im Rahmen der neuen Gesetzgebung zur Förderung der Prävention (§ 20 SGB V) von dem Spitzenverband Bund der Krankenkassen anerkannt. Die von den Kassen anerkannten, standardisierten Programme des DTB sind mit dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ versehen.

5.4 Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“

Um eine Einzelfallprüfung zu umgehen und somit die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen zu erleichtern, wurde das Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ entwickelt. Angebote, die mit diesem Prüfzeichen ausgezeichnet sind, werden von den Krankenkassen grundsätzlich zur (teilweisen) Kostenrückerstattung anerkannt. „Präventionsgeprüft“ signalisiert den Kassen, dass es sich bei dem ausgezeichneten Angebot um ein standardisiertes, evaluiertes Gesundheitssportprogramm handelt, das bezüglich der Kostenrückerstattung für Teilnehmer keiner genaueren Einzelfallprüfung mehr bedarf. So wird seit März 2006 ein solches Kursangebot, sofern der Übungsleiter an einer speziellen Schulung für das Programm teilgenommen hat und alle Gütekriterien für das Qualitäts-

³⁴ Spitzenverband Bund der Krankenkassen (2008). Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 2. Juni 2008.

siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB erfüllt sind, automatisch auch mit dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ versehen. „Präventionsgeprüft“ muss nicht gesondert beantragt werden, sondern wird mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB verliehen.

Neben dem Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen (BLK) haben auch der Verband der Angestellten-Krankenkassen (VdAK) und der Arbeiter-Ersatzkassen-Verband (EAV) eine Kooperationsvereinbarung mit dem DTB abgeschlossen.

Andere Angebote (beispielsweise eigene entwickelte Programme), die nicht standardisiert und evaluiert sind, können ebenfalls von den Krankenkassen anerkannt werden. Hierzu benötigen die Krankenkassen jedoch ein ausführliches Konzept des Kursangebotes, um dieses auf seine Wirksamkeit hin überprüfen zu können.



5.5 Kooperation mittels der Bonusprogramme der Krankenkassen

Seit dem 01.01.2004 haben die Krankenkassen die Möglichkeit, neben Zusatztarifen, Beitragsrückerstattungen und Selbstbehalten, ihren Mitgliedern Bonusprogramme anzubieten, mit dem Ziel, die Eigeninitiative der Versicherten zu gesundheitsbewusstem Verhalten und zur Vorsorge zu fördern.

Der Erwerb eines „Bonus“ für gesundheitsbewusstes Verhalten ist möglich durch:

- **Früherkennung und Vorsorge** (z. B. Gesundheitscheck, Krebsvorsorge, Zahnprophylaxe) Solche Maßnahmen sind mit den höchsten Bewertungen verbunden.
- **Teilnahme an qualitätsgeprüften Gesundheitskursen** (d. h. Anerkennung im Rahmen des § 20 SGB V).
Hier kann der Teilnehmer sowohl durch eine Rückerstattung der Teilnahmegebühren, als auch durch Bonuspunkte profitieren. Die Bewertungen sind ähnlich denen der Vorsorgemaßnahmen.
- **„Niederschwellige Angebote“** wie z. B. die Mitgliedschaft im Turn- und Sportverein, Leistungsabzeichen (Sportabzeichen) oder die Teilnahme an gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten (ohne Anerkennung nach § 20 SGB V) Die Bewertung ist hier im Vergleich zu o. g. Maßnahmen geringer.

Die Krankenkassen werben mit verschiedenen Bonusmodellen für ihre Mitglieder. Eine einheitliche Regelung bezüglich der Bonusmodelle gibt es nicht. Fast alle Krankenkassen „belohnen“ ihre Mitglieder mit Sachprämien, einige auch mit Geldprämien. Die Punktevergabe und –verwaltung ist ebenfalls verschieden: So händigen beispielsweise Krankenkassen Bonuscheckhefte an ihre Versicherten aus, in denen die Präventionsmaßnahmen von dem jeweiligen Arzt oder Veranstalter abgestempelt und unterschrieben werden. Bei manchen Krankenkassen genügt die Mitgliedschaft in einem Sportverein, bei anderen müssen die Mitglieder bei Gesundheitskursen mit 80%iger Anwesenheit an einem Präventionsprogramm teilnehmen. Machen Sie Ihre Teilnehmer darauf aufmerksam, sich bei ihrer Krankenkasse nach dem Bonussystem zu erkundigen. Für jene Teilnehmer, deren Krankenkasse nicht mit einem Bonuscheckheft arbeitet, kann eine Teilnahme-Bescheinigung für o. g. gesundheitsfördernde Bewegungsangebote bzw. für die Mitgliedschaft im Verein ausgestellt werden. Eine Kopiervorlage für eine solche Bescheinigung ist unter Punkt 6.8 bzw. 6.9 beigefügt oder kann unter www.pluspunkt-gesundheit.de heruntergeladen werden.

5.6 Weitere Möglichkeiten einer Kooperation mit Krankenkassen

Krankenkassen dürfen weiterhin Öffentlichkeitsarbeit für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, z. B. für gesundheitsfördernde Bewegungsangebote, betreiben. Vereine, die vom DTB mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet wurden, haben gute Chancen in die Öffentlichkeitsarbeit der regionalen Geschäftsstellen der Krankenkassen miteinbezogen zu werden.

Nehmen Sie Kontakt zu diesen regionalen Geschäftsstellen auf und verhandeln Sie über Werbemaßnahmen der Krankenkasse für ihre hochwertigen Pluspunkt-Angebote. Denkbar sind folgende Möglichkeiten: Veröffentlichung der Angebote in Mitgliederzeitschriften der Krankenkassen, in Aushängen oder auf Handzetteln sowie eine Empfehlung der Pluspunkt-Angebote im Rahmen von Sport- und Bewegungsberatungen der Kassen.

Krankenkassen dürfen weiterhin gesundheitsfördernde Maßnahmen als Marketing-Instrument nutzen und diese entsprechend finanzieren. Es werden aber sicherlich an die Maßnahmen, die finanziell unterstützt werden sollen, hohe Ansprüche gestellt werden. Nehmen Sie auch hierzu Kontakt zu den regionalen Geschäftsstellen der Kassen auf und klären Sie das Interesse der Krankenkassen, bei attraktiven, werbewirksamen Vereinsangeboten präsent zu sein und diese dafür entsprechend zu fördern.

6 Formulare

Die nachfolgenden Formulare stehen neben weiteren Materialien rund um den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB auch im Internet unter www.pluspunkt-gesundheit.de als pdf-Datei zum Download bereit. Zudem besteht die Möglichkeit, das Antragsformular für den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB und die Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse online auszufüllen und auszudrucken.



Zur Erinnerung

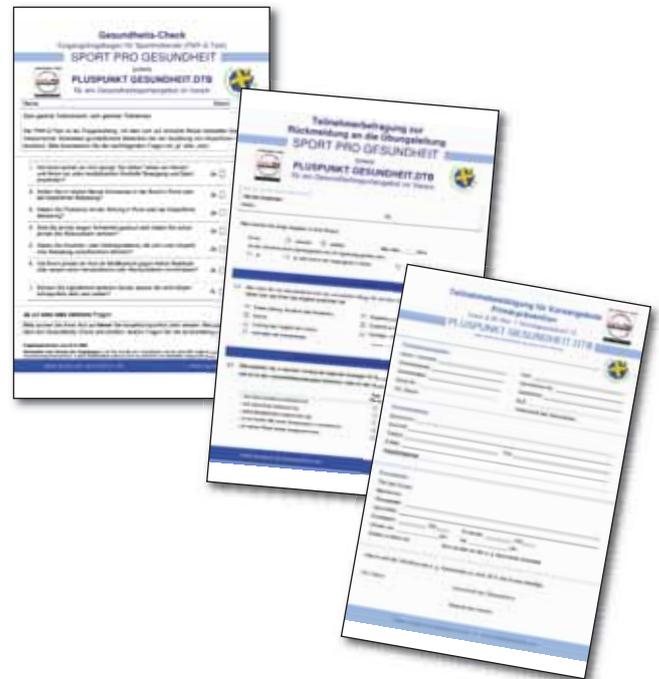
Für einen Neuantrag benötigen Sie:

- das ausgefüllte Antragsformular
- ein Rahmenkonzept, wenn es sich nicht um ein standardisiertes Programm handelt
- im Falle eines standardisierten Programms: das DTB-Zertifikat über die Einweisung in das entsprechende Programm
- Kopien der ÜL-Lizenzen bzw. einen Nachweis über berufsbezogene Ausbildungen

Für eine Verlängerung benötigen Sie:

- das ausgefüllte Antragsformular
- ein Rahmenkonzept, wenn es sich nicht um ein standardisiertes Programm handelt
- im Falle eines standardisierten Programms: das DTB-Zertifikat über die Einweisung in das entsprechende Programm
- Kopien der ÜL-Lizenzen bzw. einen Nachweis über berufsbezogene Ausbildungen
- Nachweise (mind. 15 LE) Ihrer innerhalb der letzten zwei Jahre absolvierten Fortbildungen

Die „Erläuterungen zum Antrag“ und „Erläuterungen zum Rahmenkonzept“ in Kapitel 6 sollen Ihnen beim Ausfüllen helfen. Adressen der Landesturnverbände sind im selben Kapitel unter Punkt 6.5 aufgeführt.



6.1 Antrag auf Verleihung des Qualitätssiegels

[KOPIERVORLAGE]

Antrag auf Verleihung des Qualitätssiegels
SPORT PRO GESUNDHEIT
sowie
PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB
für ein Gesundheitsangebot im Verein





Titel des Angebotes: _____

Neuantrag oder Verlängerung

Name und Anschrift des Vereins, in dem das Angebot durchgeführt werden soll: _____

Verein: _____ Vereinskennziffer (falls bekannt): _____

Straße, Hausnummer: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Fax: _____ E-mail: _____

Ansprechpartner/in (Name, Vorname, Tel., E-Mail): _____

Übungsort und Übungstermin für das beantragte Angebot:
Halle/Platz/Trainingsort: _____

Straße, Hausnummer: _____ PLZ/Ort: _____

1. Wochentag: _____ Uhrzeit von _____ bis _____

2. Wochentag: _____ Uhrzeit von _____ bis _____

Name und Anschrift des Übungsleiters¹ oder der Übungsleiterin für das beantragte Angebot:
Name/Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Fax: _____ E-mail: _____

T-Shirt-Größe: Standard T-Shirts: S M L XL XXL
 Taillierte T-Shirts für Frauen: S M L

Bezeichnung der Vereinsabteilung, in der das Angebot betreut wird und des Fachverbandes, dem das Angebot / die Abteilung gemeldet ist:
Abteilung: _____ Fachverband: _____

¹Im Folgenden wird auf die Nennung der weiblichen Schreibweise beim Begriff Übungsleiter/-innen aus Gründen der Vereinfachung verzichtet. Selbstverständlich sind Frauen bei den Erläuterungen immer mit einbezogen.

www.pluspunkt-gesundheit.de
www.sportprogesundheit.de

1. ZIELGRUPPENGERECHTES ANGEBOT

1.1 Wie sind **Ziele und Inhalte** des Angebotes dokumentiert? (Bitte nur **eine** Antwort ankreuzen)

- Zum Angebot liegt ein Rahmenkonzept vor, das insbesondere Ziele, Inhalte und Methoden des Angebotes unter Berücksichtigung der jeweiligen Zielgruppe darstellt. (Konzept bitte beifügen).
- Es handelt sich bei dem Angebot um ein standardisiertes Programm², und zwar:

(Ein Rahmenkonzept ist bei standardisierten Programmen nicht erforderlich)

1.2 Das Angebot kann **einem** der nachfolgend genannten **Bereiche** zugeordnet werden (Bitte **nur einen** Bereich ankreuzen):

- Herz-Kreislauf Allgemeiner Präventionssport
- Muskel-Skelettsystem
- Entspannung / Stressbewältigung

1.3 Das Angebot kann **einer** der nachfolgend genannten **Zielgruppen** **schwerpunktmäßig** zugeordnet werden (Bitte **nur eine** Zielgruppe ankreuzen):

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere

2. QUALIFIZIERTE LEITUNG

2.1 Der Übungsleiter verfügt über eine **Übungsleiterausbildung** "Sport in der Prävention" auf der 2. Lizenzstufe (Bitte Kopie der Lizenz beifügen).

- Ja Die Lizenz ist gültig bis: □□.□□.□□□□(bitte weiter mit 2.2)
- Nein (bitte weiter mit 2.3)

2.2 Die **Übungsleiterlizenz** „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe kann **mindestens einem** der genannten Bereiche **und/oder einer** der genannten Zielgruppen zugeordnet werden:

Bereich:

Zielgruppe:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf
<input type="checkbox"/> Muskel-Skelettsystem
<input type="checkbox"/> Entspannung / Stressbewältigung
<input type="checkbox"/> Allgemeiner Präventionssport | <input type="checkbox"/> Kinder und Jugendliche
<input type="checkbox"/> Erwachsene
<input type="checkbox"/> Ältere |
|---|---|

² Standardisierte Programme sind Angebote, deren Ziele, Inhalte und Methoden etc. durch den Verband festgelegt und detailliert beschrieben werden.

