# Pluspunkt Gesundheit

## Das Qualitätssiegel für Gesundheitssportangebote von Turn- und Sportvereinen

## Handreichung für Vereinsmitarbeitende, Übungsleitungen und Interessierte

Stand März 2026

# Inhaltsverzeichnis


1. PLUSPUNKT GESUNDHEIT ..... 3
2. „1 Siegel = 2 Möglichkeiten“ – das Siegel als Marketinginstrument ..... 4
   2.1. BEWERBUNG von Gesundheitssportangeboten ..... 4
   2.2. KRANKENKASSEN-ANERKENNUNG ..... 5
   2.3. Vorteile PLUSPUNKT GESUNDHEIT ..... 5
   2.4. Pluspunkt-Materialien ..... 6
   2.5. Sonstige Service: ..... 6
   2.6. FAQ ..... 7
3. Qualität im Gesundheitssport ..... 9
   3.1. Chancen eines Qualitätssiegels im Gesundheitssport ..... 9
   3.2. Nutzung des Siegels für vereinsexterne Zwecke ..... 10
   3.3. Nutzung des Siegels für vereinsinterne Zwecke ..... 11
   3.4. Qualitätskriterien Pluspunkt Gesundheit ..... 12
   3.5. Empfehlungen zur Außendarstellung der Qualitätskriterien ..... 15
4. Wissensüberprüfung 1 ..... 17
5. „1 Siegel = 2 Möglichkeiten“ - Krankenkassenkooperation ..... 18
   5.1. Unterschied Pluspunkt Gesundheit & Sport Pro Gesundheit ..... 18
   5.2. PLUSPUNKT GESUNDHEIT-Angebote bei der ZPP ..... 20
   5.3. Angebotssuchen ..... 20
   5.4. Standardisierte Gesundheitssportprogramme beim DTB ..... 21
   5.5. Zusammenarbeit Krankenkassen (KK) ..... 21
   5.6. Prüfungskriterien der ZPP ..... 23
   5.7. Leitfaden Prävention ..... 24
   5.8. Pluspunkt Gesundheit - Schnittstelle DTB | DOSB | ZPP ..... 26
   5.9. Abrechnungsverfahren der Kursteilnehmenden ..... 27
6. Was ist das Besondere an standardisierten Gesundheitssportprogrammen? ..... 29
7. Gesundheitssport und seine Kernziele ..... 31
   7.1. Erläuterung der Kernziele ..... 32
8. Wissensüberprüfung 2 ..... 37
9. Vorteile körperlicher Aktivität – Leben liebt Bewegung ..... 39
10. Beantragung Pluspunkt Gesundheit im Gymnet ..... 42

Anhang ..... 43

# 1. PLUSPUNKT GESUNDHEIT

Der Deutsche Turner-Bund hat im Februar 1994 als erster Fachverband ein Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein entwickelt:

Den PLUSPUNKT GESUNDHEIT (PPG).

Die Einführung des Qualitätssiegels unterstreicht die Zielsetzung, flächendeckend qualitativ hochwertigen Gesundheitssport in den Vereinen anzubieten und diesen kontinuierlich zu verbessern.

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT soll Vereinen, helfen, nach außen/gegenüber anderen Anbietern deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen.

Weiterhin unterstützt das Qualitätssiegel alle Interessierten dabei, ein für sie passendes Gesundheitssportangebot zu finden.

Der Pluspunkt Gesundheit ist der Teil der Marke GYMWELT.

Zum 25-jährigen Jubiläum wurde das Pluspunkt-Logo überarbeitet.

Zur Markierung von ausgezeichneten Angeboten z. B. beim Kursplan oder auf sonstigen Übersichtsseiten kann das Pluspunkt Gesundheit-Signet verwendet werden.

# 2. „1 Siegel = 2 Möglichkeiten“ – das Siegel als Marketinginstrument

- Nutzung des Qualitätssiegels für Werbezwecke!

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT hat seinen Ursprung als Marketinginstrument. Er hilft Turn- und Sportvereinen ihre Kompetenzen nach außen darzustellen.

- Kooperationen mit Krankenkassen!

Turn- und Sportvereine können mit Hilfe des PLUSPUNKT GESUNDHEIT standardisierte Gesundheitssportkurse im Verein durchführen, bei denen die Teilnehmenden die Kursgebühren zur Bezuschussung bei ihren Krankenkassen einreichen können.

## 2.1. BEWERBUNG von Gesundheitssportangeboten

Anhand eines Antragsformulars können Angebote eines Turn- und Sportvereins mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT ausgezeichnet werden. Dazu müssen die Angebote folgenden Kategorien zuordbar sein:

- Reha- oder Präventionsangebote
- Kurs- oder Dauerangebote
- individueller und/oder standardisierter Stundenablauf

} max. 20 Teilnehmende

AdobeStock_174701872

## 2.2. KRANKENKASSEN-ANERKENNUNG

Für die Beantragung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT inkl. Krankenkassenanerkennung, wurde der Pluspunkt-Antrag erweitert und bildet zusätzlich alle Fragen der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) (die Prüfinstanz der gesetzlichen Krankenkassen) ab. Es kommen bei diesen Antragstellungen nur DTB-Kursprogramme infrage, die von der ZPP zertifiziert wurden.

nur standardisierte DTB-Kursprogramme → max. 15 Teilnehmer*innen

Übersicht der standardisierten Programme unter:

https://www.dtb.de/standardisierte-programme

Die Beantragung des Pluspunkt Gesundheit inkl. Krankenkassenanerkennung erfolgt über die DTB-Plattform GymNet

www.dtb-gymnet.de

Alle Pluspunkt-Angebote, die bei der ZPP gelistet sind, werden mit dem Logo „Präventionsgeprüft“ markiert.

## 2.3. Vorteile PLUSPUNKT GESUNDHEIT

Vorteile für Pluspunkt-Vereine:

- Wettbewerbsvorteile gegenüber anderen Anbietern im Gesundheitssport
- Verbesserung der finanziellen Situation durch lukrative Gesundheitssportkurse
- Erschließung neuer, interessanter Zielgruppen für den Verein
- Steigerung des Bekanntheitsgrades und Imageverbesserung in der Öffentlichkeit
- Listung bei verschiedenen Angebotssuchen, wie bspw. Bewegungslandkarte

Vorteile für Pluspunkt-Vereine:

- Nachweis für eine gute Außendarstellung der qualitativ hochwertigen Angebote und Kompetenzen

- Hohe Akzeptanz seitens der Ärzte, der Wissenschaft, der Krankenkassen und der Politik
- Pluspunkt-Übungsleitende erhalten regelmäßig den Infobrief PLUSPUNKT GESUNDHEIT mit Anregungen und aktuellen Informationen
- Nutzung eines Marketingpakets mit den Pluspunkt-Materialien

## 2.4. Pluspunkt-Materialien

Welche Materialien stehen Pluspunkt-Vereinen für Werbezwecke zur Verfügung?

1. Logos
2. Bilder/Fotos
3. Pressetexte im Rahmen der standardisierten Programme
4. Pluspunkt-Anzeigen für Drucksachen oder zum Einbinden bei digitalen Medien

Den Link zum Download der Materialien erhalten die Pluspunkt-Vereine mit der Bewilligung der Anträge.

## 2.5. Sonstige Service:

Die PPG-Übungsleitenden erhalten kostenfrei den vierteljährlich erscheinenden Infobrief Pluspunkt Gesundheit per E-Mail zugeschickt.

PPG-Übungsleitenden können kostenfrei an regionalen Pluspunkt-Treffen (digital) teilnehmen.

PPG-Übungsleitenden werden direkt über Änderungen/Anpassungen bei den Krankenkassen-Vorgaben informiert. Dazu werden die Informationen nutzerfreundlich aufbereitet.

PPG-Vereine können sich bei allen Fragen direkt an die Pluspunkt-Bearbeiter*innen der Landesturnverbände wenden und erhalten dort Unterstützung.

Die ausgezeichneten Angebote werden bei der Angebotssuche Bewegungslandkarte automatisch eingebunden:

Pluspunkt Gesundheit-Angebote mit dem Zusatz ZPP sind darüber hinaus bei den Präventionskurssuchen der Krankenkassen zu finden.

## 2.6. FAQ

Wie erfolgt die Beantragung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit?

Anhand der Datenbank „GYMNET“ (www.dtb-gymnet.de)

Welche Unterlagen sollte ein Verein bei der Beantragung bereithalten?

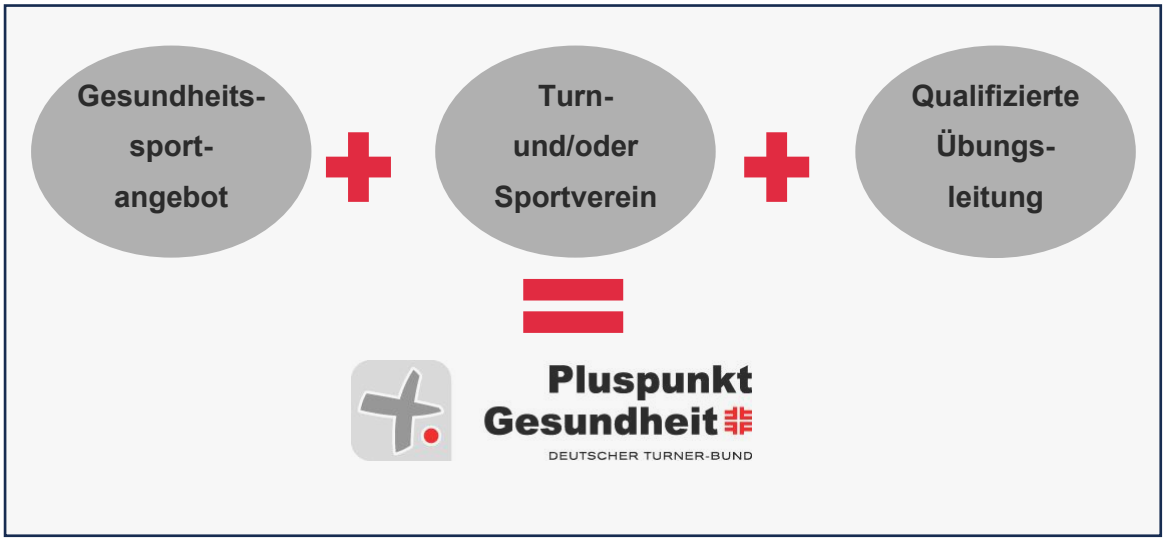
- Qualifikationsnachweis (DOSB-Lizenz „Sport in der Prävention“ oder Nachweis einer bewegungsbezogenen Berufsausbildung)
- Bei Bedarf Nachweis über Einweisung in ein standardisiertes DTB-Programm

Wer stellt den Antrag – die Übungsleitung oder der Verein?

Der Antrag muss immer über den Verein gestellt werden. Allerdings kann die Übungsleitung auch vom Verein dafür beauftragt werden. Z. B. in dem sie ein Vereinslogin für das GYMNET erhält.

Wer wird ausgezeichnet?

