

Qualitätsgesicherte Bewegungsangebote im Gesundheitssport

Präventionsangebote

Hiltrud Gunnemann

Landessportbund RLP



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Der Sportverein als qualifizierter Gesundheitspartner Suche nach bestmöglicher Qualität:

Vorüberlegungen

Wer Qualität will, muss wissen, bei wem er was erreichen möchte.

Wer Qualität will, muss die Realisation seiner Ziele sichern.

Wer Qualität will, muss wissen (nachweisen), ob er die gesetzten Ziele auch erreichen kann und ob die geplanten Prozesse und Strukturen umzusetzen sind.



Anforderung an Gesundheitsprogramme:

- Überprüfung auf Durchführbarkeit und Wirksamkeit.
- Orientierung an Voraussetzungen des Vereins, der Struktur, der Zielgruppe.
- Sicherstellung der Einführung und Durchführung: durch adäquate Aus- und Fortbildung, durch Ausrichtung auf Institutionen und ihre Vernetzung.
- Konsequente Ansteuerung von Kernzielen des Gesundheits-sports.
- Mitgliedergewinnung
- Zertifizierungsmöglichkeiten und damit Anerkennung durch die Krankenkassen – durch Zentrale Prüfstelle (ZPP)
- Qualitätssiegel Sport PRO GESUNDHEIT



Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Es werden nur
ausgewählte **Gesundheitsprogramme** in der
Prävention
von **Sportvereinen** durch **Übungsleiter/innen**
im Bereich **Bewegung**
mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet.



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Kernziele

Herausbildung eines gesunden Lebensstils

Stärkung von psychischen Gesundheitsressourcen

Verminderung von Risikofaktoren

Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen und Wohlbefinden

Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Qualitätskriterien:

Zielgruppengerechtes Angebot	(Kriterium 1)
Qualifizierte Leitung	(Kriterium 2)
Einheitliche Organisationsstrukturen	(Kriterium 3)
Präventiver Gesundheits-Check	(Kriterium 4)
Begleitendes Qualitätsmanagement	(Kriterium 5)
Der Verein als Gesundheitspartner	(Kriterium 6)



Voraussetzungen

Nur an Sportvereine, die Mitglied beim Sportbund sind.
An andere Organisationen kann das Siegel nicht vergeben werden!

Übungsleiter/in muss über die 2. Lizenzstufe in der Prävention verfügen.

Entweder über das Profil „Haltung und Bewegung“, „Herz-Kreislauf“, Entspannung/ Stressbewältigung“, „Gesundheitstraining für Kinder“ oder „Ältere“.

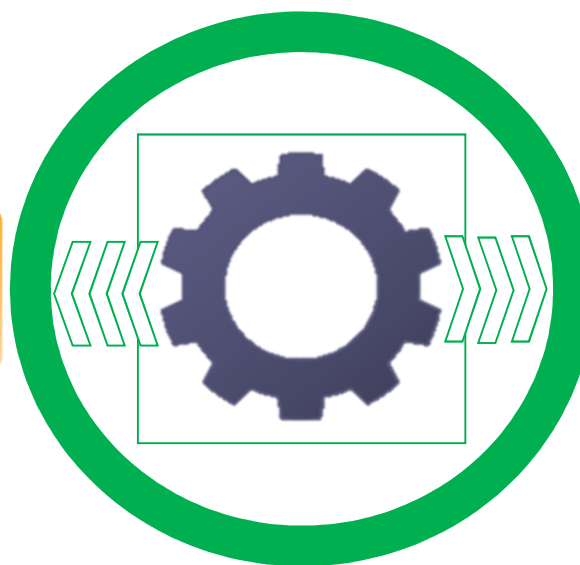
Das Bewegungsangebot muss zur Lizenz passen.



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Die neue Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT

Ein Antrag – zwei Siegel



- **SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote kommen über die neue Serviceplattform direkt in die ZPP-Datenbank.**
- **Sie benötigen keinen zusätzlichen Account in der ZPP-Datenbank!**



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT

Warum
zwei
Siegel?