- 2.3** Hat der Übungsleiter eine **höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung** absolviert (Bitte Nachweis beifügen)? Ja Nein

Falls **ja**, muss diese **einer** der nachfolgend genannten Qualifikationen zugeordnet werden können:

- Absolvent eines sportwissenschaftlichen Studiums mit nachweislich praktischem Bezug zum Gesundheitssport
- Sport- u. Gymnastiklehrer mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut bzw. Krankengymnast mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeut oder Motopäde mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

3. EINHEITLICHE ORGANISATIONSSTRUKTUR

- 3.1** Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 20 Teilnehmer je Angebot begrenzt.

- 3.2** Rhythmus und Dauer der Übungsveranstaltungen:

- Es handelt sich um ein **Kursangebot** mit mindestens einer Unterrichtsstunde wöchentlich. Das Angebot umfasst mindestens 10 und maximal 15 Unterrichtsstunden.

oder

- Es besteht ein **Dauerangebot** mit mindestens einer Unterrichtsstunde wöchentlich.

4. PRÄVENTIVER GESUNDHEITS-CHECK

- 4.1** Allen **Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr** wird vor der Aufnahme des Angebotes ein **PAR-Q Test**³ empfohlen. In begründeten Fällen wird eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten.

- 4.2** **Teilnehmern ab dem 35. Lebensjahr** wird zusätzlich vor der Aufnahme des Angebotes eine **Gesundheitsvorsorgeuntersuchung** empfohlen. Bei krankhaftem Befund werden darüber hinausgehende Untersuchungen in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten.

- 4.3** Nehmen am Angebot **Kinder und Jugendliche (bis zum 17. Lebensjahr)** teil: Ja Nein

Falls **ja**:

- Für Kinder, die vom Schulsport ausgeschlossen sind oder waren, wird vor der Aufnahme des Angebotes eine Rücksprache mit dem Hausarzt oder ggf. eine Jugenduntersuchung empfohlen.

- 4.4** In begründeten Fällen wird von den Teilnehmern eine **ärztliche Bescheinigung** gefordert.

³ Der PAR-Q Test (Physical Activity Readiness Questionnaire) liegt den Qualitätskriterien in der aktuell gültigen Version als Fragebogen (Kopiervorlage) bei. Der Leiter sollte den Teilnehmenden vor der Aufnahme des Angebotes den Fragebogen zum PAR-Q Test aushändigen.

5. BEGLEITENDES QUALITÄTSMANAGEMENT

5.1 Der Übungsleiter erklärt die grundsätzliche Bereitschaft, an Qualitätszirkeln teilzunehmen.

5.2 Der Übungsleiter ist grundsätzlich bereit, an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses, wie z.B. einer Teilnehmerbefragung oder einem Audit (Qualitätsbewertung), teilzunehmen.

6. DER VEREIN ALS GESUNDHEITSPARTNER

6.1 Der Verein ist bereit, z.B. mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren.

6.2 Das Angebot findet in folgender „Lebenswelt“ (Setting) statt.

- Sportverein Kindergarten Schule Betrieb Senioreneinrichtung

6.3 Der Verein ist bestrebt, sein gesundheitsorientiertes Selbstverständnis weiter zu entwickeln.

Ich verpflichte mich als ÜL die Qualitätskriterien für das Qualitätssiegel einzuhalten und bin einverstanden, dass die Daten (nur zu Angebot und Ansprechpartner) zur Öffentlichkeitsarbeit (z.B. im Internet) weitergegeben werden.

Ort, Datum: _____ Unterschrift (ÜL): _____

Wir beantragen das Qualitätssiegel (Gültigkeitsdauer 2 Jahre) und verpflichten uns, dafür Sorge zu tragen, dass die Qualitätskriterien eingehalten werden.

Ort, Datum: _____ Vereinsstempel: _____

Unterschrift (Verein): _____

Vorstand vertretungsberechtigt nach § 26 BGB

Anlagen:

- Rahmenkonzept
 Kopie der **gültigen** Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“ in der 2. Lizenzstufe oder Nachweis über höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung
 Nachweise über Fortbildungen (15 UE) im Bereich des Gesundheitssports innerhalb der letzten 2 Jahre zur Verlängerung des Qualitätssiegels

6.2 Erläuterungen zum Antrag

Erläuterungen zur Antragstellung
auf Verleihung des Qualitätssiegels
SPORT PRO GESUNDHEIT
sowie
PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB
für ein Gesundheitssportangebot im Verein



Welche Unterlagen muss ein Antrag enthalten ?

Die vor Ihnen liegenden Erläuterungen möchten Sie beim Ausfüllen des Antrages auf Verleihung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT unterstützen.

Der Antrag umfasst 4 Seiten und gliedert sich in 2 Teile:

- Deckblatt
- Fragen zu den Qualitätskriterien von SPORT PRO GESUNDHEIT

Als Anlagen sind der Nachweis über die Übungsleiterqualifikation und, falls es sich bei dem Angebot nicht um ein sogen. standardisiertes Programm handelt, ein Rahmenkonzept anzufügen.

Im Falle einer Antragsverlängerung legen Sie bitte noch die entsprechenden Nachweise Ihrer innerhalb der letzten Pluspunktperiode absolvierten Fortbildungen bei (mind. zwei!).

Wie setze ich die Erläuterungen ein?

Am besten arbeiten Sie die ersten Anträge zunächst Schritt für Schritt unter Nutzung dieses Beiblattes durch. Sie finden auf den nachfolgenden Seiten die Fragen aus dem Antragsformular mit einer kurzen Erläuterung.

Noch Fragen?

Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an den DTB:

Pluspunkt-Büro DTB
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069/67801-143
Fax: 069/67801-179
eMail: Pluspunkt@dtb-online.de

Referent Fitness- und Gesundheitssport
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069/67801-137
Fax: 069/67801-179
eMail: joern.ruehl@dtb-online.de

Erläuterungen zum Antrag – Seite 2

DECKBLATT

Auf dem Deckblatt des Antrags werden allgemeine Informationen zum Angebot, zum Verein bzw. zum Veranstalter, usw. abgefragt. Diese Angaben sollten vollständig und eindeutig sein.

1. ZIELGRUPPENGERECHTES ANGEBOT

1.1 Wie sind **Ziele und Inhalte** des Angebotes dokumentiert? (Bitte nur eine Antwort ankreuzen)

- Zum Angebot liegt ein Rahmenkonzept vor, das insbesondere Ziele, Inhalte und Methoden des Angebotes unter Berücksichtigung der jeweiligen Zielgruppe darstellt. (Konzept bitte beifügen).
- Es handelt sich bei dem Angebot um ein standardisiertes Programm¹, und zwar:

(Ein Rahmenkonzept ist bei standardisierten Programmen nicht erforderlich)

Bitte geben Sie an, um was für ein Programm es sich im Falle Ihres Angebots handelt. Sowohl ein standardisiertes Programm als auch ein nicht-standardisiertes Programm sind für die Vergabe des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Siegels zulässig. In letzterem Fall muss jedoch ein Rahmenkonzept beigelegt werden.

1.2 Das Angebot kann einem der nachfolgend genannten **Bereiche** zugeordnet werden (bitte nur einen Bereich ankreuzen):

- Herz-Kreislauf
- Muskel-Skelettsystem
- Entspannung / Stressbewältigung
- Allgemeiner Präventionssport

In diesem Punkt müssen Sie den jeweiligen Bereich ankreuzen, in den das von Ihnen angebotene Programm schwerpunktmäßig einzuordnen ist.

1.3 Das Angebot kann einer der nachfolgend genannten **Zielgruppen** schwerpunktmäßig zugeordnet werden (bitte nur eine Zielgruppe ankreuzen):

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere

Bitte geben Sie hier Ihre Zielgruppe an, welche Sie mit Ihrem Angebot ansprechen möchten bzw. auf die das Angebot inhaltlich ausgerichtet ist.

¹ Standardisierte Programme sind Angebote, deren Ziele, Inhalte und Methoden etc. durch den Verband festgelegt und detailliert beschrieben werden.

Erläuterungen zum Antrag – Seite 3

2. QUALIFIZIERTE LEITUNG

2.1 Der Übungsleiter verfügt über eine **Übungsleiterausbildung** "Sport in der Prävention" auf der 2. Lizenzstufe (bitte Kopie der Lizenz beifügen).

Ja Die Lizenz ist gültig bis: .. (bitte weiter mit 2.2)

Nein (bitte weiter mit 2.3)

Eine gültige Übungsleiterausbildung der 2. Lizenzstufe ist eine notwendige Mindestvoraussetzung für den Erwerb des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB, sofern Sie keine wie unter Punkt 2.3 angegebene höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung vorweisen können.

2.2 Die **Übungsleiterlizenz** „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe kann mindestens einem der genannten Bereiche **und/oder einer** der genannten Zielgruppen zugeordnet werden:

Bereich:

- Herz-Kreislauf
- Muskel-Skelettsystem
- Entspannung / Stressbewältigung
- Allgemeiner Präventionssport

Zielgruppe:

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT kann nur dann vergeben werden, wenn der Bereich und die Zielgruppe der Übungsleiterlizenz mit dem Bereich und der Zielgruppe Ihres angebotenen Programms übereinstimmen.

2.3 Hat der Übungsleiter eine **höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung** absolviert (bitte Nachweis beifügen)? Ja Nein

Falls **ja**, muss diese **einer** der nachfolgend genannten Qualifikationen zugeordnet werden können:

- Absolvent eines sportwissenschaftlichen Studiums mit nachweislich praktischem Bezug zum Gesundheitssport
- Sport- u. Gymnastiklehrer/in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut/in bzw. Krankengymnast/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeut oder Motopäde mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

Anstatt einer Übungsleiterlizenz der 2. Lizenzstufe in „Sport in der Prävention“ legitimiert auch eine sog. höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung zum Erwerb des Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB. Hierunter fallen die oben aufgelisteten Ausbildungen. Eine Kopie des entsprechenden Zeugnisses ist dem Antrag beizufügen.

Erläuterungen zum Antrag – Seite 4

3. EINHEITLICHE ORGANISATIONSSTRUKTUR

- 3.1 Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 20 Teilnehmer je Angebot begrenzt.

Das Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist ein Qualitätssiegel. Der Übungsleiter kann nur dann optimal auf jeden Teilnehmer in der Gruppe eingehen und die Qualität des Angebotes wahren, wenn die Teilnehmerzahl pro Kurs 20 Personen nicht übersteigt.

- 3.2 Rhythmus und Dauer der Übungsveranstaltungen:

- Es handelt sich um ein **Kursangebot** mit mindestens einer Unterrichtsstunde wöchentlich. Das Angebot umfasst mindestens 10 und maximal 15 Unterrichtsstunden.

oder

- Es besteht ein **Dauerangebot** mit mindestens einer Unterrichtsstunde wöchentlich.

Beide Angebotsformen ermöglichen es uns, den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB zu verleihen. Die Unterscheidung ist nur im Hinblick auf eine Kooperation, z. B. mit Krankenkassen, von Interesse.

4. PRÄVENTIVER GESUNDHEITS-CHECK

- 4.1 Allen **Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr** wird vor der Aufnahme des Angebotes ein **PAR-Q Test**² empfohlen. In begründeten Fällen wird eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten.

- 4.2 **Teilnehmern ab dem 35. Lebensjahr** wird zusätzlich vor der Aufnahme des Angebotes eine **Gesundheitsvorsorgeuntersuchung** empfohlen. Bei krankhaftem Befund werden darüber hinausgehende Untersuchungen in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten.

² Der PAR-Q Test (Physical Activity Readiness Questionnaire) liegt den Qualitätskriterien in der aktuell gültigen Version als Fragebogen (Kopiervorlage) an. Der Leiter / die Leiterin sollte den Teilnehmern vor der Aufnahme des Angebotes den Fragebogen zum PAR-Q Test aushändigen.

Erläuterungen zum Antrag – Seite 5

4.3 Nehmen am Angebot **Kinder und Jugendliche (bis zum 17. Lebensjahr)** teil: Ja Nein

Falls ja:

- Für Kinder, die vom Schulsport ausgeschlossen sind oder waren, wird vor der Aufnahme des Angebotes eine Rücksprache mit dem Hausarzt oder ggf. eine Jugenduntersuchung empfohlen.

4.4 In begründeten Fällen wird von den Teilnehmern eine **ärztliche Bescheinigung** gefordert.

4.5 Aus gesundheitlichen Gründen können Personen von der **Teilnahme ausgeschlossen** werden.

Eine ärztliche Untersuchung der einzelnen Teilnehmer ist für den Erhalt des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Siegels nicht zwingend erforderlich. Allerdings – und dies ist Voraussetzung – muss vor Programmbeginn vom Übungsleiter zumindest ein Hinweis erfolgen, der zu einem solchen Gesundheits-Check rät. Dies sind für alle Teilnehmer ab dem 18. Lebensjahr ein PAR-Q Test (4.1) und für alle Teilnehmer ab dem 35. Lebensjahr eine zusätzliche Gesundheitsvorsorgeuntersuchung (4.2).