Der Pluspunkt Gesundheit ist ein Qualitätssiegel für Gesundheitssportangebote, die im Rahmen eines Turn- und/oder Sportverein unter bestimmter Anleitung durchgeführt werden.



Wie kann der Verein die Dateivorlagen des Marketingpakets erhalten?

In dem Bewilligungsschreiben des PLUSPUNKT GESUNDHEIT wird auf den Ordner verwiesen. Der Link zu dem Ordner mit den Dateien wird darüber hinaus mittels des Infobrief Pluspunkt Gesundheit weitergegeben.

*Zurück zum Inhaltsverzeichnis*

# 3. Qualität im Gesundheitssport

## 3.1. Chancen eines Qualitätssiegels im Gesundheitssport

Haben Sie sich schon einmal damit auseinandergesetzt, nach welchen Muster Sie Lebensmittel einkaufen? Welchen Supermarkt wählen Sie aus? Zählt für Sie der Preis eines Lebensmittels, gehen Sie nach der Gestaltung der Verpackung, setzen Sie sich mit den Inhaltsstoffen des Produktes auseinander oder achten Sie vielleicht auf besondere Kennzeichnungen wie z. B. ein Bio-Siegel?

Wie würden Sie sich verhalten, wenn Sie kein*e Übungsleiter*in, sondern ein*e Interessent*in wären, der/die ein Gesundheitssportangebot sucht? Würden Sie sich ähnlich wie in einem Supermarkt verhalten?

Nach welchen Kriterien würden Sie den Ort für Bewegung wählen? Würden Sie sich eher nach dem Preis des Kurses/Höhe der Mitgliedschaft richten oder sich aufgrund einer ansprechenden Internetseite/Flyer für ein Bewegungsprogramm entscheiden? Würden Sie versuchen herauszufinden, wie sich die Gruppe zusammensetzt und welche*r Trainer*in das Programm leitet? Oder kämen Qualitätssiegel für Sie in Betracht?

Was ist ein Qualitätssiegel?

Nach Markgraf ist ein Qualitätssiegel eine grafische oder schriftliche Kennzeichnung von Angeboten, die den Verbrauchern*innen eine bestimmte Güte und Qualität signalisieren. Ihnen liegen Güte- und Prüfbestimmungen zu Grunde, deren Einhaltung bei einer Erstprüfung kontrolliert werden.

Ein Qualitätssiegel soll positive Merkmale und Eigenschaften eines Produktes an Verbraucher*innen kommunizieren und die Anbietenden/Hersteller als vertrauenswürdig deklarieren.

Wie kann ein Turn- und Sportverein ein Qualitätssiegel nutzen?

In einem Turn- und Sportverein kann ein Qualitätssiegel zur Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden. Hierfür hat der DTB 1994 den Pluspunkt Gesundheit ins Leben gerufen. Mit dem Pluspunkt Gesundheit werden anhand von bestimmten Prüfkriterien Gesundheitssportangebote in Turn- und Sportvereinen ausgezeichnet.

Es gibt viele verschiedene Bereiche, in denen der Pluspunkt Gesundheit zum Einsatz kommen kann. Meistens gehen die Bereiche ineinander über, so dass eine übergreifende Förderung des Vereines stattfindet.

Im ersten Schritt sollte überlegt werden, welcher Zweck mit der Nutzung des Pluspunkt Gesundheit verfolgt wird. Möchte der Verein langfristig mehr Teilnehmende für seine Angebote gewinnen? Will der Verein gegenüber Partnern, Kommunen oder Gemeinden seine Kompetenzen herausstellen? Oder soll die Arbeit der Übungsleitenden in erster Linie gewürdigt und betont werden?

Im zweiten Schritt sollte die Zielgruppe benannt werden, damit eine passende Maßnahme gefunden werden kann, bei der das Qualitätssiegel eingebunden wird.

## 3.2. Nutzung des Siegels für vereinsexterne Zwecke

Gewinnung von Kursteilnehmenden

Analog zur eingangs beschriebenen Lebensmittelauswahl, können Qualitätssiegel dazu beitragen, dass sich Interessierte für das zertifizierte Bewegungsangebot im Verein entscheiden. Nicht alle Anbieter*innen von Gesundheitssportangeboten können ein Qualitätssiegel vorweisen. Somit kann es ein Alleinstellungsmerkmal sein und Orientierung im Dschungel der Gesundheitssportanbieter geben.

Zudem kann auch die zusätzliche Listung bei Angebotssuchen dazu beitragen, dass zertifizierte Angebote von Interessierten bevorzugt werden.

Möchte ein Verein beispielsweise seine Gesundheitssportangebote bewerben, um Kursteilnehmende zu gewinnen, so ist es sinnvoll die Abbildung des Siegels mit einer kurzen Erklärung zu kombinieren, um die Vorteile für Endverbraucher*innen zu betonen.

Folgende Qualitätsmerkmale des Pluspunkt Gesundheit könnten dafür genutzt werden:

- hochqualifizierter Kurs-/Übungsleitung
- kleine Gruppen, bei denen eine individuelle Betreuung und ein Austausch möglich ist
- Trends und neueste Entwicklungen werden durch regelmäßige Fortbildungen der Übungsleitung in den Programmen umgesetzt
- weitere Kurs- und/oder Dauerangebote sind im Verein vorhanden

Darüber hinaus gibt es auch einige Interessierte, die gezielt nach Kursen suchen, deren Kursgebühren von den Krankenkassen bezuschusst werden. Eine entsprechende Kennzeichnung dieser Kurse ist daher von Vorteil.

Präsentation gegenüber öffentlichen Einrichtungen

Sollen im Gegenzug dazu Personen aus der Politik oder sonstigen öffentlichen Einrichtungen erreicht werden, so müssen andere Aspekte der Qualitätsanforderungen des Pluspunkt Gesundheit herausgestellt werden.

Darunter fallen die stetige Weiterentwicklung der Übungsleitung und damit einhergehende der Bewegungsangebote.

Die Versicherung des Vereins, mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren.

Die Bestätigung des Vereins über das Interesse an Kooperationen mit Einrichtungen, zur Durchführung von Angeboten in anderen „Lebenswelten“ (Setting) wie z. B. Kindergarten, Schule, Betrieb oder Senioreneinrichtung.

Und auch die Bewilligung darüber, dass der Verein bestrebt ist, sein gesundheitsorientiertes Selbstverständnis weiterzuentwickeln.

## 3.3. Nutzung des Siegels für vereinsinterne Zwecke

Ein Qualitätssiegel kann auch für die interne Vereinsarbeit genutzt werden. So signalisiert es bestehenden Mitgliedern die hohe Qualität der eigenen Gesundheitssportangebote und fördert damit das Vertrauen in den Verein.

Gleichzeitig kann mit der Auszeichnung der Angebote auch die Arbeit der Übungsleiter*innen herausgestellt und wertgeschätzt werden. Das Engagement und/oder die Motivation der Übungsleitenden wird dadurch gesteigert und eine intensivere Bindung an den Verein folgt.

Durch regelmäßige Überreichungen der Pluspunkt-Urkunden o. ä. kann das Qualitätssiegel auch immer wieder in Szene gesetzt werden und für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden. Hierzu können Vertreter der Landesturnverbände angesprochen werden.

## 3.4. Qualitätskriterien Pluspunkt Gesundheit

(für Angebote aus dem Bereich Prävention und Rehabilitation)

Bei der Auszeichnung von Gesundheitssportangeboten mit dem Pluspunkt Gesundheit werden folgende Qualitätskriterien berücksichtigt.

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.

- 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.

Qualitätskriterium 2 Qualifizierte Leitung

- Die Übungsleitungen, 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 Trainier*innen gesundheitsorientierter Sportangebote.
- Die Übungsleitung eines Pluspunkt-Angebotes verfügt über die Ausbildung „Sport in der Prävention" auf der 2. Lizenzstufe. Mit dem Erwerb der Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Durch regelmäßige Fortbildungen sollen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vertieft und der Informationsstand der Übungsleitung aktualisiert werden.
- Die jeweils aktuelle Version dieser Ausbildungsordnung steht zudem unter **www.dtb.de** zum Download bereit.
- Alternativ zur Lizenzausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe verfügt die Übungsleitung über eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung. Diese muss mindestens einer der nachfolgend genannten Qualifikationen entsprechen:
  • Absolvent*in eines sportwissenschaftlichen Studiums mit praktischem Bezug zum Gesundheitssport
  • Sport- und Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
  • Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
  • Ergotherapeut*in oder Motopäde*in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
  • Gleichwertige Qualifikation nach Anfrage

Qualitätskriterium 3 Einheitliche Organisationsstrukturen

- **Teilnehmendenzahl**

Die Gruppengröße ist auf maximal 20 Teilnehmer*innen je Angebot begrenzt. Damit wird eine individuelle Betreuung der Teilnehmenden 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 Teilnehmer*innen 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 maximal15 Kurseinheiten. Ein Dauerangebot läuft über das ganze Jahr und bietet sich als Anschluss an einen Kurs an.

Sowohl Kurs- als auch Dauerangebote umfassen mindestens eine Unterrichtsstunde wöchentlich.

Qualitätskriterium 4 Präventiver Gesundheits-Check | Gesundheitsvorsorge-untersuchung

Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten:

- Allen Aktiven ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein Gesundheits-Check/PAR-Q Test empfohlen. (Datei als Download unter: https://www.pluspunkt-gesundheit.de/ -> ganz unten FAQ)
- Bei Interessierten ab dem 35. Lebensjahr sollte generell eine Gesundheits-vorsorgeuntersuchung erfolgen. In begründeten Fällen oder bei krankhaften Befunden sollte eine darüberhinausgehende 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.
- In begründeten Fällen kann von den Teilnehmenden eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden. Aus gesundheitlichen Gründen können Personen ggf. von der Teilnahme ausgeschlossen werden. Dies betrifft

insbesondere gefährdet erscheinende Teilnehmende, die keine Unbedenklichkeitsbescheinigung durch den Arzt vorlegen können.

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 Übungsleitenden 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 der Trainer*innen zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wie z. B. Teilnehmerbefragungen, Begleituntersuchungen oder Qualitätsbewertungen (Audits).

Qualitätskriterium 6 Gesundheitsfördernde Lebenswelt Sportverein

- Auf Verbandsebene sind die Voraussetzungen geschaffen, um z. B. mit ärztlichen Standesorganisationen – 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 Partner*innen im Gesundheitsbereich Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ zu werden.
- Der Verein sollte daher bereit sein, z. B. mit Ärzt*innen, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzt*innen wird empfohlen. Die Angebote sollten entsprechend in der Ärzteschaft bekannt gemacht werden. Durch die Zusammenarbeit mit Ärzt*innen hat der Verein die Möglichkeit, neue Zielgruppen zu gewinnen und findet darüber hinaus in ihm eine/n kompetente/n Ansprechpartner*in 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 Übungsleitung vor Ort und eine Vernetzung der Gesundheitssportprogramme auf allen Ebenen mit ein.