Zertifikat: SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel	Zertifikat: Deutscher Standard Prävention
Seit 2000	Seit 2014
DOSB und Bundesärztekammer	Siegel der Krankenkassen
Qualitätssiegel für präventiv, gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Sportverein	Geprüfte Präventionsangebote aus allen Handlungsfeldern für alle Anbieter
Prüfstelle: Landes- und Fachverbände des organisierten Sports	Prüfstelle: Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) beauftragt von der Kooperationsgemein- schaft der Krankenkassen
Voraussetzung für Übungsleiter/-innen zur Beantragung des Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“	Voraussetzung für die Bezuschussungsfähigkeit von Angeboten durch die Krankenkassen



**LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ**

Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT

Leistungen und Vorteile

- **Ein Antrag – zwei Siegel!**
„SPORT PRO GESUNDHEIT“ & „Deutscher Standard Prävention“.
- **Gültigkeit neu:** beide 3 Jahre
- **Direkte Schnittstelle zur ZPP-Datenbank**
- **Hinterlegte und mit der ZPP abgestimmte Kurskonzepte**
- **Vereinfachte Prüfung durch die ZPP**
- **Pflege und Verwaltung aller Angebote in der Serviceplattform**



Grundlage ist der GKV- Leitfaden Prävention mit den Handlungsfeldern und Präventionsprinzipien

Übungsleiter/-innen (B-Lizenz) mit einem SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel sind nur im 1. Präventionsprinzip im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten als Anbieterqualifikation benannt. (+ Ausnahme Sturzprävention im 2. PP, neu seit 2014)



Ein Blick auf die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT

www.service-sportprogesundheits.de



Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT – Start up 4.10.2016

- Ab sofort können Anträge nur noch über die Serviceplattform beantragt werden.
- Die wählbaren Kurs-Angebote sind hinterlegt.
(Master und standardisierte Programme)
- Es ist eine Qualifikationsmatrix für die Angebote hinterlegt.
- Für Anträge müssen vollständige Unterlagen eingereicht werden (auch der Nachweis einer Schulungsveranstaltung).
- **Bestandsschutz bestehender (gültiger) Angebote bis 31.08.2017!**



Die Masterprogramme des DOSB



Masterprogramme des DOSB – Möglichkeiten der Mastersoftware

- Die Master haben ein vorgegebenes, mit der ZPP-abgestimmtes Raster.
- Sie sind vollständig ausgearbeitete Programme.
- Die Übungen sind in einem Übungspool beschrieben und hinterlegt.
- Es können Übungen in der Erwärmung, im Hauptteil und dem Ausklang ausgetauscht werden.
- In den Einstimmungs-, Informations- und Abschlussphasen können keine Veränderungen vorgenommen werden.
- Die Zielsetzungen können nicht verändert werden.
- Es können nur Übungen mit gleicher Zielsetzung ausgetauscht werden.
- Die Software schlägt nur entsprechende Übungen aus dem Übungspool vor.



Masterprogramme des DOSB

Profil	Masterprogramme
Haltung und Bewegung	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
	Aquagymnastik
Herz-Kreislauf-System	Präventives Ausdauertraining
	Aquajogging
Zielgruppe Kinder	Präventives Gesundheitstraining für Kinder und Jugendliche
Zielgruppe Erwachsene	Allgemeines Gesundheitstraining für Erwachsene (nicht ZPP-anerkannt)
Zielgruppe Ältere	



Masterprogramme des DOSB – Raster Stundenbilder

Dauer (Minuten)	Phase	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation (Hinweise/TN- Material)
5-10	Einführung				
10-15	Information				
10-15	Erwärmung		Austauschbare Inhalte		
20-40	Hauptteil				
10-15	Ausklang				
5-10	Abschluss				



Masterprogramme des DOSB – Antragsweg

Antragsweg

- **Auf der Service Plattform registrieren, dann erhält man einen Log in.**
- Zunächst müssen die Qualifikationen hochgeladen werden.
(B-Lizenz, ggf. Zusatzqualifikation für Wasser oder Nordic Walking, Nachweis der Teilnahme an der Einweisungsveranstaltung für das Programm.)
- Auf dieser Grundlage werden dem Antragsteller/der Antragstellerin Kurs-Programme vorgeschlagen, aus denen er/sie auswählen kann.
- Die Übungsleitung kann zwischen standardisierten und Masterprogrammen wählen, sofern die Qualifikationen dafür vorliegen.