Des weiteren müssen Kinder bis zum 17. Lebensjahr, die vom Schulsport ausgeschlossen sind, vor Programmbeginn ebenfalls auf eine ärztliche Untersuchung hingewiesen werden (4.3).

Lediglich in begründeten Fällen, ist der Übungsleiter verpflichtet, zwingend eine ärztliche Untersuchung vom Teilnehmer vor Programmbeginn einzuholen (4.4).

Der Übungsleiter darf und sollte auch, Teilnehmer vom Programm auszuschließen, falls er dies aus gesundheitlichen Gründen für richtig und notwendig hält (4.5).

5. BEGLEITENDES QUALITÄTSMANAGEMENT

5.1 Der Übungsleiter erklärt die grundsätzliche Bereitschaft, an Qualitätszirkeln teilzunehmen.

5.2 Der Übungsleiter ist grundsätzlich bereit, an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses, wie z. B. einer Teilnehmerbefragung oder einem Audit (Qualitätsbewertung), teilzunehmen.

Um das Qualitätsniveau unserer Programme zu halten und kontinuierlich zu verbessern, sind Auswertungen im Rahmen eines Qualitätsmanagements erforderlich. Deshalb muss der Übungsleiter seine Bereitschaft zeigen an Qualitätszirkeln (5.1) und weiteren Maßnahmen im Sinne einer Qualitätssteigerung (5.2) teilzunehmen.

Erläuterungen zum Antrag – Seite 6

6. DER VEREIN ALS GESUNDHEITSPARTNER

- 6.1 Der Verein ist bereit, z. B. mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren.

- 6.2 Das Angebot findet in folgender „Lebenswelt“ (Setting) statt.

- Sportverein Kindergarten Schule Betrieb Senioreneinrichtung

- 6.3 Der Verein ist bestrebt, sein gesundheitsorientiertes Selbstverständnis weiter zu entwickeln.

Ein Qualitätskriterium des Siegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist die wie in den Qualitätskriterien beschriebene Vernetzung einzelner Institutionen. Deshalb muss der Verein versuchen, sich auch anderen Partnern und Akteuren im Bereich der Gesundheitsvorsorge zu öffnen (6.1).

In 6.2 ist die „Lebenswelt“ anzukreuzen, in der das Gesundheitssport-Programm angeboten wird. Trifft keine der vorgegebenen „Lebenswelten“ zu, ist Platz für eigene Einträge.

Letzte Voraussetzung für den Erhalt des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Siegels ist die Bereitschaft des Vereins zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung. Dies bedeutet, Gesundheitsorientierung sollte sich nicht nur ausschließlich auf durchgeführte oder durchzuführende Bewegungsangebote beschränken, sondern vielmehr auch zum Vereinsziel werden und damit den Charakter der Organisation prägen (6.3).

Hinweis:

Bei der Entscheidung über die Vergabe des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Siegels werden **alle** Fragen zur Auswertung herangezogen! Bitte füllen Sie das Formular deshalb mit Hilfe dieser Erläuterungen **sauber** und **vollständig** aus.

6.3 Rahmenkonzept

[KOPIERVORLAGE]

Rahmenkonzept

SPORT PRO GESUNDHEIT

sowie

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

für ein Gesundheitsangebot im Verein



IN ZUSAMMENARBEIT
SPORT PRO
GESUNDHEIT
MIT DEN BUNDELÄÄRÄRZTEN
GEPRÜFT & EMPFOHLEN



Pluspunkt
Gesundheit, DTB

1. ANGEBOT

Titel des Angebotes: _____

Das Angebot kann einem der *nachfolgenden Bereiche* zugeordnet werden (zutreffendes bitte ankreuzen):

<input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf	<input type="checkbox"/> Allgemeiner Präventionssport
<input type="checkbox"/> Entspannung / Stressbewältigung	
<input type="checkbox"/> Muskel-Skelettsystem	

2. ZIELGRUPPE

Das Angebot wendet sich an (bitte in jeder Spalte mindestens eine Auswahl treffen):

<input type="checkbox"/> Kinder und Jugendliche	<input type="checkbox"/> Frauen / Mädchen	<input type="checkbox"/> sportlich Aktive
<input type="checkbox"/> Erwachsene	<input type="checkbox"/> Männer / Jungen	<input type="checkbox"/> Neueinsteiger
<input type="checkbox"/> Ältere	<input type="checkbox"/> Gemischt	<input type="checkbox"/> Wiedereinsteiger
<input type="checkbox"/> Familien		

3. ZIELSETZUNG UND UMSETZUNG

Dem Angebot liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, die Inhalte beziehen sich sowohl auf physische, d.h. körperliche als auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. *Wichtige Ziele* des Programms sind:

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen:

z. B. durch Förderung der *Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination, oder der (muskulären) Entspannungsfähigkeit.*

Nennen Sie bitte die *Schwerpunkte physischer Gesundheitsressourcen*, die Sie in Ihren Unterrichtsstunden entwickeln und stellen Sie stichwortartig Mittel und Methoden dazu dar (ggf. als Anlage anfügen):

www.pluspunkt-gesundheit.de

www.sportprogesundheit.de

Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Unterstützung bei der Bewältigung gesundheitlicher Belastungen, z. B. durch

- Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper
- Beeinflussung der Stimmungslage
- Aufbau sozialer Kontakte, Integration in die Gruppe und Aufbau langfristiger Bindung
- Abbau von Barrieren zum Sporttreiben
- Wissensvermittlung zu gesundheitssportlicher Aktivität (Inhalte, Methodik und Wirkungen)
- Anregung zum Transfer in den Alltag
- Unterstützung bei der Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Benennen Sie bitte stichwortartig die *Schwerpunkte* Ihrer Unterrichtsstunden, die Sie zur Stärkung **psychosozialer Gesundheitsressourcen** einsetzen (ggf. als Anlage anfügen):

4. ASPEKTE DER QUALITÄTSSICHERUNG

Folgende Instrumente werden zur Qualitätssicherung eingesetzt (zutreffendes bitte ankreuzen):

- Eingangsbefragung vor Aufnahme der gesundheitssportlichen Aktivität (z. B. PAR-Q Test).
- Anwesenheitsliste
- Teilnehmerbefragung/Feedback

Ort, Datum: _____ Unterschrift (ÜL): _____

6.4 Erläuterungen zum Rahmenkonzept

Erläuterungen zum
Rahmenkonzept

SPORT PRO GESUNDHEIT

sowie

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB
für ein Gesundheitsangebot im Verein





Die vor Ihnen liegenden Erläuterungen zum Rahmenkonzept möchten Sie beim Ausfüllen des Rahmenkonzepts unterstützen.

Sie finden auf den nachfolgenden Seiten die Fragen aus dem Rahmenkonzept mit einer kurzen Erläuterung.

Noch Fragen?

Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an den DTB:

<p>Pluspunkt-Büro Otto-Fleck-Schneise 8 60528 Frankfurt am Main Tel: 069/67801-143 Fax: 069/67801-179 E-Mail: Pluspunkt@dtb-online.de</p>	<p>Referent Fitness- und Gesundheitssport Otto-Fleck-Schneise 8 60528 Frankfurt am Main Tel: 069/67801-137 Fax: 069/67801-179 E-Mail: joern.ruehl@dtb-online.de</p>
--	--

www.pluspunkt-gesundheit.de

www.sportprogesundheit.de

Erläuterungen zum Rahmenkonzept – Seite 2

1. ANGEBOT

Titel des Angebotes: _____

Das Angebot kann einem der *nachfolgenden Bereiche* zugeordnet werden (zutreffendes bitte ankreuzen):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf | <input type="checkbox"/> Allgemeiner Präventionssport |
| <input type="checkbox"/> Entspannung/Stressbewältigung | |
| <input type="checkbox"/> Muskel-Skelettsystem | |

- Zum „Titel des Angebots“: Es empfiehlt sich, den Titel Ihres Programms an die Zielgruppe anzupassen. Beachten Sie jedoch, dass Titel der standardisierten Programme, da diese urheberrechtlich geschützt sind, nicht für andere Angebote verwendet werden dürfen.
- Zur „Zuordnung zu Bereichen“: In diesem Punkt müssen Sie den jeweiligen Bereich ankreuzen, dem das von Ihnen konzipierte Programm schwerpunktmäßig zuzuordnen ist.

2. ZIELGRUPPE

Das Angebot wendet sich an (bitte in jeder Spalte mindestens eine Auswahl treffen):

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kinder und Jugendliche | <input type="checkbox"/> Frauen/Mädchen | <input type="checkbox"/> sportlich Aktive |
| <input type="checkbox"/> Erwachsene | <input type="checkbox"/> Männer/Jungen | <input type="checkbox"/> Neueinsteiger |
| <input type="checkbox"/> Ältere | <input type="checkbox"/> Gemischt | <input type="checkbox"/> Wiedereinsteiger |
| <input type="checkbox"/> Familien | | |

Bitte geben Sie hier Ihre Zielgruppe an, welche Sie mit Ihrem Angebot erreichen möchten. Es muss dabei zwischen Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen differenziert werden; auch ein Programm für Familien ist möglich (Spalte 1). Weiterhin muss das Geschlecht (Spalte 2) und die Bewegungsbiografie (Spalte 3) bei der Zielgruppenbestimmung berücksichtigt werden. Treffen Sie daher in jeder Spalte mindestens eine Auswahl.

Erläuterungen zum Rahmenkonzept – Seite 3

3. ZIELSETZUNG UND UMSETZUNG

Dem Angebot liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, die Inhalte beziehen sich sowohl auf physische, d. h. körperliche als auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. *Wichtige Ziele* des Programms sind:

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen:

z. B. durch Förderung der *Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination, oder der (muskulären) Entspannungsfähigkeit.*

Nennen Sie bitte die *Schwerpunkte physischer Gesundheitsressourcen*, die Sie in Ihren Unterrichtsstunden entwickeln und stellen Sie stichwortartig Mittel und Methoden dazu dar (ggf. als Anlage anfügen):

Unter diesem Punkt sollen nun die Inhalte des von Ihnen entwickelten Angebots vorgestellt werden um beurteilen zu können, ob das Angebot mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet werden kann.

Daher gilt es hier die Schwerpunkte Ihrer Unterrichtsstunden bezüglich des Kernziels „Stärkung physischer Ressourcen“ darzustellen und stichwortartig die Mittel und Methoden, die Sie zur Erreichung dessen einsetzen, zu kennzeichnen.

Es lohnt sich an dieser Stelle einen Blick in die Broschüre „Physische Ressourcen – Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport“ zu werfen.

Beispiele:

Schwerpunkte physischer Gesundheitsressourcen

- Verbesserung der (Grundlagen-) Ausdauer
- Kräftigung Oberschenkel-, Po- und Rumpfmuskulatur
- Dehnung Beinmuskulatur
- Entspannung

Mittel / Methoden

- Walking mit Überholen, Übungen zum Zeit- und Tempogefühl, 2km-Walk-Test
- Funktionelle Kniebeugen / Squats mit Stab, Rückenmuskulatur in Bauchlage, Bauchmuskulatur in Rückenlage (Crunches), Übungen im Vierfüßlerstand
- Oberschenkelrückseite im Liegen, Oberschenkelinnenseite im Stehen, Oberschenkelvorderseite im Stehen
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Erläuterungen zum Rahmenkonzept – Seite 4

Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Unterstützung bei der Bewältigung gesundheitlicher Belastungen, z. B. durch

- Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper
- Beeinflussung der Stimmungslage
- Aufbau sozialer Kontakte, Integration in die Gruppe und Aufbau langfristiger Bindung
- Abbau von Barrieren zum Sporttreiben
- Wissensvermittlung zu gesundheitssportlicher Aktivität (Inhalte, Methodik und Wirkungen)
- Anregung zum Transfer in den Alltag
- Unterstützung bei der Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Benennen Sie bitte stichwortartig die *Schwerpunkte* Ihrer Unterrichtsstunden, die Sie zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen einsetzen (ggf. als Anlage anfügen):

Auch hier werden die Inhalte Ihres Konzeptes erfragt, um überprüfen zu können, ob Ihr Konzept inhaltlich den Kriterien des Gütesiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB entspricht.

Im folgenden gilt es jedoch, die Schwerpunkte Ihrer Unterrichtsstunden bezüglich des Kernziels „Stärkung psychosozialer Ressourcen“ darzustellen und stichwortartig die Mittel und Methoden, die Sie zur Erreichung dessen einsetzen, zu kennzeichnen.

Es lohnt sich an dieser Stelle einen Blick in die Broschüre „Psychosoziale Ressourcen – Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport“ zu werfen.