## 3.5. Empfehlungen zur Außendarstellung der Qualitätskriterien

Neben der Einbindung des Logos können Turn- und Sportvereine versuchen die Qualitätssiegel bei der Bewerbung der ausgezeichneten Angebote einzubinden. Dazu empfiehlt es sich die Qualitätskriterien anhand von Praxisbeispielen für Interessierte zu beschreiben. Im Anschluss werden Vorteile der einzelnen Qualitätskriterien aus Sicht von Teilnehmer*innen/Interessierte beschrieben.

Qualitätskriterium 1 Zielgruppengerechtes Angebot
**Vorteile für Teilnehmende:**

- Passgenaues Angebot – keine Unter- oder Überforderung von Neu – Wiedereinsteiger*innen
- Niveau im Kurs ist einheitlich
- Motivationsfördernd

Qualitätskriterium 2 Qualifizierte Leitung
**Vorteile für Teilnehmende:**

- Übungsleitung ist in der Lage ein passgenaues Angebot zu erstellen
- Die Anleitung der Bewegungseinheit erfolgt sachgemäß
- Die Stunden bauen nach trainingswissenschaftlichen und didaktischen Vorgaben auf
- Korrektes Vormachen der Übungen
- Übungsleitung kann Fehler bei Übungsausführungen erkennen

Qualitätskriterium 3 Einheitliche Organisationsstrukturen
**Vorteile für Teilnehmende:**

- Optimale Betreuung aufgrund begrenzter Gruppengröße
- Das Einüben einer konstanten Verhaltensänderungen möglich, da einmal wöchentlich Kurs angeboten wird
- In den Vereinen i. R. Kombination aus Kurs- und Dauerangebote vorhanden
- Kostengünstige Dauerangebote, die eine konstante Verhaltensänderung zu einem körperlich aktiven Lebensstil ermöglichen
-

Qualitätskriterium 4 Präventiver Gesundheits-Check | Gesundheits-vorsorgeuntersuchung

**Vorteile für Teilnehmende:**

- Teilnehmende erhalten bei Kursbeginn den PAR-Q-Test und können sich mit eigenem Gesundheitszustand auseinandersetzen. Auch bei Dauerangeboten kann der PAR-Q-Test eingesetzt werden

Qualitätskriterium 5 Begleitendes Qualitätsmanagement

**Vorteile für Teilnehmende:**

- Evaluierte Gesundheitssportprogramme und qualitativ hoch ausgebildete Übungsleitende
- Aus- und Fortbildungen werden u. a. durch Qualitätszirkel optimiert. Angebote in Vereinen verbessern sich, da aktuelle Fortbildungsthemen im Anschluss in den Vereinen angeboten werden

Qualitätskriterium 6 Gesundheitsfördernde Lebenswelt Sportverein

**Vorteile für Teilnehmende:**

- Ein gut vernetzter Verein hat Zugänge zu neuen Entwicklungen und Entscheidungsträgern, die sich z. B. auf Sportstätten, Ausstattungen und Vereinsangebote (bspw. Gesundheitsvorträge) auswirken können
- Neue Entwicklungen können im Verein umgesetzt werden, von denen auch die Teilnehmenden profitieren können

*Zurück zum Inhaltsverzeichnis*

# 4. Wissensüberprüfung 1

**1. Was ist der Pluspunkt Gesundheit?**
a. Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein
b. Quantitätssiegel für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein
c. Qualitätssiegel für erfolgsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein
d. Qualitätssiegel für erfolgsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Betrieb

**2. Wie kann man den Pluspunkt Gesundheit beantragen?**
a. Anhand der Datenbank „GYMNET“ oder mittels einer pdf-Datei
b. Anhand der Datenbank „GYMNET“ und mittels einer pdf-Datei
c. Anhand einer E-Mail über die DTB-Website
d. Nur anhand der Datenbank „GYMNET

**3. Wer erhält regelmäßige Informationen und Neuigkeiten über den Infobrief Pluspunkt Gesundheit?**
a. Verein
b. Alle Sportinstitutionen
c. Betriebe
d. Pluspunkt Gesundheit-Übungsleitende

**4. Kann man den Pluspunkt Gesundheit nur für die Zusammenarbeit mit Krankenkassen nutzen?**
a. Ja
b. Nein

**5. Wer wird mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet?**
a. Der Pluspunkt Gesundheit ist ein Qualitätssiegel für Gesundheitssportangebote, die im Rahmen eines Turn- und/oder Sportverein unter bestimmter Anleitung durchgeführt werden
b. Der Pluspunkt Gesundheit ist ein Qualitätssiegel für Übungsleitende
c. Der Pluspunkt Gesundheit ist ein Qualitätssiegel Sportvereine
d. Der Pluspunkt Gesundheit ist ein Qualitätssiegel für Sportgeräte in Turn- und Sportvereinen

**6. Kann ich mein Dauerangebot „Fit in den Tag“ zertifizieren lassen?**
a. Ja
b. Nein

**7. An welcher Stelle kann ein Verein das Marketingpaket herunterladen? (mehrere Antworten möglich)**
a. In dem Bewilligungsschreiben des Pluspunkt Gesundheit wird auf den Ordner verwiesen
b. In dem Aufklärungsschreiben des Pluspunkt Gesundheit wird auf den Ordner verwiesen
c. Der Link zu dem Ordner mit den Dateien wird darüber hinaus mittels des Infobrief Pluspunkt Gesundheit weitergegeben
d. Der Link zu dem Ordner mit den Dateien wird darüber hinaus mittels E-Mail weitergegeben

**8. Bei welchen Angebotssuchen wird mein Dauerangebot eingespielt, wenn es mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet ist? (mehrere Antworten möglich)**
a. Angebotssuche Pluspunkt Gesundheit
b. Bewegungslandkarte

**Antworten Fragenkatalog 1**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Frage: a | 2. Frage: d | 3. Frage: d | 4. Frage: b |
| 5. Frage: a | 6. Frage: a | 7. Frage: a + c | 8. Frage: a + b |

# 5. „1 Siegel = 2 Möglichkeiten“ - Krankenkassenkooperation

**Nutzung des Qualitätssiegels für Werbezwecke!**

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT hat seinen Ursprung als Marketinginstrument. Er hilft Turn- und Sportvereinen ihre Kompetenzen nach außen darzustellen.

**Kooperationen mit Krankenkassen!**

Turn- und Sportvereine können mit Hilfe des PLUSPUNKT GESUNDHEIT standardisierte Gesundheitssportkurse im Verein durchführen, bei denen die Teilnehmer*innen die Kursgebühren zur Bezuschussung bei ihren Krankenkassen einreichen können.

## 5.1. Unterschied Pluspunkt Gesundheit & Sport Pro Gesundheit

Pluspunkt-Angebote, die mit dem ZPP-Fragebogen beantragt wurden, werden zeitgleich mit SPORT PRO GESUNDHEIT vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) ausgezeichnet und an den DOSB weitergegeben.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT (SPG) wurde als Pendant zum „Turner-Siegel“ PLUSPUNKT GESUNDHEIT für alle anderen Sportvereine vom DOSB ins Leben gerufen.

Es gibt für die Beantragung von SPG die SPG-Serviceplattform, die zum einen stand. Programme beinhaltet z. B. vom Dt. Tischtennis-Bund und zum anderen den ÜL ein Masterprogramm anbietet, mit dem sie einen eigenen Kurs bauen können. Beide Varianten werden auch von der ZPP anerkannt.

Unterschied PPG und SPG:

- Bei SPG steht die Kooperation mit Krankenkassen im Vordergrund.
- Bei SPG werden keine individuellen Dauer- oder Reha-Angebote ausgezeichnet

• Die Beantragung beim DTB erfolgt über das Gymnet – beim DOSB über die Serviceplattform Sport Pro Gesundheit & SPORT PRO GESUNDHEIT

| SPORT PRO GESUNDHEIT/DOSB | PLUSPUNKT GESUNDHEIT/DTB |
|---|---|
| Seit 2000 | Seit 1994 |
| Für alle DOSB-Mitgliedsvereine | Für Mitgliedsvereine des DTB |
| Ausgezeichnet werden können:<br>• Standardisierte Programme der DOSB-Mitgliedsorganisationen<br>• Masterprogramme der DOSB-Mitgliedsorganisationen | Ausgezeichnet werden können:<br>• Präventive oder rehabilitative individuelle Dauerangebote der DTB-Vereine<br>• Präventive individuell Kursangebote der DTB-Vereine<br>• Standardisierte DTB-Kursangebote |
| SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziertes Angebot DOSB DTB DEUTSCHER TURNER-BUND In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer | Pluspunkt Gesundheit DEUTSCHER TURNER-BUND PRÄVENTIONSGEPRÜFT |

**Pluspunkt Gesundheit inkl. ZPP bedeutet: Ein Antrag – drei Siegel!**

Zwischen den Datenbanken des DOSB und der ZPP gibt es eine Schnittstelle, so dass die SPG-Angebote zur Prüfung automatisch an die ZPP weitergeleitet werden.

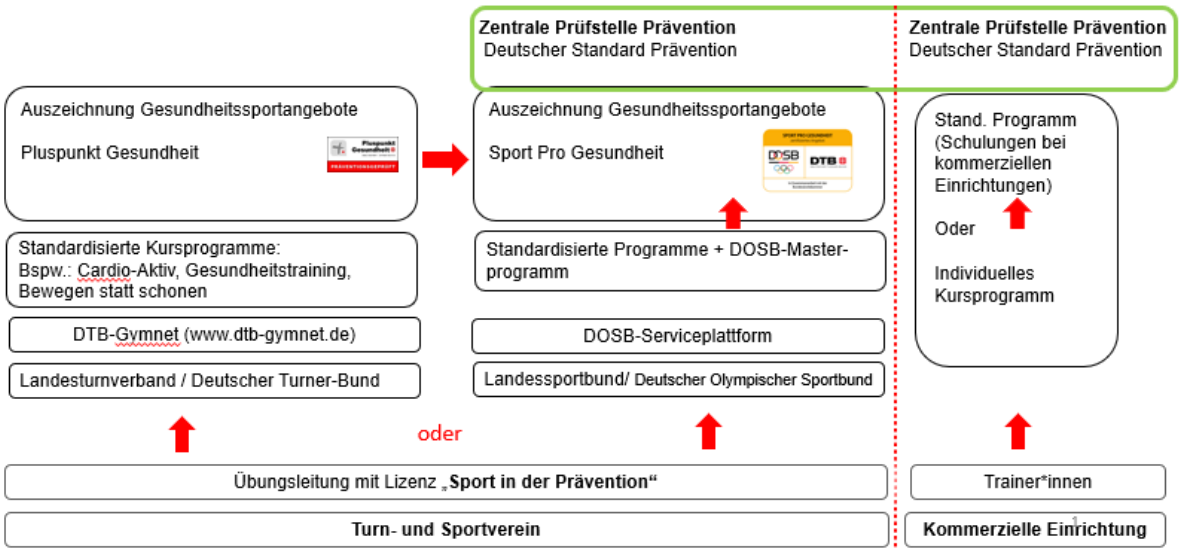
**Verfahrensweise der ZPP-Anerkennung für Pluspunkt Gesundheit-Angebote**

## 5.2. PLUSPUNKT GESUNDHEIT-Angebote bei der ZPP

In der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gibt es einen eigenen Bereich für die Vereine des Organisierten Sports. Auf diesen haben die Sportvereine allerdings keinen direkten Zugriff. Hier fließen alle Pluspunkt Gesundheit/Sport Pro Gesundheit-Angebote mit einer ZPP-Anerkennung automatisch ein.

