

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 (kein Postfach): _____

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: _____ Geb. Name _____

Straße, Hausnummer: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Fax: _____ E-mail: _____

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

Abteilung: _____ Fachverband: _____

¹ Im 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.

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

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:

- Sportwissenschaftler (Diplom / Magister / Lehramt) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- 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

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**¹ 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.

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

³ Der PAR-Q Test (Physical Activity Readiness Questionnaire) liegt den Qualitätskriterien in der aktuell gültigen Version als Fragebogen (Kopiervorlage) bei. Der Leiter / die Leiterin 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



T-Shirt-Größen

Es gibt für jeden Übungsleiter, der einen Pluspunkt-Gesundheit.DTB für sein Gesundheitssportangebot erhalten hat, ein Pluspunkt-T-Shirt.

Deshalb bitten wir die Übungsleiter ihre T-Shirt-Größe mit anzugeben:

Name des Übungsleiters: _____

Name des Vereins: _____

T-Shirt-Größe:

- Größe S
- Größe M
- Größe L
- Größe XL
- Größe XXL

Speziell für Frauen

- Größe S (eng geschnitten: Girly-Shirt)
- Größe M (eng geschnitten: Girly-Shirt)

Rahmenkonzept SPORT PRO GESUNDHEIT

sowie

Pluspunkt Gesundheit.DTB

für ein Gesundheitsangebot im Verein



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):

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): _____