Beispiele:

<u>Schwerpunkte psychosozialer Gesundheitsressourcen</u>	<u>Mittel / Methoden</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Ausüben gesundheitsorientierten Ausdauertrainings zu Hause 	<ul style="list-style-type: none"> • Informationsvermittlung von positiven Effekten des Gesundheitssports (auch über Handzettel), erklären des „Trainingstachos“ (subjektives Belastungsempfinden), vermitteln des optimalen Trainingspulses
<ul style="list-style-type: none"> • Spaß an Bewegung finden / individuelle Stimmung und Wohlbefinden verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsformen an der frischen Luft wie Walking, Nordic Walking etc. mit sanften Belastungsintensitäten
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstvertrauen der Teilnehmer stärken indem Erfahrungen, den eigenen Fitness- und Gesundheitszustand beeinflussen zu können, ermöglicht werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle, realistisch gesetzte Trainingsziele und Trainingsgestaltung: Bsp. Ausdauertraining: behutsame Steigerung der Belastungsdauer nach eigenem Empfinden bzw. mittels des optimalen Trainingspulses



Erläuterungen zum Rahmenkonzept – Seite 5

4. ASPEKTE DER QUALITÄTSSICHERUNG

Folgende Instrumente werden zur Qualitätssicherung eingesetzt (zutreffendes bitte ankreuzen):

- Eingangsbefragung vor Aufnahme der gesundheitssportlichen Aktivität (z. B. PAR-Q Test).
- Anwesenheitsliste
- Teilnehmerbefragung/Feedback

Der Qualitätssicherung schreibt der DTB eine große Rolle zu. Daher stellt der DTB den Anspruch, in PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Angeboten die drei aufgezählten Instrumente einzusetzen.

- Um mit dem Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet werden zu können, ist ein präventiver Gesundheits-Check der Teilnehmer nötig. Ein solcher Test dient dazu, grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlicher Aktivität festzustellen (z. B. PAR-Q Test) und dies dem betreffenden Teilnehmer zu kommunizieren.
- Das Führen einer Anwesenheitsliste hilft in erster Linie den Überblick über die Fehlzeiten der einzelnen Teilnehmer zu behalten, was für den Einzelnen in Bezug auf Bezuschussung durch die Krankenkassen von Bedeutung ist.
- Eine Teilnehmerbefragung nach Ablauf eines jeden Kurses ist ebenfalls Kriterium für die Auszeichnung mit dem Gütesiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB, um dem Übungsleiter eine Rückmeldung über seinen Kurs von Seiten der Teilnehmer zu geben und gegebenenfalls Ansatzpunkte zu Verbesserungen aufzuzeigen.

Um mit dem Gütesiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet zu werden, sollten somit in Ihrem Angebot die genannten Instrumente zur Qualitätssicherung Berücksichtigung finden.

Ort, Datum: _____ Unterschrift (ÜL): _____

6.5 Adressen der Landesturnverbände

Im nachfolgenden sind die Adressen der Landesturnverbände aufgeführt. Schicken Sie die Unterlagen für den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB an Ihren jeweiligen Landesturnverband.



Badischer Turner-Bund

Am Fächerbad 5 · 76131 Karlsruhe
Tel. 07 21 / 18 15 0
zentrale@Badischer-Turner-Bund.de
www.Badischer-Turner-Bund.de

Bayerischer Turnverband

Georg-Brauchle-Ring 93 · 80992 München
Tel. 0 89 / 15 702-314
mail@turnverband-bayern.de
www.turnverband-bayern.de

Berliner Turnerbund

Vorarlberger Damm 39 · 12157 Berlin
Tel. 0 30 / 78 79 45-0
info@berlinerturnerbund.de
www.berlinerturnerbund.de

Märkischer Turnerbund

Am Luftschiffhafen 2 / Haus 41 · 14471 Potsdam
Tel. 0 33 31 / 58 18 16-12
info@maerkischer-turnerbund.de
www.maerkischer-turnerbund.de

Bremer Turnverband

Violenstr. 27 · 28195 Bremen
Tel. 04 21 / 32 65 92
info@bremer-turnverband.de
www.bremer-turnverband.de

Verband für Turnen und Freizeit

– Landesorganisation Hamburg · Haus des Sports
Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg
Tel. 0 40 / 41 90 82 37
info@vtf-hamburg.de
www.vtf-hamburg.de

Hessischer Turnverband

Postfach 1568 · 61105 Bad Vilbel
Tel. 0 61 01 / 54 61-0
info@htv-online.de
www.htv-online.de

Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern

Tschaikowskistr. 42 · 18069 Rostock
Tel. 03 81 / 400 77 55
info@landesturnverband-mv.de
www.landesturnverband-mv.de

Turnverband Mittelrhein

Rheinau 10 · 56075 Koblenz
Tel. 02 61 / 13 51 50
geschaeftsstelle@TVM.org
www.TVM.org

Niedersächsischer Turner-Bund

Landesturnschule Melle
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 16 · 49324 Melle
Tel. 0 54 22 / 94 91-0
info@NTB-infoline.de
www.LTS@NTB-infoline.de

Pfälzer Turnerbund

Turnerweg 60 · 67855 Annweiler
Tel. 0 63 46 / 30 069-0
geschaeftsstelle@pfaelzer-turnerbund.de
www.pfaelzer-turnerbund.de

Rhein Hessischer Turnerbund

Jahnstraße 4 · 55124 Mainz
Tel. 0 61 31 / 94 17-0
info@rhtb.org
www.rhtb.org

Rheinischer Turnerbund

Paffrather Straße 133 · 51465 Bergisch-Gladbach
Tel. 0 22 02 / 20 03-0
rtb@rtb-internet.de
www.rtb-internet.de

Saarländischer Turnerbund

Hermann Neuberger Sportschule 54
66123 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 38 79-226
info@saarl-turnerbund.de
www.saarlaendischer-turnerbund.de

Sächsischer Turn-Verband

Goyastr. 2d · 04105 Leipzig
Tel. 03 41 / 14 93 86 60
info@stv-turnen.de
www.stv-turnen.de

Landesturnverband Sachsen-Anhalt

Manfred-Stern-Str. 7 · 06128 Halle
Tel. 03 45 / 12 00 216
info@ltv-sachsen-anhalt.de
www.ltv-sachsen-anhalt.de

Schleswig-Holsteinischer Turnverband

Lessingstr. 5 · 24610 Trappenkamp
Tel. 0 43 23 / 80 22-0
info@shtv.de
www.shtv.de

Schwäbischer Turnerbund · Haus des Sports

Fritz-Walter-Weg 19 · 70372 Stuttgart
Tel. 07 11 / 28 077-200
info@stb.de
www.stb-gym.de

Thüringer Turnverband e.V.

Schützenstraße 4 · 99096 Erfurt
Tel. 03 61 / 3 45 56-05
thuringerturnverband@t-online.de
www.thuringerturnverband.de

Westfälischer Turner-Bund e.V.

Zum Schloss Oberwerries · 59073 Hamm
Tel. 0 23 88 / 30 000-0
gentes@wtb.de
www.wtb.de

6.6 Eingangs-Check – PAR-Q Test

[KOPIERVORLAGE]

Gesundheits-Check

Eingangsfragebogen für Sporttreibende (PAR-Q Test)

SPORT PRO GESUNDHEIT



sowie

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

für ein Gesundheitssportangebot im Verein



Name:

Datum:

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

Der PAR-Q-Test ist ein Fragenkatalog, mit dem sich auf einfache Weise feststellen lässt, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf **bevor** Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.

Fragebogenversion vom 01.01.2005

Information zum Einsatz des Fragebogens: Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

www.pluspunkt-gesundheit.de

www.sportprogesundheit.de

6.7 Teilnehmerbefragung

[KOPIERVORLAGE]

Teilnehmerbefragung zur Rückmeldung an die Übungsleitung SPORT PRO GESUNDHEIT sowie PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB für ein Gesundheitsangebot im Verein



Wird von der Übungsleitung ausgefüllt:

Titel des Angebotes: _____
 Verein: _____ ÜL: _____

Bitte machen Sie einige Angaben zu Ihrer Person:

Ich bin männlich weiblich Mein Alter: _____ Jahre
 Vor der Aufnahme dieses Sportangebotes war ich regelmäßig sportlich aktiv:
 ja ja, aber nicht in den vergangenen 5 Jahren nein

1. WIE HABEN SIE VON DEM ANGEBOT ERFAHREN?

1.1 Bitte teilen Sie uns abschließend noch mit, auf welchem Wege Sie von dem Gesundheitsangebot erfahren haben bzw. wer Ihnen das Angebot empfohlen hat:

<input type="checkbox"/> Presse (Zeitung, Rundfunk oder Fernsehen)	<input type="checkbox"/> Empfehlung durch Bekannte
<input type="checkbox"/> Internet	<input type="checkbox"/> Empfehlung durch den Arzt
<input type="checkbox"/> Aushang oder Flugblatt des Vereins	<input type="checkbox"/> Sonstiges, und zwar: _____
<input type="checkbox"/> Information der Krankenkasse	_____

2. ZIELGRUPPENGERECHTES SPORTANGEBOT

2.1 Bitte bewerten Sie, in welchem Umfang die folgenden Aussagen für Sie zutreffen:

Seit ich an dem Gesundheitsangebot teilnehme, habe ich das Gefühl, dass ...

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
... sich meine Ausdauer verbessert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sich meine Kraft verbessert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... meine Beweglichkeit zugenommen hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... es mir leichter fällt, meine Bewegungen zu koordinieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich meinen Körper besser entspannen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

www.pluspunkt-gesundheit.de

www.sportprogesundheit.de



Teilnehmerbefragung

[KOPIERVORLAGE]

2.2 Bitte bewerten Sie in welchem Umfang die folgenden Aussagen für Sie zutreffen:

Seit ich an einem Gesundheitssportangebot teilnehme, habe ich das Gefühl, dass ...

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
.. ich Anregungen aus dem Sportangebot auch in meinen Alltag integrieren kann und mich mehr bewege.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dass sich meine Körperwahrnehmung verbessert hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich meine eigene Stimmungslage besser beeinflussen kann, so dass ich mich insgesamt wohler fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich Kenntnisse über die richtige Ausführung gesundheits-sportlicher Aktivitäten erhalten habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ich körperliche Beschwerden besser bewältigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.3 Bitte bewerten Sie anhand der folgenden Aussagen, wie zufrieden Sie mit dem Gesundheitssportangebot sind:

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Ich bin regelmäßig über gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag informiert worden und auch darüber, wie ich Anregungen aus dem Sportangebot in meinem Alltag umsetzen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das mir ausgehändigte Informationsmaterial war hilfreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Übungen und die Bewegungspraxis waren meinem Können und Leistungsvermögen angepasst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Übungen und die Bewegungspraxis entsprachen meinen Erwartungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Übungen und die Bewegungspraxis haben mir Spaß gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Ende der Unterrichtsstunden bin ich regelmäßig nach meinem Befinden befragt worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich in der Gruppe wohlfühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. RAHMENBEDINGUNGEN DES SPORTANGEBOTES

3. Bitte bewerten Sie auch die Rahmenbedingungen Ihres Gesundheitssportangebotes:

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
Größe und Zusammensetzung der Gruppe haben mir zugesagt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Unterrichtsstunden fanden regelmäßig statt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zugang, Sauberkeit, Umkleibereich und sanitäre Einrichtungen der Sportstätte entsprachen meinen Erwartungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Ausstattung der Sportstätte (Geräte, Übungsräume usw.) war angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe den Eindruck, dass der Verein die Durchführung des Gesundheitssportangebotes unterstützt und fördert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. QUALIFIZIERTE LEITUNG

4. Bitte bewerten Sie Ihre Übungsleiterin / Ihren Übungsleiter:

Der / die Übungsleiter/in ...	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
... hatte ein freundliches Auftreten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vermittelte mir einen kompetenten Eindruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat die Übungen verständlich erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat gesundheitsbezogene Informationen verständlich erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat Übungen und Erläuterungen systematisch aufgebaut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat mich individuell beraten und informiert .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat die Anregungen und Wünsche der Teilnehmer/innen berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nochmals vielen Dank für Ihre freundliche Unterstützung !

6.8 Teilnahmebestätigung

[KOPIERVORLAGE]

Teilnahmebestätigung für Kursangebote Primärprävention

(nach § 20 Abs. 1 Sozialgesetzbuch V)

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

(bzw. Sport pro Gesundheit, Gesund & Fit im Wasser)



Teilnehmerdaten

Name / Vorname: _____ Geb.: _____
 Krankenkasse: _____ Versicherten-Nr.: _____
 Kontoinhaber: _____ Geldinstitut: _____
 Konto-Nr.: _____ BLZ: _____
 Ort, Datum: _____ Unterschrift des Versicherten: _____

Vereinsdaten

Sportverein: _____
 Anschrift: _____
 Telefon: _____ Fax: _____
 E-Mail: _____
 Ansprechpartner: _____

Kursdaten

Titel des Kurses: _____
 Sportverein: _____
 Übungsleiter: _____
 Sportstätte: _____
 Kursbeginn: _____ 200_____ Kursende: _____ 200_____
 Uhrzeit von _____ Uhr bis _____ Uhr
 Kosten in Höhe von _____ Euro wurden an den o. g. Sportverein entrichtet.

Hiermit wird die Teilnahme des o. g. Versicherten an mind. 80 % des Kurses bestätigt.