Müssen Änderungen am Datensatz erfolgen, z. B. aufgrund von Namensänderungen müssen diese über die Datenbanken der Sportverbände erfolgen (beim DTB über das Gymnet, bei allen anderen Sportverbänden über die Serviceplattform von SPG).

Aktuelle Kurstermine werden ebenfalls über das Gymnet (DTB) bzw. über die Serviceplattform (DOSB) an die Krankenkassen weitergegeben.




## 5.3. Angebotssuchen

Alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT-Angebote sind bei verschiedenen Plattformen für Werbezwecke gelistet.

PLUSPUNKT GESUNDHEIT-Angebote sind zu finden unter:
Angebotssuche DOSB: https://bewegungslandkarte.de

PLUSPUNKT GESUNDHEIT-Angebote inkl. ZPP-Anerkennung sind zu finden unter:

- Angebotssuche DOSB: https://bewegungslandkarte.de
- Angebotssuchen der einzelnen Krankenkassen.
  (Dazu bei der Stichwortsuche der jeweiligen Krankenkasse Suchbegriff „Präventionskurse“ eingeben)

## 5.4. Standardisierte Gesundheitssportprogramme beim DTB

Was ist ein standardisiertes Programm?

Standardisierung von Programmen bedeutet, dass Inhalte und Methoden festgelegt und in Kursmanualen fixiert/beschrieben sind.

Alle standardisierten Kursprogramme des DTB sind wissenschaftlich (von unabhängigen Gutachtern) geprüft.

Um ein solches Programm anzubieten, müssen die Übungsleitenden die Konzeptschulung des standardisierten Programms besucht haben. In dieser werden der Programmaufbau und die Inhalte sowie die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen erläutert.

Standardisierte Gesundheitssportprogramme

Der DTB und seine Landesturnverbände bieten verschiedene Einweisungen in standardisierte Gesundheitssportangebote an. Die Programme wurden von der ZPP geprüft und können bei Bedarf von Turn- und Sportvereinen als Kurse für Krankenkassenkooperationen genutzt werden.

Eine Übersicht der möglichen Programme ist zu finden unter:

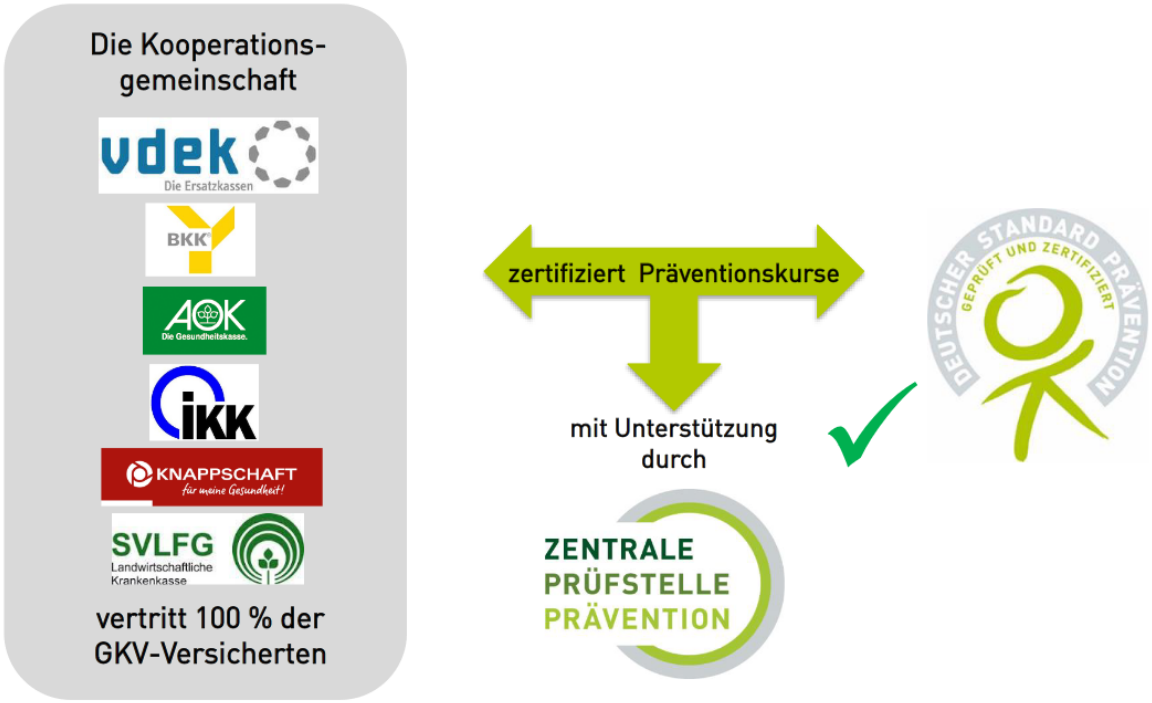
www.dtb.de/standardisierte-programme

## 5.5. Zusammenarbeit Krankenkassen (KK)

Teilnehmende von Gesundheitssportkursen können Kursgebühren bei Krankenkassen einreichen und erhalten i. R. eine 80% Rückerstattung der Kosten. Dazu müssen die Kurse bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet sein.

Was ist die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)?

Die ZPP ist von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen mit der Prüfung von Präventionskursen nach § 20 SGB V beauftragt. Alle positiv geprüften Angebote erhalten das Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“.




ZPP, 29.06.2022 (https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/wpcontent/uploads/2022/07/Eckdaten-Aufgaben-Pruefprozess_Stand-29.06.2022.pdf)

Die ZPP-Datenbank ist Grundlage für die Prüfung der Bezuschussungsfähigkeit der Angebote durch die Krankenkassen. Die Bezuschussung der Kursangebote ist eine Kann-Leistung und keine Muss-Leistung der Krankenkassen.

Alle zertifizierten ZPP-Angebote stehen in der ZPP-Kursdatenbank. Krankenkassen (KK) nutzen die Kursdatenbank zur Empfehlung von Präventionsangeboten. Dazu werden die Angebote der ZPP-Kursdatenbank auf den Homepages der KK bei der Präventionskurssuchen eingebunden.

Beispiel Präventionskurssuche DAK Gesundheit

## 5.6. Prüfungskriterien der ZPP

Die Kriterien des Leitfaden Prävention liegen den ZPP-Prüfungen zu Grunde. Downloadmöglichkeit Leitfaden Prävention:

Entweder direkt beim GKV-Bundesverband oder unter www.dtb.de/pluspunkt-gesundheit -> Mehr Infos -> Zusammenarbeit Krankenkassen

Mit dem Leitfaden Prävention legt der GKV-Spitzenverband* in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene die inhaltlichen Handlungsfelder und qualitativen Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen in der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung fest, die für die Leistungserbringung vor Ort verbindlich gelten.

Auszug aus den Kriterien für die Prozessqualität
(vgl. Leitfaden Prävention S. 72 ff)

- Gruppengröße: min. 6, max. 15 Personen
- Umfang/Frequenz: Die Maßnahmen umfassen grundsätzlich mindestens 8 thematisch aufeinander aufbauende Einheiten von jeweils mindestens 45 Min. Dauer, in der Regel im wöchentlichen Rhythmus. Die Maßnahmen sollen 12 Einheiten à 90 Min. Dauer nicht überschreiten.
- Räumlichkeiten: Die Räumlichkeiten sind der Maßnahme und Gruppengröße angemessen. Wünschenswert sind barrierefreie Räumlichkeiten.
- Zielgruppenhomogenität/Kontraindikationen: Die Kursteilnehmenden gehören der ausgewiesenen Zielgruppe an; Kontraindikationen sind auszuschließen.
- Alle Kursleitenden haben im Zuge der Durchführung der Maßnahmen die von den Gesundheitsbehörden der Länder bzw. den Gesundheitsämtern zum Schutz vor übertragbaren Krankheiten erlassenen Regelungen zu beachten.

Auszug aus den Kriterien für die Breitenwirksamkeit und Nachhaltigkeit
(vgl. Leitfaden Prävention S. 72 ff.)

- Krankenkassen fördern ausschließlich zeitlich befristete Maßnahmen, an denen regelmäßig teilgenommen wurde.
- Zur Erhöhung der Breitenwirksamkeit der verfügbaren finanziellen Mittel ist ferner die Förderung durch die Krankenkassen auf maximal zwei Kurse pro Versichertem und Kalenderjahr begrenzt.

*Verband der Gesetzlichen Krankenversicherung - unterstützt die Krankenkassen und ihre Landesverbände bei der Erfüllung ihrer Aufgaben und bei der Wahrnehmung ihrer Interessen.

## 5.7. Leitfaden Prävention

Im Leitfaden Prävention werden verschiedene Handlungsfelder und Präventionsprinzipien beschrieben. Für den Pluspunkt Gesundheit ist nur das Handlungsfeld „Bewegungsgewohnheiten“ relevant, bei dem zwei Präventionsprinzipien unterschieden werden.

Bereich für Lizenzinhaber* innen „Sport in der Prävention“

**Bewegungsgewohnheiten**

• Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

• Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

**Ernährung**

• Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

• Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

**Stressmanagement**

• Förderung von Stressbewältigungskompetenzen

• Förderung von Entspannung

**Suchtmittelkonsum**

• Förderung des Nichtrauchens

• Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
(vgl. Leitfaden Prävention S. 77 ff.)

Zielgruppe:
Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparats*

Anbieterqualifikation:
Staatlich anerkannter bewegungsbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis folgender Mindeststandards (siehe Tabelle) oder nichtformale berufliche Ausbildung (auf Grundlage eines wissenschaftsbasierten Curriculums, aus dem Lernziele, Inhalte, Umfänge und Methoden ersichtlich sind, mit mind. zwölfmonatiger Dauer und Abschlussprüfung erfüllt werden)

| Kompetenz | Inhalt | Umfang |
|---|---|---|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz | Trainings- und Bewegungswissenschaften | 150 h oder 5 ECTS |
| | Medizin | 150 h oder 5 ECTS |
| | Pädagogik, Psychologie | 150 h oder 5 ECTS |
| Fachpraktische Kompetenz | Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder | 150 h oder 5 ECTS |
| Fachübergreifende Kompetenz | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention | 30 h oder 1 ECTS |
| | Frei wählbar aus den o. g. Inhalten | 120 h oder 4 ECTS |
| | **Gesamt für Präventionsprinzip 1** | **750 h oder 25 ECTS** |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden. Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht im Umfang von 150 Std. erwerbbar.

* vgl. Leitfaden Prävention S. 80 ff.

Einweisung in das durchzuführende Programm* (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. die vorgesehenen Inhalte/Verfahren* (z. B. Aquagymnastik, Nordic Walking, s. Dokument Kriterien zur Zertifizierung). Die Einweisung kann ggf. in den Mindeststandards enthalten sein.* vgl. Leitfaden Prävention S. 79 ff.