Masterprogramme des DOSB

Zu allen Programmen sind folgende Unterlagen hinterlegt:

- **Begleitheft für die Übungsleiter/-innen**
- **Konzeptioneller Rahmen**
(Beschreibung der Zielgruppe, Ziele, Inhalte, Didaktik-Methodik, ...)
- **Stundenverlaufspläne**
Versionen für 8, 10 und 12 Kurseinheiten,
für 60 und 90 Minuten pro Kurseinheit;
Wasser 60 Minuten pro Einheit, die ersten 15 Minuten können an Land durchgeführt werden, wenn die Wasserzeit nur 45 Minuten beträgt)
- **Übungsbeschreibungen**
- **Teilnehmer/-innen-Unterlagen**



Beispiel:

**Konzeptioneller Rahmen – Haltung und Bewegung durch
Ganzkörpertraining**



Masterprogramme des DOSB

1. | Praxiseinheit

Thema der Stunde: Einstieg in den Kurs: Gesundheit, was ist das?

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/Didaktik	Organisation
Einführung 10 Min.	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe (977) Organisatorisches (978) TN-Erwartungen erfragen (979) Vorstellen des Kurskonzeptes (981)	Anleitung durch ÜL Unterrichtsgespräch Kreisaufstellung	TN 28
Information 10 Min.	Auseinandersetzen mit dem eigenen Gesundheitsverständnis Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen (989) Thema: Gesundheit (982)	Anleitung durch ÜL Kreisaufstellung	TN 1 TN 29 Stifte
Erwärmung 10 Min.	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Begrüßungsrunde (52)	Anleitung durch ÜL Freie Raumwege Rundstrecke	Evtl. Ball Evtl. Musikanlage
Hauptteil 20 Min.	Sensibilisierung der Körperwahrnehmung Kräftigung der Rumpfmuskulatur Kräftigung der Beinmuskulatur	Körpermitte finden (1148) Partnerübung zur gegenseitigen Stabilisierung 3 (181) Partnerübung zu gegenseitige Stabilisierung 1 (179) Partnerübung zur gegenseitigen Stabilisierung 4 (182)	Anleitung durch ÜL Partnerübung	

© DOSB · www.dosb.de



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Masterprogramme des DOSB

Ausklang 5 Min.	Förderung der Koordination Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Tipp Topp, Gruppenspiel mit Stäben (943)	Anleitung durch den ÜL Kreisaufstellung	Stäbe
Abschluss 5 Min.	Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis Förderung der Eigenverantwortlichkeit und Handlungskompetenz	Reflexion der Stunde (983) TÜ: Das eigene Gesundheitsverständnis (1013) Thema der nächsten Stunde bekanntgeben (985) Verabschiedung (1011)	Anleitung durch ÜL Unterrichtsgespräch Reflexion Kreisaufstellung	

- Es können nur Übungen in der Erwärmung, im Hauptteil und dem Ausklang ausgetauscht werden.



Masterprogramme des DOSB – Informationsunterlagen für die Teilnehmenden - Beispiele

**GESUNDHEITS-CHECK SPORT
PRO GESUNDHEIT**
Eingangsfragebogen für
Sporttreibende
für ein Gesundheitssportangebot
im Verein

**TIPPS FÜR BEWEGUNG
IM ALLTAG**
Was zählt

GESUNDHEIT! WAS IST DAS?
Der ganzheitliche Ansatz von
Gesundheit

DAS BEWEGUNGSSYSTEM RÜCKEN

**DIE KÖRPERWAHRNEHMUNG ALS
GESUNDHEITSRESSOURCE**

DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE

TEILNEHMERBEFRAGUNG
zur Zufriedenheit mit dem
Gesundheitssportangebot
im Verein



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Noch
Fragen?



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gerne stehe ich zukünftig für weitere Fragen Rede und Antwort

Hiltrud Gunnemann

Abteilungsleiterin Sportentwicklung im Landessportbund RLP

Tel: 06131/2814-371

E-Mail: h.gunnemann@lsb-rlp.de



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