Ort, Datum _____ Unterschrift des Übungsleiters _____

Stempel des Vereins

6.9 Bescheinigung für das Bonussystem der Krankenkassen

[KOPIERVORLAGE]

Bescheinigung für das Bonussystem der Krankenkassen



(Vereinslogo/Stempel)

Frau/Herr _____ ist Mitglied in unserem Sportverein und hat

- Das Deutsche Sportabzeichen in diesem Jahr erworben
- Regelmäßig an einer Sport- und Bewegungsstunde teilgenommen
- Regelmäßig an einer ausgezeichneten PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Gesundheitssportstunde teilgenommen
- An einem förderungsfähigen PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionskurs (z. B. Cardio-Fit, Rücken-Fit etc.) teilgenommen
- _____

_____ (Datum und Unterschrift ÜL/Stempel des Vereins)

Regelmäßige Teilnahme: mind. 80% Anwesenheit der angebotenen Stunden
Weitere Informationen zum Bonussystem und dem Gesundheitssport erhalten Sie unter www.pluspunkt-gesundheit.de

7 PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB – Angebote und Qualifizierung der Übungsleiter

In den nachfolgenden Abschnitten sind Angebote, die mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet werden können inkl. der benötigten Übungsleiterqualifikationen dargestellt.

Die PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Angebote können als Dauerprogramm oder in Form eines Kursprogramms in einem Verein eingesetzt werden. Dauerprogramme finden das ganze Jahr über statt, Kursprogramme hingegen beinhalten eine begrenzte Anzahl von Übungseinheiten (10-15) á 45-90 Minuten Dauer. Sie finden mindestens ein Mal wöchentlich statt. Präventive Kursprogramme können von Krankenkassen bezuschusst werden.



Der DTB bietet den Übungsleitern standardisierte und evaluierte, d. h. inhaltlich präzise festgelegte und wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit überprüfte präventive Kursprogramme an, die, da bereits wissenschaftlich überprüft, ohne eine weitere inhaltliche Prüfung von Krankenkassen bezuschusst werden (siehe 5.4 Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“). Es



besteht auch die Möglichkeit, ein selbst erstelltes Kursprogramm durchzuführen. Zur Anerkennung von Krankenkassen muss dieses eingereicht und von den Kassen überprüft werden.

Prinzipiell kann der Titel des Angebotes an die Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst werden. Die vom DTB standardisierten Programme (siehe Kapitel 8 „Standardisierte Kursprogramme des DTB“) dürfen aber, da sie urheberrechtlich geschützt sind, nicht verändert werden.

7.1 Gesundheitssportprogramme in der Prävention

Voraussetzung zur Durchführung und Auszeichnung eines Angebotes mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist die 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit ein dem gewünschten Angebot entsprechenden Profil.

Benötigte Qualifikationen für Angebote in der Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention

Angebot	2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Ausbildungsprofil
Allgemeines Angebot	„Allgemeine Prävention“, „Herz-Kreislauf-Training“ oder „Haltung und Bewegung“
Herz-Kreislauf-Training (u. a. Prävention von Übergewicht, Hypertonie)	„Herz-Kreislauf-Training“
Muskel-Skelettsystem (u. a. Osteoporose-Prävention, Rückenfitness)	„Haltung und Bewegung“
Entspannungstraining	„Entspannung/Stressbewältigung“
Gesundheitsförderung für Kinder	„Gesundheitsförderung im Kinderturnen“
Gesundheitsförderung für Ältere	„Gesundheitsförderung für Ältere“ oder je nach Inhaltsschwerpunkt „Allgemeine Prävention“, „Herz-Kreislauf-Training“, „Haltung und Bewegung“ oder „Entspannung/Stressbewältigung“

7.2 Gesundheitssportprogramme in der Rehabilitation

Angebote im Bereich der Rehabilitation, die mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet werden, sind folgenden Bereichen möglich:

- Ambulanter Herzsport
- Sport und Diabetes
- Sport in der Krebsnachsorge
- Sport bei Osteoporose
- Sport mit Rheuma
- Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen

Als Voraussetzung für jedes Angebot gilt die 2. Lizenzstufe „Sport in der Rehabilitation“ mit dem jeweils entsprechenden Ausbildungsprofil.

7.3 Anerkennung professioneller Ausbildungen

Zur Leitung eines präventiven Pluspunkt-Angebotes für Erwachsene werden folgende professionelle Ausbildungen anerkannt:

- Absolvent eines sportwissenschaftlichen Studiums mit praktischem Bezug zum Gesundheitssport
- Sport- und Gymnastiklehrer mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeuten bzw. Krankengymnasten mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeuten oder Motopäden mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Gleichwertige Qualifikation nach Anfrage

Die Anerkennung der Zusatzqualifikationen („Methodik des Sports“, „gesundheitsorientierte Ausrichtung“ und „praktischer Bezug zum Gesundheitssport“) wird bei Antragsstellung überprüft.

Eine Anerkennung von Lizenzen „Sport in der Rehabilitation“ für Angebote aus dem Bereich Prävention ist grundsätzlich nicht möglich, sie bedarf einer gesonderten Überprüfung vom zuständigen LTV (siehe auch Punkt 3.4.1).

7.4 Fortbildungen

Alle zwei Jahre muss der Übungsleiter seinen PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB verlängern. Hierbei gilt es zu beachten, dass

- die Fortbildungen im Bereich Gesundheitssport absolviert werden,
- die Fortbildungen als Fortbildungen für die 2. Lizenzstufe bzw. als Pluspunkt-Fortbildung gekennzeichnet sind,
- die Fortbildungsdauer mindestens 15 Lerneinheiten beträgt,
- die Fortbildungen bei Institutionen absolviert werden, deren Fortbildungen der DTB anerkennt (z. B. nicht Volkshochschule, AWO, DRK, private Anbieter),
- mindestens 50% der zu erbringenden Lerneinheiten beim DTB/DOSB oder einer ihrer Unterorganisationen absolviert werden,
- die Fortbildungen innerhalb der Gültigkeitsdauer des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB absolviert werden, sprich innerhalb der letzten beiden Jahre im Bereich Gesundheitssport.



8 Standardisierte Kursprogramme des DTB

Der Deutsche Turner-Bund hält für seine Übungsleiter eine Reihe von standardisierten und evaluierten Kursprogrammen bereit. Standardisierte Programme sind Kursprogramme, bei denen die einzelnen Stunden inhaltlich relativ genau vorgeschrieben sind. Diese Stundeninhalte sind in entsprechenden Kursleitermanuals festgehalten. Somit laufen die jeweiligen Kurse überall in Deutschland gleich ab. Wissenschaftlich evaluiert heißt, es wurde überprüft, ob das jeweilige Programm beim Teilnehmer auch die gewünschten Gesundheitseffekte bewirkt.

8.1 Prüfzeichen für standardisierte Kursprogramme: „Präventionsgeprüft“

Wie schon unter 3.3.2 und 5.4 erläutert, ist „Präventionsgeprüft“ Kern von Kooperationsvereinbarungen mit den Krankenkassen und signalisiert diesen, dass es sich bei dem ausgezeichneten Angebot um ein standardisiertes und evaluiertes Gesundheitssportprogramm handelt, das bezüglich der Kostenrückerstattung für Teilnehmer keiner genaueren Einzelfallprüfung mehr bedarf. So wird ein solches präventives Kursangebot, sofern der Übungsleiter an einer speziellen Schulung für das Programm teilgenommen hat und alle Gütekriterien für das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB erfüllt sind, automatisch auch mit dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ versehen. „Präventionsgeprüft“ muss nicht gesondert beantragt werden, sondern wird mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB verliehen.

Die nachfolgenden standardisierten Programme sind Bestandteil dieser Kooperationsvereinbarung mit den Spitzenverbänden der Krankenkassen. Die mit * gekennzeichneten Programme sind auf dem Weg zur Anerkennung von den Kassen.

8.2 Kursprogramme – Angebot

Zum ersten Präventionsprinzip, der „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ werden angeboten:

- Gesund und Fit – Gesundheitsprogramme für Erwachsene
- Cardio-Fit
- Rücken-Fit
- Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness
- Appetit auf Bewegung – Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Grundschul Kinder
- Optiwell® – mit Strategie zu mehr Fitness & Wohlbefinden
- Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt*
- M.O.B.I.L.I.S *light* – Mehr bewegen. Gesünder essen.
- Fit bis ins hohe Alter
- Nordic Walking*

Zum zweiten Präventionsprinzip, der „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken“ wird angeboten:

- Rückentraining – sanft und effektiv

Nachfolgend sind die Voraussetzungen zur Teilnahme an einer Schulung für ein solches standardisiertes Programm dargestellt inklusive des Zeitumfangs der Schulungen, bevor später die Inhalte der aufgeführten Programme vorgestellt werden.

Voraussetzungen zur Teilnahme an Schulungen für standardisierte Programme

Programm	2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Ausbildungsprofil	LE
„Gesund und Fit“	„Allg. Prävention“, „Herz-Kreislauf-Training“ oder „Haltung und Bewegung“	8
„Cardio-Fit“	„Herz-Kreislauf-Training“	8
„Rücken-Fit“	„Haltung und Bewegung“	8**
„Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“	„Herz-Kreislauf-Training“	8*
„Appetit auf Bewegung – Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Grundschul Kinder“	„Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	8
„Optiwell® – mit Strategie zu mehr Fitness & Wohlbefinden“	„Allg. Prävention“, „Herz-Kreislauf-Training“ oder „Haltung und Bewegung“	16
„Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt“	„Herz-Kreislauf-Training“	8
„M.O.B.I.L.I.S. <i>light</i> – Mehr bewegen. Gesünder essen.“	„Herz-Kreislauf-Training“	8
„Fit bis ins hohe Alter“	„Allg. Prävention“, „Herz-Kreislauf-Training“ oder „Haltung und Bewegung“	8
„Nordic Walking“	„Herz-Kreislauf-Training“	16***
„Rückentraining – sanft und effektiv“	„Haltung und Bewegung“	8

* wird in der Weiterbildung Kursleiter „Walking“ vermittelt

** wird in der Weiterbildung „Rückentrainer“ vermittelt und auch als Tagesspezial angeboten

*** wird nur in der Weiterbildung Kursleiter „Nordic Walking“ vermittelt

Informationen zu den unter den * genannten Weiterbildungen sind auf der Internetseite www.dtb-akademie.de zu finden.



In den Schulungen dieser Programme werden Übungsleiter in Tagesfortbildungen bzw. 2-Tagesfortbildungen auf die Planung und Durchführung von überprüften gesundheitsorientierten Sportprogrammen vorbereitet. Voraussetzung zur Teilnahme an den Schulungen ist der Besitz einer entsprechenden Lizenz der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder einer gleichwertigen Qualifikation (siehe 7.3 „Anerkennung professioneller Ausbildungen“). Neben der Vermittlung fachlicher Inhalte und der Information über die Kursstrukturen erhalten die Übungsleiter ein umfangreiches Kursleiter-Manual, welches neben den grundlegenden Informationen zum jeweiligen Programm auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation und Umsetzung des Kurses sowie zur Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Wann eine solche Schulung angeboten wird sowie Infos zu den damit verbundenen Kosten, finden Sie auf der Homepage www.pluspunkt-gesundheit.de unter dem Punkt „Standardisierte Programme“.



8.3 Vorteile der standardisierten, evaluierten Programme auf einen Blick

Für den Übungsleiter:

- Nachweis für fachliche Kompetenz
- Nachweis für ein qualitativ hochwertiges Angebot
- Exklusives Lehrmaterial steht zur Verfügung
- Wettbewerbsvorteile gegenüber anderen Anbietern im Gesundheitssport
- Hohe Akzeptanz des Angebotes in Wissenschaft und Politik sowie Empfehlungen durch Ärzte und Krankenkassen
- Steigerung des Bekanntheitsgrades und Imageverbesserung in der Öffentlichkeit
- Ein selbst ausgearbeitetes Rahmenkonzept des Programms wird nicht benötigt, um von Krankenkassen bezuschusst zu werden

Für die Teilnehmer:

- Nutzung eines qualitativ hochwertigen Angebots
- (Teil-) Rückerstattung der Kurskosten durch die Krankenkasse
- Sammeln von Punkten für das jeweilige Bonusprogramm der Krankenkasse



Für den Verein:

- Nachweis für fachliche Kompetenz der Übungsleiter
- Nachweis für ein qualitativ hochwertiges Angebot im Verein
- Erschließen neuer, interessanter Zielgruppen für den Verein
- Möglichkeit der Verbesserung der finanziellen Situation des Turn- und Sportvereins
- Verhandlungsvorteile bei Gesprächen mit Partnern und Sponsoren
- Betonen der Gütesiegel in Werbemaßnahmen
- Ausgezeichnete Gesundheitssport-Angebote sind im Internet zu finden

8.4 Inhalte der Kursprogramme – Kurzbeschreibung

Nachfolgend sind die Inhalte der standardisierten Kursprogramme des DTB kurz dargestellt.