**Anmerkung DTB:**
Das bedeutet, dass bei dem Einreichen von Pluspunkt Gesundheit-Anträgen neben der Lizenz/Nachweis Berufsausbildung auch ein Zertifikat von einer Einweisung in ein stand. Programm und bei Nordic Walking ebenso eine Zusatzqualifikation (bspw. DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking) nötig sind.

## Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Zielgruppe:
Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im Bereich des HerzKreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparats. *

* vgl. Leitfaden Prävention S. 80 ff.

Anbieterqualifikation:
Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht: Staatlich anerkannter bewegungsbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis folgender Mindeststandards (siehe Tabelle)

* vgl. Leitfaden Prävention S. 80 ff.

| Kompetenz | Inhalt | Umfang |
|---|---|---|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz | Trainings- und Bewegungswissenschaften | 150 h oder 5 ECTS |
| | Medizin | 150 h oder 5 ECTS |
| | Pädagogik, Psychologie | 150 h oder 5 ECTS |
| | Pathologie, Pathophysiologie | 120 h oder 4 ECTS |
| Fachpraktische Kompetenz | Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder | 150 h oder 5 ECTS |
| Fachübergreifende Kompetenz | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention | 30 h oder 1 ECTS |
| | Frei wählbar aus den o. g. Inhalten | 120 h oder 4 ECTS |
| | **Gesamt für Präventionsprinzip 2** | **870 h oder 29 ECTS** |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden. Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht im Umfang von 150 Std. erwerbbar.

Einweisung in das durchzuführende Programm* (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. die vorgesehenen Inhalte/Verfahren (z. B. Rückenschule, Pilates, siehe hierzu Kriterien der Zertifizierung). Die Einweisung kann ggf. in den Mindeststandards enthalten sein.* vgl. Leitfaden Prävention S. 82 ff.

**Anmerkung DTB:**
Das bedeutet, dass bei der Einreichung von Pluspunkt Gesundheit-Anträgen neben der Lizenz/Nachweis Berufsausbildung auch ein Zertifikat von einer Einweisung in das stand. Programm „Standfest und Stabil“ und eine Zusatzqualifikation aus dem Bereich Sturzprävention (bspw. DTB-Kursleiter*in Sturzprävention) nötig sind.

**Welche Regelungen gelten für Lizenzinhaber*innen „Sport in der Prävention“?**
Die Antwort ist zu finden bei der Fußnote 150 auf S. 77.

Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sind bei Erfüllung aller Kriterien des Leitfadens innerhalb der Sportvereinsstrukturen förderfähig (gilt auch für Sturzpräventionsangebote im Präventionsprinzip Vorbeugung und Reduzierung spezieller Risiken).

## 5.8. Pluspunkt Gesundheit - Schnittstelle DTB | DOSB | ZPP

Ein Vereinsangebot, das von einer/einem Lizenzinhaber*in durchgeführt wird, kann nur in der ZPP gelistet werden, wenn es mit dem Pluspunkt Gesundheit/Sport Pro Gesundheit ausgezeichnet ist.

**Verfahrensweise der ZPP-Anerkennung für Pluspunkt Gesundheit-Angebote**

## 5.9. Abrechnungsverfahren der Kursteilnehmenden

Ein Verein/ÜL beantragt den Pluspunkt Gesundheit für ein standardisiertes DTB-Programm, das vom DTB zentral bei der ZPP hinterlegt wurde. Die Übungsleitung führt im Verein das Kursangebot nach den Vorgaben des zertifizierten DTB-Programms durch. Die Kursteilnehmenden müssen für dieses Angebot eine eigene Kursgebühr bezahlen. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmer*innen eine Kursbescheinigung zur Einreichung bei der jeweiligen Krankenkasse (Bescheinigung kann im Gymnet vorausgefüllt heruntergeladen werden oder Blanko-Formular unter https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praevention_leitfaden/Formular_Teilnahmebescheinigung_und_Antrag_auf_Bezuschussung_Kapitel_5_Version_12.2025.pdf

Bescheinigung für Kursteilnehmende zur Weitergabe an Krankenkasse

## Formular für von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifizierte Präsenz- und IKT-Kurse gemäß Kapitel 5 Leitfaden Prävention

Version 12/2024 Kapitel 5

Das anbietende Unternehmen / die anbietende Organisation füllt **Teil 1 „Teilnahmebescheinigung"** aus.
Die GKV-versicherte Person füllt **Teil 2 „Antrag auf Bezuschussung"** aus und leitet das ausgefüllte Formular (Teil 1 und Teil 2) an die Krankenkasse weiter.

**Datenschutzhinweis:** Die hier erhobenen Daten werden zur Bearbeitung Ihres Leistungsantrags verwendet, um zu prüfen, ob die Krankenkasse Kosten erstatten kann. Dazu ist der Nachweis der regelmäßigen Teilnahme erforderlich. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. e) DS-GVO i. V. m. § 284 Abs. 1 Nr. 4 SGB V.

### 1. Teilnahmebescheinigung für zertifizierte Präventionsangebote (Datenbank der Zentrale Prüfstelle Prävention)

(von dem anbietenden Unternehmen / der anbietenden Organisation in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen und zu unterschreiben)

_____ hat an der Maßnahme mit dem Titel
Vor- und Nachname der teilnehmenden Person

_____

von _____ bis _____
Tag, Monat, Jahr Tag, Monat, Jahr

an _____ von _____ Kurseinheiten à _____ Minuten Dauer teilgenommen.

**Präventionsprinzip** _____

**Kursleitung** _____
Nachname, Vorname

**Kurs-ID** _____ **IKT-Kurs** ☐
(Datenbank der Zentrale Prüfstelle Prävention)

Die oben genannte Kursleitung hat die Maßnahme persönlich durchgeführt.

Die teilnehmende Person hat die Gebühr von € _____ entrichtet.

**Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben:** Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird Teilnehmenden nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft. Es handelt sich nicht um ein Abonnement.

**Bei wohnortfernen Angeboten:** Ich versichere, dass die Kursgebühr ausschließlich der Bezahlung des genannten Präventionsangebotes dient und es keinerlei Quersubventionierung von Übernachtungs-, Verpflegungs- oder sonstigen Kosten gibt.

**Ich versichere, dass die hier gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen.**
Hinweis: Die Krankenkasse hat das Recht, die Einhaltung der Kriterien des GKV-Leitfadens Prävention in der geltenden Fassung auch vor Ort unangemeldet zu überprüfen.

Ort _____ Datum _____ Unterschrift bzw. digitale Signatur des anbietenden Unternehmens / der anbietenden Organisation _____

### 2. Antrag auf Bezuschussung

(von der GKV-versicherten Person bzw. von deren gesetzlichen Vertretung, bei Minderjährigen der sorgeberechtigten Person, in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen und zu unterschreiben)

Vor- und Nachname der GKV-versicherten Person _____ Geburtsdatum _____ Versicherten-Nr. (siehe Krankenversichertenkarte) _____

Vor- und Nachname der gesetzlichen Vertretung, bei Minderjährigen der sorgeberechtigten Person _____ Geburtsdatum _____

**Ich beantrage einen Zuschuss zu der oben genannten Maßnahme**, durchgeführt von:

Name des anbietenden Unternehmens / der anbietenden Organisation _____

Adresse des anbietenden Unternehmens / der anbietenden Organisation _____

Ich bestätige, dass ich an der oben genannten Maßnahme teilgenommen habe und dass sie von der Kursleitung persönlich durchgeführt wurde.

**Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben:** Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird mir nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft. Es handelt sich nicht um ein Abonnement.

Ein zu Unrecht erhaltener Zuschuss ist zurückzuzahlen.

Ich bitte um Überweisung auf mein Konto:

IBAN _____

Ort _____ Datum _____ Unterschrift bzw. digitale Signatur der GKV-versicherten Person bzw. von deren gesetzlichen Vertretung, bei Minderjährigen der sorgeberechtigten Person (bei digitalem Upload in der App oder im Login-Bereich der Krankenkasse entbehrlich) _____

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

# 6. Was ist das Besondere an standardisierten Gesundheitssportprogrammen?

Die standardisierten Gesundheitssportprogramme des DTB werden auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Das heißt, es wird überprüft, ob das jeweilige Programm bei den Teilnehmenden auch die gewünschten Gesundheitseffekte bewirkt.

Zusätzlich werden die standardisierten Programme auch bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zur Zertifizierung eingereicht.

Standardisierung von Programmen bedeutet, dass Inhalte und Methoden festgelegt und in Kursmanualen fixiert/beschrieben sind. Diese Inhalte müssen jedoch immer entsprechend der tatsächlichen Gruppenzusammensetzung differenziert und angepasst werden.

Eine Übersicht aller Programme ist hier zu finden:
https://www.dtb.de/standardisierte-programme

Physische und psychosoziale Ressourcen

Standardisierte Programme beinhalten die Förderung der physischen Ressourcen (Bspw. Training des Herz-Kreislauftraining, des Muskel-Skelett-Systems, der Entspannungs- und/ oder Koordinationsfähigkeit) und die Förderung der psychosozialen Ressourcen.

Was sind psychosoziale Gesundheitsressourcen?

Psychosoziale Gesundheitsressourcen umfassen solche kognitiven, emotionalen und sozialen Potenziale von Frauen und Männern, die

- zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Wohlbefinden, Körper-, evtl. auch Lebenszufriedenheit);
- günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte) darstellen;
- in die Lage versetzen, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundheitliche Belastungen selbst bewusst und aktiv zu beeinflussen.

Zur Förderung der psychosozialen Ressourcen werden bspw. In den Stunden Abschnitte zur Wissensvermittlung eingebaut oder Maßnahmen zur Gruppenförderungen berücksichtigt.

Welche psychosozialen Ressourcen können systematisch gestärkt werden?

- Die Stimmung zur Verbesserung des Wohlbefindens
- Ein spezifisches Handlungs- und Effektwissen zur kompetenten Eigenrealisation von körperlicher Aktivität
- Die Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit den Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten entgegenstehen (zum Beispiel das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein)
- Das Selbst- und Körperkonzept, um sich selbst besser kennenzulernen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen
- Soziale Ressourcen, um sich in der Gruppe wohlzufühlen, aber auch um mehr Sicherheiten im Umgang mit anderen zu bekommen

Stundenaufbau

Alle standardisierten Gesundheitssportprogramme des DTB sind ähnlich aufgebaut. **FITT**-Empfehlungen für den Gesundheitssport:

**F**requency: Einmal pro Woche

**I**ntensity: Moderate Belastung

**T**ime: 90 Minuten

**T**ype of Exercise: Sieben-Sequenzen-Intervention:

1. Einstieg
2. Aufwärmen
3. Ausdauer
4. Kraft/Dehnfähigkeit/Koordination
5. Entspannung
6. Ausklang und Abschluss
7. Information/Wissensvermittlung (kann auch in Phasen 1-6 integriert werden)

Alle standardisierten Programme richten sich an Neu- und Wiedereinsteiger*innen und stellen einen Einstieg in die Dauerangebote von Turn- und Sportvereinen dar.

*Zurück zum Inhaltsverzeichnis*

# 7. 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 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.

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

**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)**

## 7.1. 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

Weitgehende 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 entsprechende 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 durch- schnittlichen 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 ab- geschlossen 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 klarzukommen und eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.
- Förderung und Erfahrung von sozialen Ressourcen, um sich in der Gruppe wohlzufühlen, 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. (2002[19]).

### 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 Blutzucker- werte, 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 problemzentrierte 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

*Zurück zum Inhaltsverzeichnis*

# 8. Wissensüberprüfung 2

1. **Was ist das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT (SPG)? (mehrere Antworten möglich)**

a. Es wurde als Pendant zum „Turner-Siegel“ PLUSPUNKT GESUNDHEIT für alle anderen Sportvereine vom DOSB ins Leben gerufen
b. Es wurde als Pendant zum „Turner-Siegel“ PLUSPUNKT GESUNDHEIT für Fitness-Studios ins Leben gerufen
c. Es ist eine Auszeichnung für Sportwägen mit Elektromotor.
d. Das Qualitätssiegel Sport Pro Gesundheit markiert gesundheitsfördernde Angebote in Sportvereinen und wurde vom DOSB ins Leben gerufen.

2. **Was ist der Unterschied zwischen PPG und SPG? (mehrere Antworten möglich)**

a. Bei PPG steht die Kooperation mit Krankenkassen im Vordergrund
b. Bei SPG werden keine individuellen Dauer- oder Reha-Angebote ausgezeichnet
c. Die Beantragung beim DTB erfolgt über das Gymnet–beim DOSB über die Serviceplattform Sport Pro Gesundheit
d. Bei SPG werden Dauer- oder Reha-Angebote ausgezeichnet

3. **Was ist die ZPP? (mehrere Antworten möglich)**

a. Die ZPP ist von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen mit der Prüfung von Präventionskursen nach §20 SGB V beauftragt
b. Die ZPP ist von privaten Versicherungen mit der Prüfung von Präventionskursen nach §20 SGB V beauftragt
c. Die ZPP hat das Ziel **die Qualität von Präventionskursen zu gewährleisten**
d. Die Zentrale Prüfstelle Prävention sorgt für einen einheitlichen Qualitätsstandard innerhalb der Präventionsangebote

4. **Was ist in dem Prävention Leitfaden festgelegt?**

a. Inhaltliche Handlungsfelder und qualitative Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen in der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung, die für die Leistungserbringung vor Ort verbindlich sind
b. Stundenabläufe von Präventionskursen
c. Inhaltliche Handlungsfelder und qualitative Kriterien für Reha-Angebote
d. Inhaltliche Handlungsfelder und qualitative Kriterien für Leistungssportangebote

5. **Welche Handlungsfelder werden im Leitfaden Prävention beschrieben?**

a. Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stressmanagement, Suchtmittelkonsum
b. Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, soziale Interaktion, Schlafmanagement
c. Stressmanagement, Bewegungsgewohnheiten, Psychosoziale Faktoren, Alkoholkonsum
d. Stressmanagement, Suchtmittelkonsum, Schlafmanagement, Bewegungsgewohnheiten

6. **Welche Schritte gehören zu dem Abrechnungsverfahren der Kursteilnehmenden mit den Krankenkassen? (mehrere Antworten möglich)**

a. Verein/ÜL beantragt Pluspunkt Gesundheit für ein individuelles Dauerangebot, das vom DOSB zentral bei der ZPP hinterlegt wurde
b. ÜL führt im Verein Kursangebot nach Vorgaben des zertifizierten DTB-Programms durch
c. Am Ende des Kurses erhalten Teilnehmer*innen eine Kursbescheinigung für ihre Krankenkassen
d. Am Ende des Kurses erhalten Teilnehmer*innen Rückzahlung der Teilkosten durch den Verein

7. **Wähle eine physische Ressource aus und überlege, wie du sie stärken kannst**

8. **Wähle eine psychosoziale Ressource aus überlege, wie du sie stärken kannst**

9. **Wähle ein Kernziel des Gesundheitssports aus und überlege dir dazu eine praktische Übung/die Umsetzung in der Praxis.**

## Antworten Fragenkatalog 2

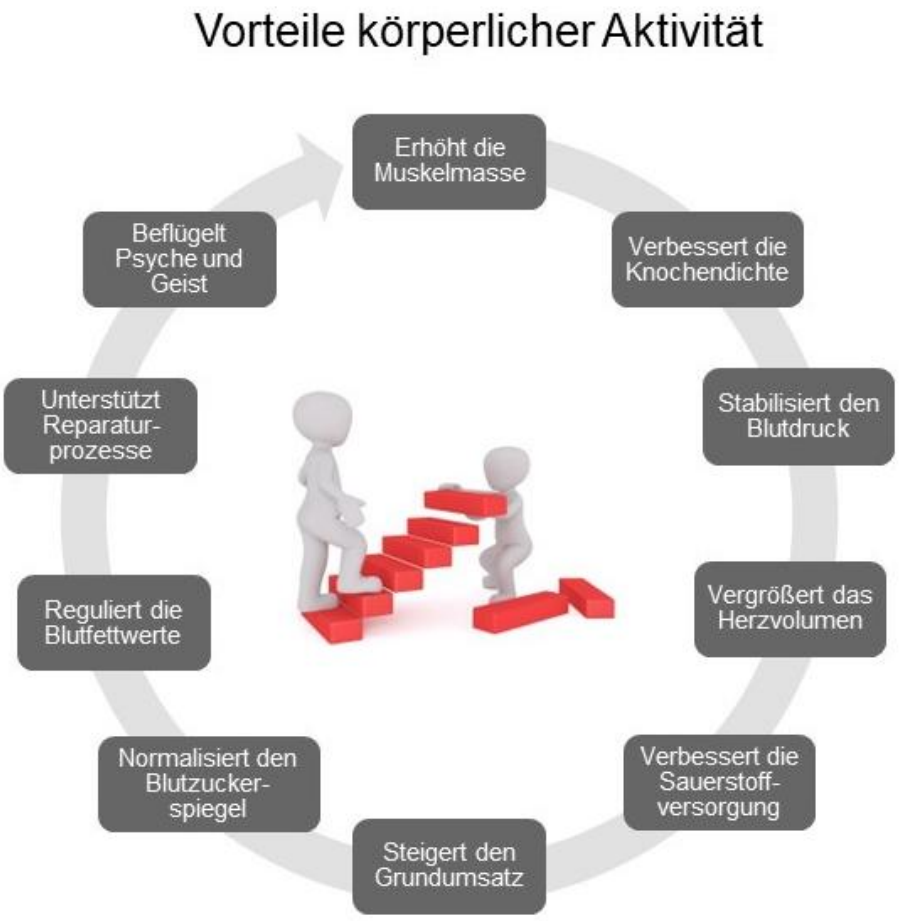
1. Frage: a + d
2. Frage: b + c
3. Frage: a + c
4. Frage: a + b
5. Frage: a + b
6. Frage: b + c

# 9. Vorteile körperlicher Aktivität – Leben liebt Bewegung

**Bewegung als Wundermittel für Körper und Psyche**

Sport und Bewegung bewirken Effekte, die sich schon nach relativ kurzer Zeit auf mehreren Ebenen zeigen. Kein Medikament und keine Heilpflanze wirken derart umfassend positiv auf unseren Organismus wie körperliche Aktivität. Ob Joggen, Schwimmen, Tanzen, Ballsport oder Gymnastik: Ganz gleich auf welche Art du dich bewegst – regelmäßige körperliche Aktivität wirkt wohltuend für den Körper und den Geist.

Bewegung hält gesund und reduziert das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken, beispielsweise Brust und Darmkrebs. Auch bei weiteren nichtübertragbaren Krankheiten wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf- Systems, Typ-2-Diabetes oder Depression trägt Bewegung zur Prävention bei.



| Bereich | Wirkung körperlicher Aktivität |
|---|---|
| Stärkt das Herz | • Das Herz-Kreislauf-System, bestehend aus Herz, Blutgefäßen und Blut, sorgt dafür, dass jede einzelne Zelle des Körpers mit Blut versorgt wird. Damit dieses System leistungsfähig bleibt, ist ein regelmäßiges Training nötig.<br>• Regelmäßige körperliche Aktivität<br>▪ vergrößert die Herzmuskulatur<br>▪ lässt die Ruhepulsfrequenz sinken<br>▪ lässt Blutgefäße vermehren und sich vergrößern<br>▪ reguliert Blutfettwerte |
| Hält das Körpergewicht in Schach | • Bei jeder körperlichen Aktivität werden vermehrt Kalorien verbrannt.<br>• Zusätzlich wird Muskelmasse aufgebaut. Dieser Effekt steigert den Grundumsatz.<br>• Abnahme des sogenannten Bauchfettes, auch Viszeralfett genannt. |
| Reguliert den Blutzuckerspiegel | • Körperliche Aktivität sorgt dafür, dass aufgenommene Kohlenhydrate verbraucht und Überschüsse nicht im Fettgewebe abgelagert werden.<br>• Somit kann körperliche Aktivität einem Typ-2-Diabetes, dem sogenannten Altersdiabetes, vorbeugen. |
| Festigt den Bewegungsapparat | • Eine durch regelmäßige körperliche Aktivität gestärkte Skelettmuskulatur schützt die Gelenke und die Wirbelsäule vor Fehlbelastungen, kräftigt die Knochen und reguliert den Zucker- und Fettstoffwechsel. Zudem schützt sie vor Unfällen und Stürzen.<br>• Regelmäßige Bewegung fördert von der Wachstumsphase bis ins junge Erwachsenenalter den Aufbau der Knochenmasse und verbessert die Dichte und Beschaffenheit.<br>• Wiederkehrende Belastungsreize beugen Osteoporose (Knochenschwund) vor. |
| Fördert die Gehirnleistung | • Durch Bewegung werden die Gehirnregionen stärker durchblutet, der Gehirnstoffwechsel angeregt und Nervenzellen miteinander vernetzt.<br>• Gefördert wird auch die Bildung neuer Nervenzellen, vor allem im Hippocampus, dem Sitz des Langzeit-gedächtnisses.<br>• Im Gehirn kommunizieren zudem Milliarden von Nervenzellen untereinander und geben Signale über Nervenverbindungen von einer Nervenzelle zur nächsten weiter. Durch motorische Aktivität werden synaptische Verbindungen gebildet und aktiviert. Dies beeinflusst die verschiedenen Gehirnprozesse positiv.<br>• Körperliche Aktivität stellt damit einen starken Reiz dar, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns – auch im Alter – zu steigern. |

| | |
|---|---|
| Bringt das Immunsystem auf Touren | • Jede körperliche Aktivität führt in Abhängigkeit von Volumen und Intensität zu einer Stimulation des Immunsystems. Durch regelmäßige Bewegung erhöht sich die Anzahl und die Effektivität der Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen). Diese Immunzellen erkennen Fremdkörper wie beispielsweise Bakterien, Viren oder auch schadhafte körpereigene Zellen und machen sie unschädlich.<br>• Anzahl anderer Immunzellen steigt an. Mit Hilfe von regelmäßiger körperlicher Aktivität ist das Immunsystem in der Lage, schädliche Zellveränderungen besser und gezielter zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren. |
| Tut der Psyche gut | • Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Stressresistenz aus.<br>• Körpereigene Botenstoffe wie beispielsweise Endorphin und Adrenalin werden ausgeschüttet, die eine stimmungssteigernde Wirkung haben.<br>• Bewegung führt zu positiven Gedanken und einem stärkeren Selbstwertgefühl.<br>• Beugt psychischen Erkrankungen wie Burnout, Depressionen und Angststörungen vor.<br>• Trägt zu einer Verbesserung der Schlafqualität bei. |
| Macht leistungsfähiger im Alter | • Eine durch Bewegung und Sport gestärkte Skelettmuskulatur trägt im Alter dazu bei, Stürze zu verhindern und somit die motorische Eigenständigkeit zu bewahren.<br>• Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Nutzung intellektueller Ressourcen aus.<br>• Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass regelmäßige körperliche Aktivität Demenz und Alzheimer vorbeugen kann. |

# 10. Beantragung Pluspunkt Gesundheit im Gymnet

Das Gymnet ist die Datenbank des DTB, über die die Anmeldung zu Fortbildungen, Turnfesten oder auch die Abwicklung des Pluspunkt Gesundheit erfolgt. Eine ausführliche Anleitung für die Beantragung des Pluspunkt Gesundheit im Gymnet befindet sich im Anhang.