8.4.1 „Gesund und Fit“ – Gesundheitssportprogramme für Erwachsene

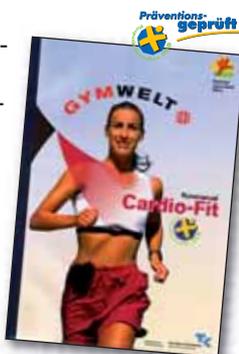
Das allgemeine Präventionsprogramm „Gesund und Fit“ richtet sich an gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger, Untrainierte), die gezielt gegen allgemeinen Bewegungsmangel und gegen die damit verbundenen Risikofaktoren sowie Beschwerden aktiv werden möchten. Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen werden in „Gesund und Fit“ gleichermaßen berücksichtigt und für den Gesundheitssport im Verein konkretisiert.



Als Basisprogramm für die Halle ausgerichtet liegen die Schwerpunkte inhaltlich im Bereich der Förderung der Ausdauer (Training Herz-Kreislaufsystem), der Kraft- und Dehnfähigkeiten sowie der Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Verbesserung der Funktionstüchtigkeit des Muskel- und Skelettsystems). Sport-, bewegungs- und gesundheitsbezogene Kenntnisse sollten vom Übungsleiter ebenfalls vermittelt werden können, um auf Seiten der Teilnehmer ein Repertoire an Handlungswissen und Handlungskompetenz zu entwickeln, das diese befähigt und motiviert, auch selbstständig gesundheitsfördernde sportliche Aktivitäten zu betreiben (vgl. Brehm, Pahmeier, Tiemann, 2001³⁵).

8.4.2 „Cardio-Fit“

„Cardio-Fit“ bezeichnet ein allgemeines Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining für gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger, Untrainierte). Eine langsame Heranführung an ein präventives, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining (Walking, Jogging, Spielformen) steht im Vordergrund. Auch der Einsatz von funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation des Muskel- und Skelettsystems findet neben Körperwahrnehmungsübungen, Koordinationsschulungen und Entspannungsübungen Berücksichtigung. Zu beachten ist, dass auch „Cardio-Fit“ hallengebunden ist (vgl. Ferié & Langer, 2001a³⁶).



8.4.3 „Rücken-Fit“

Zu den allgemeinen Bewegungsprogrammen mit Schwerpunkt Muskel-Skelettsystem zählt das Konzept „Rücken-Fit“. Der Kurs ist ausgerichtet für gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger, Untrainierte), die vorwiegend an der Schulung einer rückengerechten Haltung und Bewegung (Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, Tragen, Heben) interessiert sind. Auch der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation bildet einen Kernpunkt des Programms. Dem ganzheitlichen Aspekt einer Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik wird mit interessanten Körperwahrnehmungsübungen, dem Einsatz kleiner Spiele und Entspannungsübungen ebenfalls Rechnung getragen (vgl. Ferié & Langer, 2001b³⁷).



8.4.4 „Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“

Gleich dem oben vorgestellten Programm „Cardio-Fit“ zählt das „Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“-Konzept ebenfalls zur Gruppe der allgemeinen Bewegungsprogramme mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining für gesunde Erwachsene. Walking eignet sich besonders als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige, für Menschen mit Bluthochdruck etc., da der Bewegungsablauf nicht zu komplex, sondern vielmehr größtenteils bereits fest in das tägliche Leben integriert ist und die Belastung für Gelenke, Sehnen und Bänder sowie für das Herz-Kreislaufsystem wesentlich geringer als beispielsweise beim Jogging ist.



Der Übungsleiter sollte den Kursteilnehmern eine korrekte Walking-Technik vermitteln und sie informieren, wie die Belastung individuell gesteuert werden sollte. Ebenso ist in jeder Kurseinheit eine Kraft- und Dehnsequenz sowie eine Entspannungssequenz enthalten. Als langfristiges Ziel wird auch hier eine Lebensstiländerung, die regelmäßige körperliche Bewegung beinhaltet, angestrebt, um Bewegungsmangelkrankheiten vorzubeugen.

„Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“ ist nicht an eine Halle gebunden (vgl. Bös, Tiemann, Brehm & Mommert-Jauch, 2006³⁸).

³⁵ Brehm, W., Pahmeier, I. & Tiemann, M. (2001). Gesund und Fit. Gesundheitssportprogramme für Erwachsene. Schorndorf: Hofmann.

³⁶ Ferié, C. & Langer, H. (2001a). Kursprogramm „Cardio-Fit“ (Herz-Kreislauf-Prävention im Turn- und Sportverein). Niedersächsischer Turner-Bund: Eigendruck.

³⁷ Ferié, C. & Langer, H. (2001b). Kursprogramm „Rücken-Fit“ (Präventive Wirbelsäulengymnastik im Turn- und Sportverein). Niedersächsischer Turner-Bund: Eigendruck.

³⁸ Bös, K., Tiemann, M., Brehm, W. & Mommert-Jauch, P. (2006). Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer.

8.4.5 „Appetit auf Bewegung – Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Grundschul Kinder“

Als allgemeines Bewegungsprogramm richtet sich „Appetit auf Bewegung“ an gesunde Kinder (Alter ca. acht bis zwölf Jahre), die noch keinen Zugang zum Turn- und Sportverein bzw. zu einer Sportart gefunden haben und/oder zu Übergewicht neigen. Für Übungsleiter soll diese Schulung ein zusätzliches Werkzeug darstellen, um Grundschulkindern mit Bewegungsmangel den Einstieg in den Sport zu ermöglichen und Spaß an Bewegung zu vermitteln.

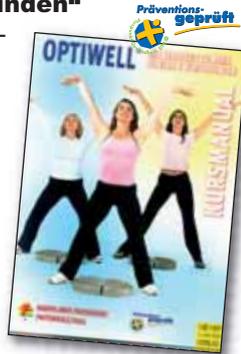


Die Übungseinheiten dieses Kinderfitnessprogramms sind sinnvoll aufeinander aufgebaut und schulen die Kinder ganzheitlich. Das an die Übungsleiter ausgehändigte Kursleitermanual beschreibt detailliert die zwölf Stundenbilder und liefert die benötigten Kopierunterlagen für den Elterninformationsabend.

Das Kursprogramm „Appetit auf Bewegung“ ist an eine Halle gebunden (vgl. Bös, Schmidt-Redemann & Bappert, 2007³⁹).

8.4.6 „Optiwell® – mit Strategie zu mehr Fitness & Wohlbefinden“

Ein allgemeines Bewegungsprogramm in der Halle für gesunde Frauen (Neu-/Wiedereinsteigerinnen, Untrainierte) zwischen 30 und 50 Jahren. Persönliches Wohlbefinden zu erhalten bzw. wieder zu erlangen ist der Wunsch zahlreicher Frauen. Vielfältige Umstellungen in der Zeitspanne zwischen 30 und 50 Jahren erschweren jedoch die Verwirklichung dieses Wunsches – viele Frauen stellen in dieser Lebensphase für sich fest, dass berufliche und alltägliche Belastungen dazu führen, dass Sport und Bewegung als Ausgleich zu wenig genutzt werden und die Fähigkeit in Balance zu kommen immer geringer wird. Oftmals eine Folge: Das persönliche Wohlfühlgewicht verändert sich nicht zum Vorteil.

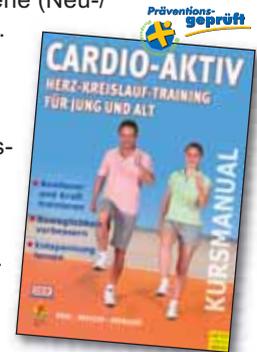


Zur Bewältigung dieser Probleme, die oftmals nicht im Alleingang geregelt werden können, werden Motivationen und Strategien benötigt. Körperbewusstsein, Körperwahrnehmung und Entspannung spielen hierbei eine wichtige Rolle, was auch den praktischen Schwerpunkt des Kursprogramms darstellt. Zur Steigerung der physischen Ressourcen wird das Aero-Step®, eine instabile Unterlage, eingesetzt, welches ein noch nicht bekanntes Körpergefühl erleben lässt.

Das Special legt besonderen Wert auf den effektiven Umgang mit dem Aero-Step®, welches erstmalig auch für Vereine, die diesen Kurs anbieten möchten, ausgeliehen werden kann (vgl. Haberlandt, Boesinger, Paffenholz & Paul, 2007⁴⁰).

8.4.7 „Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt“

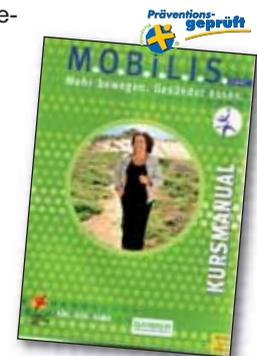
„Cardio-Aktiv“ bezeichnet ein allgemeines Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining für gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger, Untrainierte). Jedoch zeichnet sich „Cardio-Aktiv“ im Vergleich zu „Cardio-Fit“ durch ein variantenreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauftraining aus. Bewegungsformen wie Power-Walking und Walk-Aerobic sind Inhalte dieses Programms, welches ebenfalls durch Spaß und Freude an vielseitig erfahrenem, ausdauerorientiertem Sport sowie mit Hilfe des erworbenen theoretischen Wissens in diesem Zusammenhang die Kursteilnehmer zu langfristiger Verhaltensänderung und regelmäßiger körperlicher Bewegung zu motivieren versucht, um letztendlich Bewegungsmangelkrankheiten vorzubeugen.



Auch „Cardio-Aktiv“ gehört zu der Gruppe der hallengebundenen Programme (vgl. Rühl, Kreuzer, Obenauer, 2008⁴¹).

8.4.8 „M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen.“

Jeder weiß: Wer abnehmen will, muss sich mehr bewegen und zugleich gesünder essen. Das ist kein Geheimnis. Entscheidend ist jedoch weniger das Wissen und die bei fast allen bestehende Motivation, sondern vielmehr dessen Umsetzung. „M.O.B.I.L.I.S. light“ als allgemeines Bewegungsprogramm beinhaltet daher genau diese praktische Umsetzung. Angesprochen werden übergewichtige (BMI 25-29,9 kg/m²) erwachsene Frauen und Männer, die an 14 Kursterminen mit jeweils einer Einheit pro Woche à 90 Minuten teilnehmen.



Es handelt sich dabei um zehn Bewegungseinheiten, die von Übungsleitern der Vereine angeleitet werden und um vier Ernährungseinheiten, die ein Ernährungsberater gestaltet. Den Einsatz der Ernährungsberater in den Vereinen koordiniert die BARMER Ersatzkasse. Qualifizierte DTB-Übungsleiter und Diätassistenten/Oecotrophologen arbeiten somit bei „M.O.B.I.L.I.S. light“ eng zusammen. Der DTB-Übungsleiter ist für das Outdoor-Bewegungsprogramm, das neben Walking, Nordic-Walking und sanftem Laufen auch die

³⁹ Bös, K., Schmidt-Redemann, A. & Bappert, S. (2007). Appetit auf Bewegung – Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Grundschul Kinder. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer.

⁴⁰ Haberlandt, A., Boesinger, S., Paffenholz, K. & Paul, G. (2007). Optiwell®. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer.

⁴¹ Rühl, J., Kreuzer, S. & Obenauer, K. (2008). Cardio-Aktiv. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer.

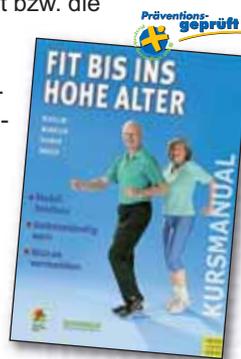
Bereiche Dehnen, Kräftigen, Koordinationstraining und Entspannung umfasst, zuständig. Praktische Übungen für einen aktiveren Alltag werden den Teilnehmern hierbei vermittelt.

Die Kursteilnehmer werden langfristig über den Kurs hinaus mit Hilfe des „50+50-Punkteprogramms“ (Grundbestandteil von „M.O.B.I.L.I.S. light“) auf ihrem aktiven Weg des gesunden Abnehmens und Schlankbleibens begleitet.

„M.O.B.I.L.I.S. light“ ist **nicht** an eine Halle gebunden (vgl. Rühl, Berg & Hamm, 2007⁴²).

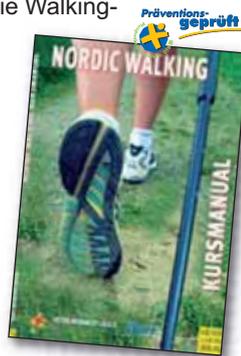
8.4.9 „Fit bis ins hohe Alter“

„Fit bis ins hohe Alter“ beschreibt ein allgemeines Bewegungsprogramm in der Halle, welches speziell für gesunde ältere Menschen von ca. 60. bis 85. Lebensjahr konzipiert wurde. Der Erhalt bzw. die Verbesserung der Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter hinein kennzeichnen dieses Konzept. Selbstständigkeit im Alltag erhalten oder aufbauen sowie Stürze vermeiden (Sturzprophylaxe) sind für ältere Menschen zwei wichtige Ziele, die auf Basis des vier Säulen-Modells aktiv in „Fit bis ins hohe Alter“ angestrebt werden. Die vier Säulen bedeuten konkret: Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln und Beweglichkeit erhalten. Vor dem Hintergrund dieser vier Säulen sind die Kurseinheiten inhaltlich gestaltet (vgl. Regelin, Winkler, Nieder & Brach, 2007⁴³).