**Link zum ANHANG**

*Zurück zum Inhaltsverzeichnis*

# Anhang

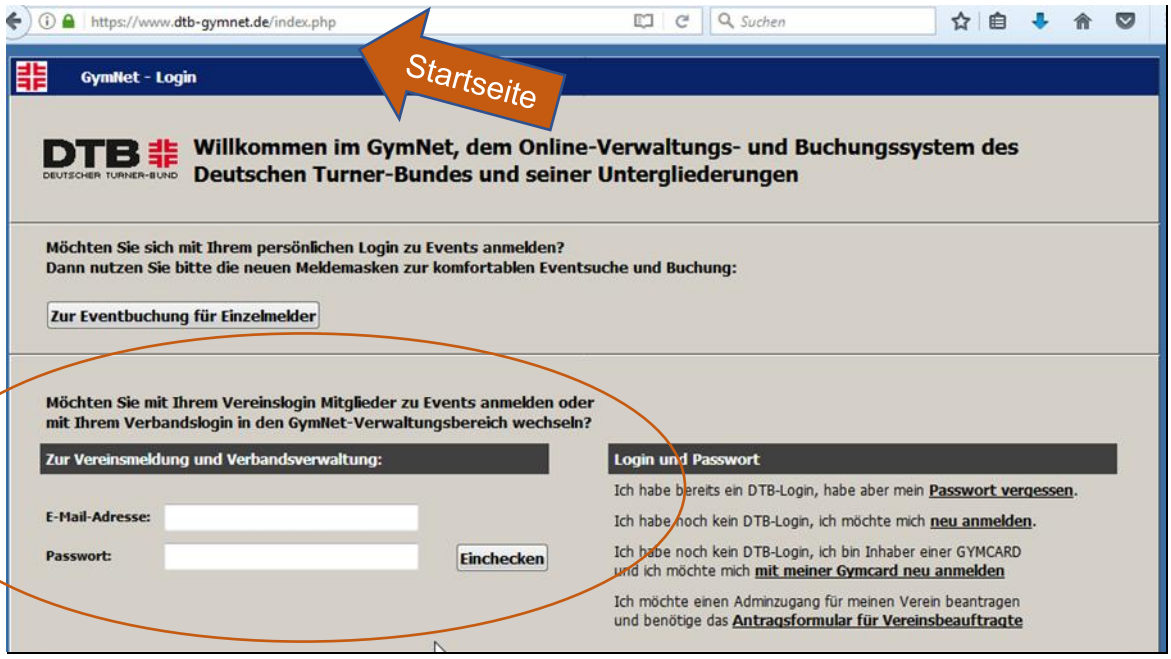
## Beantragung Pluspunkt Gesundheit über das DTB-Gymnet

## Inhalt

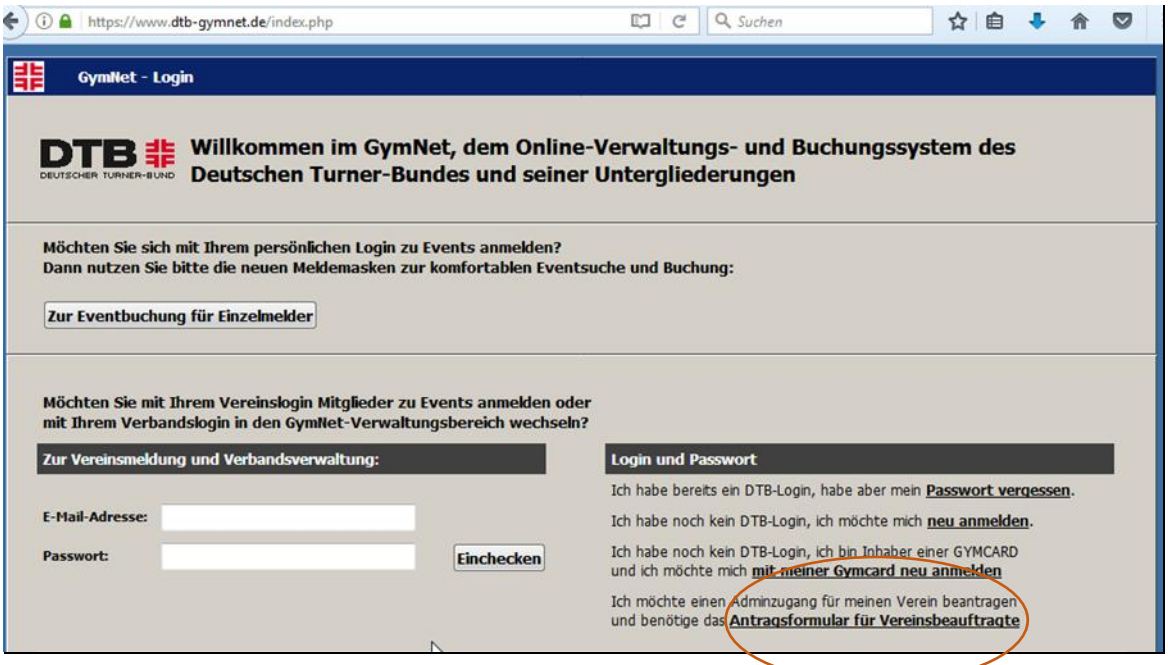

Pluspunkt Gesundheit Prävention - ZPP....44
Pluspunkt Gesundheit Prävention - regulär....47
Login ändern....50
Logindaten vergessen....53
Teilnahmebescheinigung....54
Urkunde herunterladen (Pluspunkt „Prävention“)....56
Urkunde herunterladen (Pluspunkt „Rehabilitation“)....58
Kurszeiten hinzufügen....59

# Pluspunkt Gesundheit Prävention - ZPP

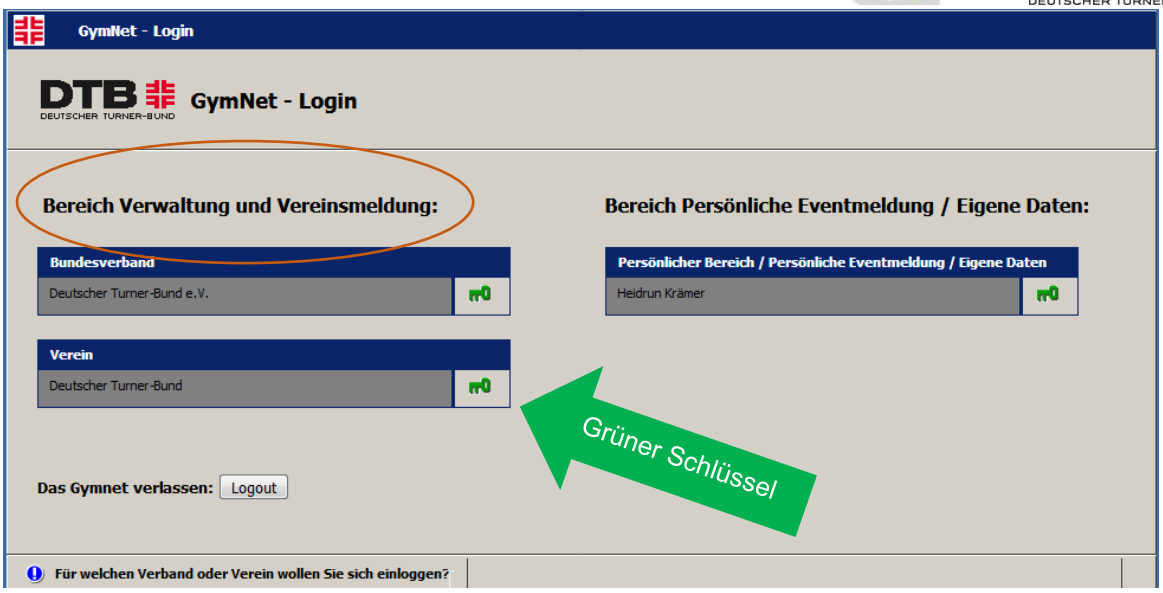
*(inkl. Krankenkassen-Anerkennung)*




➔ Internetseite www.dtb-gymnet.de aufrufen
➔ Logindaten eingeben + „Einchecken“

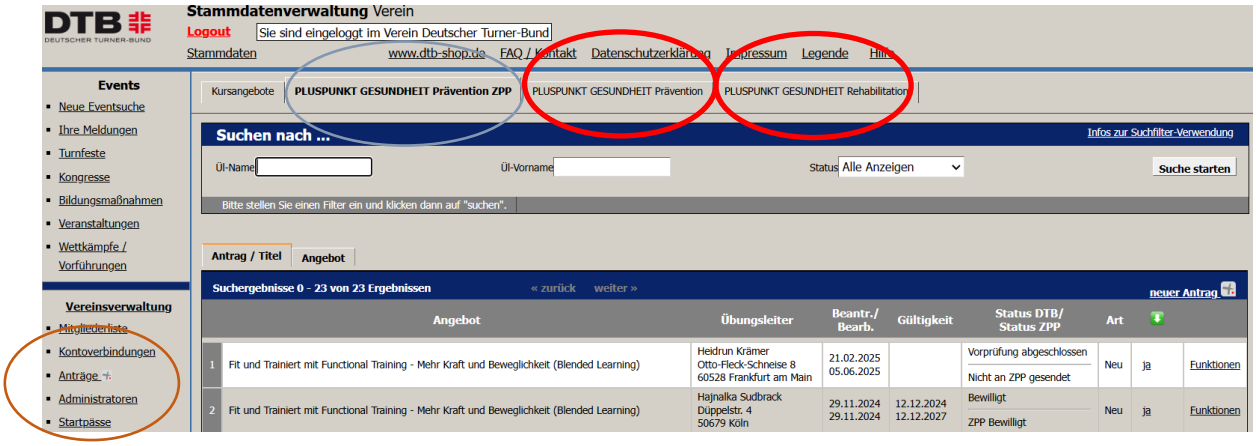



➔ Wenn kein Login vorliegt, dann auf „Antragsformular für Vereinsbeautfragte“ klicken