8.4.10 „Nordic Walking“

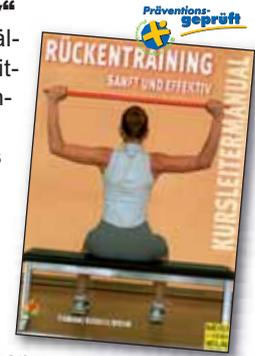
Ein weiteres allgemeines Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining stellt „Nordic Walking“ dar. Zielgruppe sind auch hier gesunde Erwachsene, denen zunächst die Walking-Technik vermittelt wird, bevor kurz danach Nordic Walking (Technik und Training) in den Vordergrund rückt. Nordic Walking als zügiges Gehen mit zusätzlicher Unterstützung spezieller Stöcke, bezeichnet ein ganzheitliches Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Sowohl aktive Sportler mit oder ohne Walkingerfahrung als auch ältere Menschen können in einer dieser beiden Sportarten eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur finden.



Das Kursprogramm „Nordic Walking“ ist **nicht** an eine Halle gebunden (vgl. Mommert-Jauch, 2007⁴⁴).

8.4.11 „Rückentraining – sanft und effektiv“

Der Vorbeugung und/oder Bewältigung von konkreten gesundheitlichen Risiken dient dieses Hallenbewegungsprogramm. Es ist an Erwachsene gerichtet, die bereits Probleme im Bereich Rücken/Rumpf aufweisen. So beispielsweise Personen mit besonderen Belastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates, schwach ausgeprägter Muskulatur und Haltungsfehlern sowie spezifischen Rückenbeschwerden. Zu den spezifischen Beschwerden, die nach Absprache mit bzw. auf Empfehlung eines Arztes positiv beeinflusst werden sollen, gehören degenerative Wirbelsäulenveränderungen und Gelenkerkrankungen sowie leichte Wirbelsäulenverbiegungen (Skoliosen). Das Programm umfasst zehn Kurseinheiten.



In der längsten Sequenz „Funktionelles Training“ wird mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen die Muskulatur trainiert, wohingegen die Sequenz „Rückengerechtes Verhaltenstraining“ das Erlernen und Einüben eines rückengerechten Bewegungsverhalten beinhaltet. Auch dem ganzheitlichen Aspekt einer Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik wird mit interessanten Körperwahrnehmungsübungen, dem Einsatz kleiner Spiele und Entspannungsübungen Rechnung getragen.

Da das Programm für Personen mit Rückenbeschwerden konzipiert wurde (2. Präventionsprinzip), ist zur Anerkennung über den Leitfaden der Krankenkassen zum § 20 SGB V dementsprechend eine berufliche Ausbildung (z. B. Diplomsportlehrer) gefordert. Da sich das Programm in der Praxis jedoch als ebenso effektiv im 1. Präventionsprinzip (Beseitigung von Bewegungsmangel) erwiesen hat, ist auch die Anerkennung von Übungsleitern durch die Krankenkassen im Einzelfall nicht auszuschließen (vgl. Tiemann, Buskies & Brehm, 2001⁴⁵).

Sofern nicht anders im Text beschrieben, beträgt der Umfang eines jeden Kursprogramms zwölf Trainingseinheiten mit einer Dauer von je 90 Minuten. Eine solche Kurseinheit findet ein Mal pro Woche statt.

⁴² Rühl, J., Berg, A. & Hamm, M. (2007). M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer.

⁴³ Regelin, P., Winkler, J., Nieder, F. & Brach, M. (2007). Fit bis ins hohe Alter. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer.

⁴⁴ Mommert-Jauch, P. (2007). Nordic-Walking. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer.

⁴⁵ Tiemann, M., Buskies, W. & Brehm, W. (2005). Rückentraining – sanft und effektiv. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer.

9 Literatur

- Balz, E.** (1998). Schule. In Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch* (S. 331-341). Schorndorf: Hofmann.
- Borger, M., Regelin, P., Quester, J., Rühl, J. & Scharenberg, S.** (2005). *Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.
- Bös, K., Brehm, W., Breuer, C., Fehres, K., Hartmann, H., Pauly, P., Pahmeier, I., Rühl, J., Schulke, H., Tiemann, M., Troschke, von J.** (2005). *Gesundheitsfördernde Lebenswelten in Turn- und Sportvereinen*. Prävention, 3, 84-89.
- Bös, K., Brehm, W., Opper, E. & Saam, J.** (1999). *Gesundheitsorientierte Sportprogramme im Verein – Eine Expertise im Auftrag des Deutschen Sportbundes*. DVS Informationen, 14 (2), 34-38.
- Bös, K., Mommert-Jauch, P., Brehm, W. & Tiemann, M.** (2002). *Walking – Schritt für Schritt zu Fitness und Gesundheit. Kursleitermanual*. Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe: Karlsruhe.
- Bös, K., Schmidt-Redemann, A. & Bappert, S.** (2007). *Appetit auf Bewegung – Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Grundschul Kinder*. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer.
- Bös, K., Tiemann, M., Brehm, W. & Mommert-Jauch, P.** (2006). *Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness. Kursleitermanual*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Brehm, W., Bös, K., Opper, E. & Saam, J.** (2002). *Gesundheitssportprogramme in Deutschland. Analysen und Hilfen zum Qualitätsmanagement für Sportverbände, Sportvereine und andere Anbieter von Gesundheitssport*. Schorndorf: Hofmann.
- Brehm, W., Pahmeier, I. & Tiemann, M.** (2001). *Gesund und Fit. Gesundheitssportprogramme für Erwachsene*. Schorndorf: Hofmann.
- Brehm, W., Pahmeier, I., Ungerer-Röhrich, U., Tiemann, M., Wagner, P. & Bös K.** (2002). *Psychosoziale Ressourcen – Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.
- Breuer, C.** (1999a). *Gesundheitsnachfrage im Sport – Möglichkeiten der institutionellen Nutzung*. In Klein, M. (Hrsg.), *Spiel ohne Grenzen? – Bedeutung und Entwicklungstendenzen des Sports in der Gegenwartsgesellschaft*. Vorträge auf der Sektionsveranstaltung „Soziologie des Sports“ des DGS-Kongresses „Grenzenlose Gesellschaft?“ (S. 114-124). 1998 in Freiburg. Erfurt.
- Breuer, C.** (1999b). *Perspektiven des Präventivsports im Gesundheitssystem*. Berlin: Mensch & Buch Verlag.
- Bunte, A. & Müller, W.** (2000). *Qualitätsmanagement im kommunalen Gesundheitsdienst*. Düsseldorf: Akademie für Öffentliches Gesundheitswesen.
- Cachay, K.** (1988). *Perspektiven der künftigen Entwicklung von Sportvereinen und Sportverbänden*. In H. Digel (Hrsg.), *Sport im Verein und Verband* (S. 219-233). Schorndorf: Hofmann.
- Cicurs, H., Eitel & Kolb, M.** (1981). *Kinderturnen und Gesundheit*. In DTB-Jahrbuch 1981/82. Frankfurt/Main.
- Deutscher Sportbund** (Hrsg.) (1995). *Gesundheitspolitische Konzeption des Deutschen Sportbundes*. Frankfurt/Main: Deutscher Sportbund.
- Deutscher Sportbund** (Hrsg.) (2000). *Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit*. Frankfurt/Main: Deutscher Sportbund.
- Deutscher Sportbund** (Hrsg.) (1996). *Qualitätskriterien zur Durchführung gesundheitsorientierter Angebote im Sportverein*. Frankfurt/Main: Deutscher Sportbund.
- Deutscher Turner-Bund** (Hrsg.) (1993). *Mollig und Mobil, Informationen und Anregungen zur Durchführung eines Bewegungsprogramms mit Übergewichtigen im Verein*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.
- Deutscher Turner-Bund** (Hrsg.) (1996). *Gesundheitsförderung und Gesundheitssport im DTB*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.
- Deutscher Turner-Bund** (Hrsg.) (1996). *DTB-Forum 50 PLUS, Attraktive Angebote für Ältere*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.
- Ferié, C. & Langer, H.** (2001a). *Kursprogramm „Cardio-Fit“*. Niedersächsischer Turner-Bund: Eigendruck.
- Ferié, C. & Langer, H.** (2001b). *Kursprogramm „Rücken-Fit“*. Niedersächsischer Turner-Bund: Eigendruck.
- Haberlandt, A., Boesinger, S., Paffenholz, K. & Paul, G.** (2007). *Optiwell® – mit Strategie zu mehr Fitness & Wohlbefinden. Kursleitermanual*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Hartmann, H. & Opper, E.** (2000). *Quality Management of Preventive and Health-Oriented Sports Programs in Sports Clubs*. In S. Heimer (Eds.), *Health related Physical Activity in Adults*. European Conference. Faculty of Physical Education. University of Zagreb.
- Hartmann, H., Opper, E., Pauly, P., Rühl, J., Sudermann, A. & Bahn, K.** (2001). *Leitfaden für die Qualitätszirkel-Arbeit im Gesundheitssport des Deutschen Turner-Bundes. Vorläufiger Entwurf für die Modellphase 2001/2002*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.
- Hartmann, H., Opper, E. & Sudermann, A.** (2005). *Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Hollmann, W.** (1991). *Zur gesundheitlichen Bedeutung von Training*. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 42, 457-463.
- Koschel, D. & Brinkmann, U.** (1997). *Spiel, Spaß, Sport für Kinder*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Meusel, H.** (1990). *Sport ab 40*. Reinbek: Rowohlt.
- Moeggling, K.** (2001). *Die Gesundheitswirkung des chinesischen Bewegungssystems Tai Chi Cuan in ihrer Relevanz für ältere Menschen*. Sportwissenschaft, 37 (4), 401-411.
- Mommert-Jauch, P.** (2007). *Nordic-Walking. Kursleitermanual*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Müller, E.** (1992). *Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen*. Frankfurt/Main: Fischer.
- Münch, H., Vögele, C. & Kreiter, C.** (1996). *„Die Älteren kommen“, Bestandteil des DTB-Handbuchs Teil 6*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

- Opper, E.** (1998). Sportliche Aktivität – ein Instrument zur Gesundheitsförderung für alle? Aachen: Meyer & Meyer.
- Opper, E.** (1998). Sportverein und Sportverband. In Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch* (S. 341-351). Schorndorf: Hofmann.
- Opper, E.** (2002). Gesundheitsförderung im Setting Sportverein. In Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. (Hrsg.), *Gesundheit: Strukturen und Handlungsfelder* (S. 1-20). Neuwied, Kriftel: Luchterhand Verlag.
- Opper, E.** (2003). Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein – eine empirische Untersuchung von Übungsleitern und zertifizierten Angeboten im Gesundheitssport. In Hirtz, P., Hannich, H., Wiesmann, U. & Eisfeld, K. (Hrsg.), *Community Medicine und Gesundheitsförderung. Gesund und bewegt ins Alter*. Butzbach: Afra.
- Opper, E. & Bös, K.** (1997). Ganzheitliche Gesundheitsförderung im Sportverein. In Brehm, W., Kuhn, P., Lutter, K. & Wabel, W. (Red.), *Leistung im Sport – Fitness im Leben* (S. 102-104). Hamburg: Czwalina.
- Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L.** (1990). Physical Activity and Physical Fitness as Determinants of Health and Longevity (S. 33-48). In Bouchard, C. et al. (Eds.): *Exercise, Fitness and Health*. Champaign: Human Kinetic Books.
- Regelin, P., Winkler, J., Nieder, F. & Brach, M.** (2007). *Fit bis ins hohe Alter. Kursleitermanual*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Rieder, H. u. a.** (1992). Eignung von Sportarten, Bewegungsformen, Sportgeräten. In H. Baumann (Hrsg.), *Altern und körperliches Training*. Bern, Göttingen, Toronto: Huber-Verlag.
- Rotermund-Plenge, A.** (1994). *Trivital*. In *Gesundheitssport im Verein* (Band 1, S. 152-156). Schorndorf: Hofmann.
- Rühl, J.** (2001). Sport und Gesundheit. In *Gesundheits-Akademie e.V. (Hrsg.), Gesundheit gemeinsam gestalten Allianz für Gesundheitsförderung*, S. 140-150. Frankfurt/Main: Mabuse.
- Rühl, J., Berg, A. & Hamm, M.** (2007). *M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen. Kursleitermanual*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Rühl, J., Hartmann, H. & Opper, E.** (2003). Pluspunkt Gesundheit.DTB. Das Gütesiegel des Deutschen Turner-Bundes für gesundheitsorientierte Vereinsangebote. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.
- Rühl, J., Kreuzer, S. & Obenauer, K.** (2008). *Cardio-Aktiv. Kursleitermanual*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schalnus, R., Pfeifer, G., Wedekind, S. & Engels, U.** (2007). *Praxisleitfaden Qualitätszirkel. Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT*. Frankfurt/Main: Deutscher Olympischer Sportbund.
- Schulke, H.-J.** (1989). Sportvereine sind zwar keine Apotheken, aber auf der Gesundheitswelle sollten sie schwimmen. *Olympische Jugend* 34 (4), 4-7.
- Schulke, H.-J.** (1998). Zur Differenzierung von Public Health und Sport – Über die Vernachlässigung der Integrationspotentiale zweier gesellschaftlicher Praxisfelder in der Gesundheitsförderung. In A. Rütten (Hrsg.), *Public Health und Sport* (S. 131-155). Stuttgart: Nagelschmidt.
- Schulke, H.-J., Troschke von, J. & Hoffmann, A.** (Hrsg.) (1998). *Gesundheitssport und Public Health*. Freiburg: Universität.
- Schwenkmezger, P.** (1993). Psychologische Aspekte des Gesundheitssports. In: Gabler, H., Nitsch, J.R. & Singer, R. (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder* (S. 204-221). Schorndorf: Hofmann.
- Spitzenverband Bund der Krankenkassen** (2008). *Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 2. Juni 2008*.
- Tiemann, M., Buskies, W. & Brehm, W.** (2001). *Sanftes Rückentraining: Wohlfühl-Programm für den Rücken, Kursleiter-Manual*. Remagen: AOK-Verlag.
- Tiemann, M., Buskies, W. & Brehm, W.** (2005). *Rückentraining – sanft und effektiv. Kursleitermanual*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W. & Bös, K.** (2007). *Physische Ressourcen – Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.
- Ungerer-Röhrich, U.** (1998). *Kindergarten/Grundschule*. In Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch* (S. 321-331). Schorndorf: Hofmann.
- Wedekind, S., Pfeifer, G., Engels, U., Kunstmann, W. & Dietrich, W.** (2006). *Qualitätsmanagement-Handbuch. SPORT PRO GESUNDHEIT*. Frankfurt/Main: Deutscher Olympischer Sportbund.
- WHO (World Health Organization)** (1979). *Formulating strategies for health for all by the year 2000*. Genf: World Health Organization.
- Woll, A.** (1996). *Gesundheitsförderung in der Gemeinde*. Neu-Isenburg: LinguaMed.

Internet-Links:

http://www.bzga.de/botpresse_443.html

<http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Presse/pk/2006/Bevoelkerungsentwicklung/Bevoelkerungsentwicklung06,templatelD=renderPrint.psmI>

10 DTB-Arbeitsmaterialien für die Aus-, Fort- und Weiterbildung

Folgende Arbeitsmaterialien können beim DTB oder dem DTB Shop bestellt werden:

Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe

Das Grundlagenbuch vermittelt sportart-übergreifende Themen wie methodisch-didaktische Grundlagen, Trainingslehre, Sportpraxis und Sportrecht. Es ist somit als übergreifendes Lese- und Nachschlagewerk zum Grundlagenwissen für alle Ausbildungen auf der ersten Lizenzstufe angelegt.

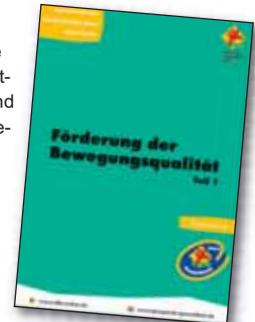
Das Buch kann für 8,- Euro bestellt werden über Deutscher Turner-Bund
Christina Haack
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt
christina.haack@dtb-online.de



Förderung der Bewegungsqualität Teil 1 Basismodule

Der Teil 1 der Broschüre beinhaltet wesentliche Grundlagen für eine qualitative Bewegungsarbeit, insbesondere hinsichtlich des gymnastischen, tänzerischen und turnerischen Bewegens, aber auch in Bezug auf gesundheitsorientierte Themen.

Das Buch kann für 8,90 Euro zzgl. 4,95 Euro Versandkosten bestellt werden über www.dtb-shop.de oder über den Buchhandel unter der ISBN-Nr. 978-3-9808297-2-4



Förderung der Bewegungsqualität Teil 2 Spezielle Module Gymnastik und Tanz

Der Teil 2 der Broschüre beschäftigt sich mit speziellen Modulen, die sich auf die gymnastische und tänzerische Ausbildung beziehen.

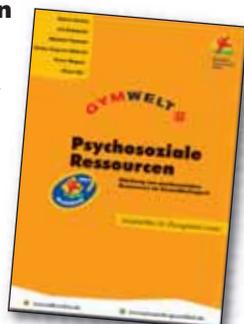
Das Buch kann für 12,90 Euro zzgl. 4,95 Euro Versandkosten bestellt werden über www.dtb-shop.de oder über den Buchhandel unter der ISBN-Nr. 978-3-9808297-3-1



Psychosoziale Ressourcen

In dieser Broschüre werden die fünf wesentlichen psychosozialen Ressourcen erklärt. Dabei wird untermauert wie wichtig es ist, diese im Gesundheitssport zu berücksichtigen und in der Sportpraxis zu stärken.

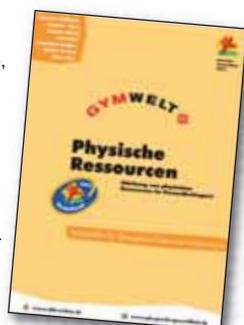
Das Buch kann für 2,95 Euro zzgl. 4,95 Euro Versandkosten bestellt werden über www.dtb-shop.de oder über den Buchhandel unter der ISBN-Nr. 978-3-9808297-0-0



Physische Ressourcen

Die Broschüre erklärt die gesundheitlich bedeutsamen Bereiche Ausdauer-, Kraft-, Koordinations-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit, die auch als physischen Ressourcen bezeichnet werden und erläutert die positive Wirkung sportlicher Aktivität auf diese. Im anschließenden Teil wird den Übungsleitern und Trainern durch praxisnahe Beispiele eine Hilfestellung für die Sportpraxis an die Hand gegeben. Weiterhin werden Möglichkeiten zur Einschätzung der physischen Ressourcen aufgeführt.

Das Buch kann für 8,- Euro zzgl. 4,95 Euro Versandkosten bestellt werden über www.dtb-shop.de oder über den Buchhandel unter der ISBN-Nr. 978-3-9808297-5-5



Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

Diese Broschüre informiert über die typischen körperlichen Veränderungen im Alter und gibt umfangreiche praktische Empfehlungen, wie mittels gezielter Bewegung die Selbständigkeit im Alltag erhalten und die Pflegebedürftigkeit vermindert werden kann.

Das Buch kann für 6,- Euro bestellt werden über Deutscher Turner-Bund
Petra Regelin
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt
petra.regelin@dtb-online.de



DTB-Muskelkatalog

Dieser Katalog beinhaltet die wichtigsten Informationen über nahezu 45 Muskeln. Die übersichtliche und leicht verständliche Darstellung der Muskulatur macht diese Broschüre zum perfekten Lern- und Nachschlagewerk für alle Übungsleiter und Trainer.

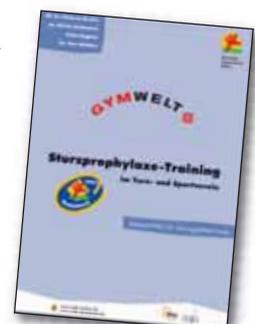
Das Buch kann für 8,- Euro bestellt werden über Deutscher Turner-Bund
Christina Haack
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt
christina.haack@dtb-online.de



Sturzprophylaxe-Training

In dieser Broschüre finden Übungsleiter und Trainer alles, was sie für die Umsetzung eines Sturzprophylaxe-Trainings im Verein wissen müssen: wissenschaftliche Hintergründe, Zielgruppen, Sicherheitsvorkehrungen, Stundenaufbau und jede Menge praktische Anregungen, Tipps und Ideen.

Das Buch kann für 8,- Euro zzgl. 4,95 Euro Versandkosten bestellt werden über www.dtb-shop.de oder über den Buchhandel unter der ISBN-Nr. 978-3-9808297-6-2



Gute Gründe sprechen für die GEK.



Ein Leben lang gut betreut: Das GEK Lebensphasen-Konzept

Jeder Lebensabschnitt wirft neue Gesundheitsfragen auf. Mit ihrem Lebensphasen-Konzept ist die GEK an Ihrer Seite und unterstützt Sie mit Rat und Tat – und berücksichtigt Ihre individuelle Lebenslage.

Mehr Sicherheit: Der GEK Kinder- und Jugend-Tarif

Der GEK Kinder- und Jugend-Tarif bietet Ihnen mehr Service, Qualität und Koordination in der Betreuung. So wachsen Ihre Kinder gesund auf. Der Tarif umfasst ein ausgeweitetes Früherkennungsprogramm und spezielle Präventionsangebote für Kinder sowie verkürzte Wartezeiten oder besondere Termine für berufstätige Eltern.

Sparen Sie Zeit: Das GEK Wartezeitenmanagement

Kurzfristige Arzttermine sind manchmal schwer zu bekommen. Deshalb hilft Ihnen die GEK, möglichst schnell einen geeigneten Arzt oder Facharzt zu finden. Unter der Nummer 0 18 01/ 4 35 83 76 46* erreichen Sie die Mitarbeiter des GEK Wartezeitenmanagements (Mo.-Do. von 7.00 bis 17.30 Uhr und Fr. von 7.00 bis 16.00 Uhr). Jeder Versicherte erhält innerhalb von 48 Stunden eine Rückmeldung.

Sprechstunde rund um die Uhr: Der GEK Teledoktor

Ein Ärzteteam mit Spezialisten, einschließlich Zahnmedizinern, ist telefonisch jeden Tag 24 Stunden für Sie da – auch aus dem Ausland. Ein Anruf unter 0 18 01/43 50 00* genügt und Sie oder Ihre Angehörigen erhalten beste medizinische Beratung – notfalls auch die Verweisung an einen Arzt oder ein Krankenhaus vor Ort.

Qualitätsgesicherte Behandlung: Integrierte Versorgung

Für eine optimale Integrierte Versorgung hat die GEK mit leistungsfähigen Kliniken Verträge geschlossen, die sicherstellen, dass Versicherte bei bestimmten Indikationen eine Rundumversorgung erhalten. Von der Diagnose bis zur Rehabilitation bleiben alle Maßnahmen in einer Hand. Der Behandlungsablauf wird lückenlos von der GEK organisiert.

Kurze Wege: Die GEK direkt vor Ihrer Haustür

Rund 200-mal wird den Versicherten der Gmünder ErsatzKasse der persönliche Kontakt vor Ort bundesweit angeboten. Bequemer geht es nur noch vom heimischen Sessel aus, wenn Sie per Internet unter www.gek.de mit uns Kontakt aufnehmen oder unter 0 18 01/ 43 55 34* anrufen. Ihr Anliegen wird sofort bearbeitet und nach spätestens drei Tagen erhalten Sie eine Antwort.

Darf es ein bisschen mehr sein? Zusatztarife mit starken Partnern

In Kooperation mit der Debeka und der Süddeutschen Krankenversicherung bietet die GEK Zusatztarife, die fast keinen Wunschoffen lassen: Heilpraktikerbehandlung, Zuschüsse zu Brillen- oder Kontaktlinsen, Zahnersatz und vieles mehr. Bei bestimmten Tarifen können Ihre bei der GEK familienversicherten Kinder diese besonderen Leistungen beitragsfrei mit nutzen.

Neue Medizin: Aufgeschlossen für Alternativen

Alternative Heilmethoden überraschen oft mit verblüffenden Heilerfolgen. Deshalb fördert die GEK Homöopathie und anthroposophische Medizin. Als hochwirksames Anti-Erkältungs- und Allergiemittel hat sich beispielsweise die GEK Nasenspülkanne bestens bewährt.

Partner in Sachen Gesundheit: Der GEK Hausarzt-Tarif

Arztbesuche sind Vertrauenssache. Der Hausarzt hilft Ihnen als persönlicher Berater mit den besten Behandlungsmöglichkeiten. Der GEK Hausarzt-Tarif verhindert unnötige Doppeluntersuchungen und damit verbundene Belastungen.

* Spitzenplatz beim Kundenmonitor Deutschland 2007

** Gebühr zum Ortstarif bei Anrufe aus dem Festnetz. Die Kosten für Anrufe über Handy, aus dem Ausland oder über Telefon-Flatrates sind anbieterabhängig.

Deutschlands kundenfreundliche Krankenkasse *

* Spitzenplatz beim Kundenmonitor Deutschland 2007

GEK

Gmünder ErsatzKasse

Jetzt wechseln

zu Deutschlands kunden-
freundlicher Krankenkasse*:
0 18 01/43 55 34**, www.gek.de
GEK Hauptverwaltung,
Gottlieb-Daimler-Straße 19,
Tel: 07171/8010
E-mail: info@gek.de

“ Extra Leistungen, die nicht
extra kosten. So ist unsere
freundliche Gmünder. “

Mehr Service-Leistungen, mehr Vorsorge-Angebote: Gute Gründe, warum die Gmünder 11-mal in Folge einen Spitzenplatz als kundenfreundliche Krankenkasse in Deutschland* belegt. Mehr dazu unter www.gek.de

Mit uns geht's Ihnen gut.