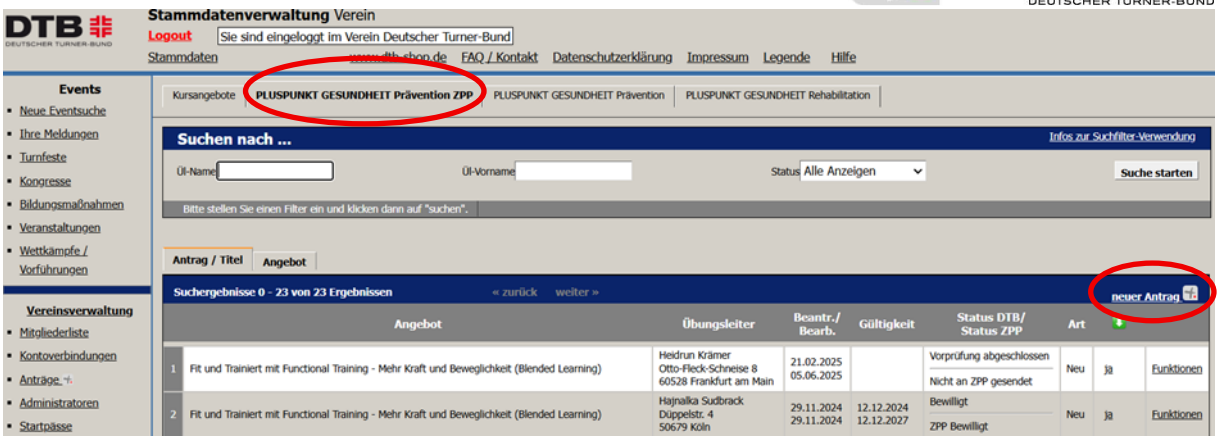



➔ Links unter „Bereich Verwaltung und Vereinsmeldung“ beim Verein auf den danebenstehenden grünen Schlüssel klicken

➔ In der linken Spalte unter dem Reiter „Vereinsverwaltung“ -> „Anträge“ (mit kleinem Pluspunkt Logo) anklicken.
*Falls Ihnen der Punkt „Anträge“ nicht angezeigt wird, müssen Sie bitte noch den GymNet Admin-Antrag ausfüllen (inkl. dem Recht „PluspunktGesundheit beantragen“) und einsenden. Anschließend wird dieser Bereich für Sie freigeschaltet. Den Antrag finden Sie auch unter www.pluspunkt-gesundheit.de im Bereich „Downloads“.*

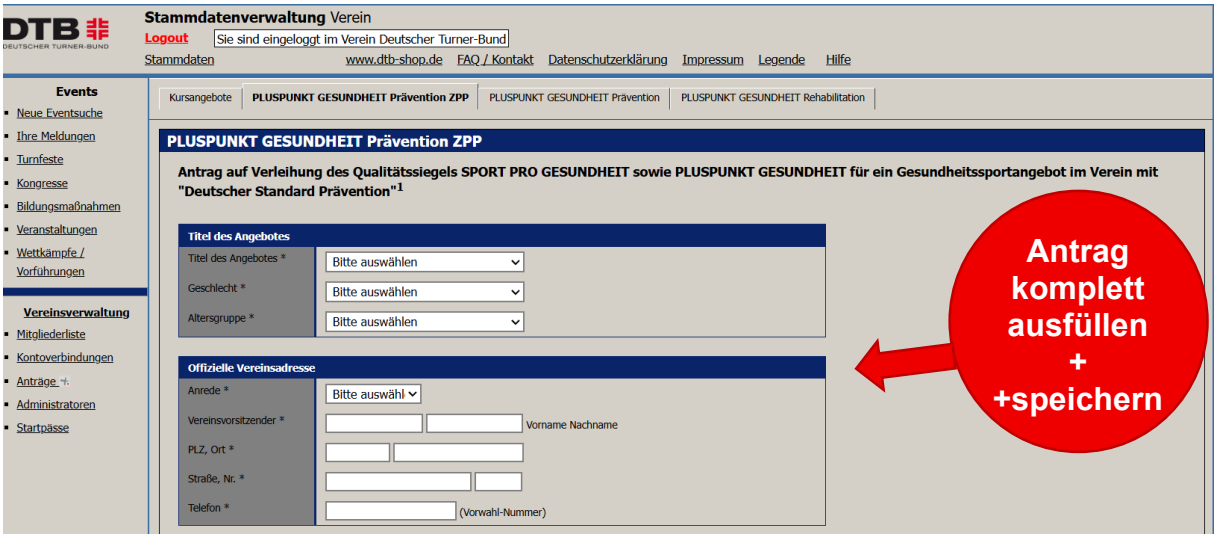



➔ Auswahl zwischen drei Bereichen
**-PLUSPUNKT GESUNDHEIT Prävention ZPP (*INKL.* Kassenzulassung)**
**-PLUSPUNKT GESUNDHEIT Prävention (*KEINE* Kassenzulassung)**
**-PLUSPUNKT GESUNDHEIT Rehabilitation (*KEINE* Kassenzulassung)**
**Weitere Informationen über die drei Bereiche finden sie hier.**




➔ **PLUSPUNKT GESUNDHEIT Prävention ZPP**

➔ rechts auf „neuen Antrag“




➔ Achtung! Am Ende des Antrages müssen Sie die jeweils benötigte Lizenz und das Zertifikat über die Einweisung in das jeweilige standardisierte Programm als PDF’s hochladen. Scannen Sie diese vorab ein.

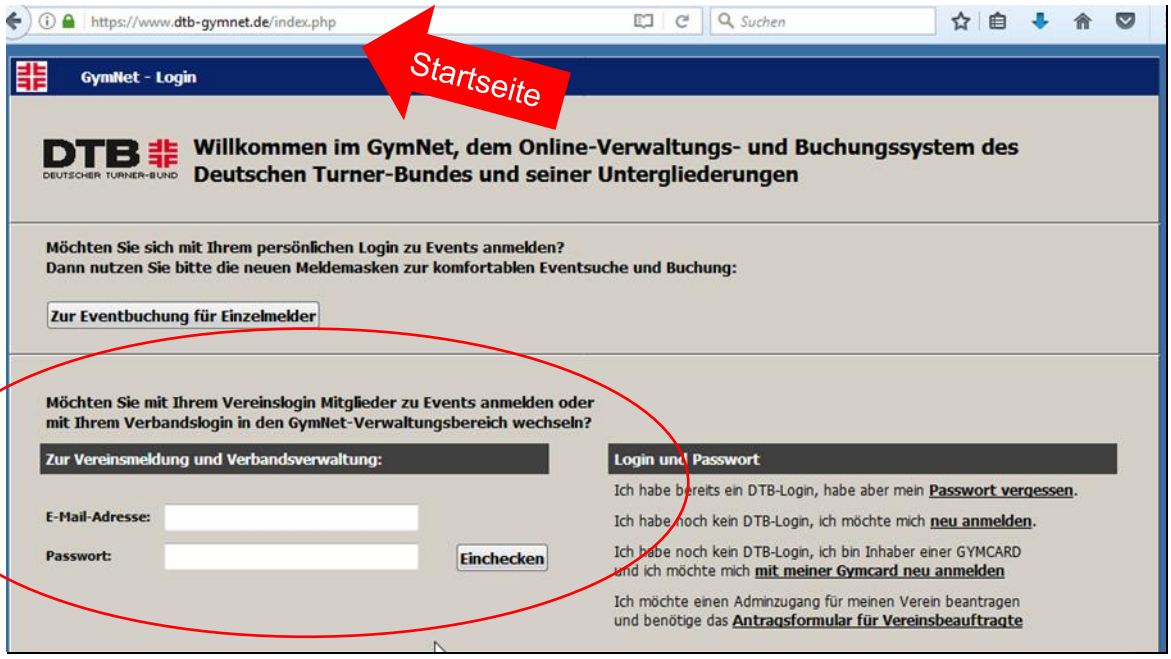
**HINWEIS:**

Die Vereine müssen nur ***EINEN ANTRAG*** für ein **bestimmtes standardisiertes Programm** + **dazugehörigen Übungsleiter** stellen und können anschließend nach Bewilligung mehrere Kurszeiten angeben.

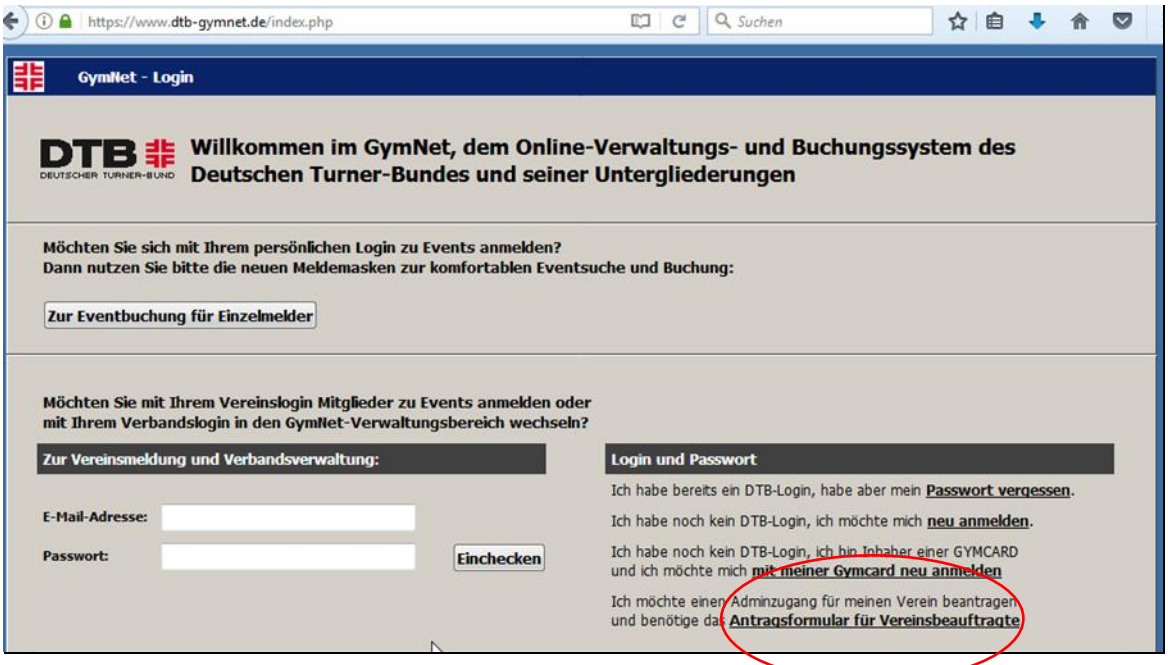
Die verliehenen Qualitäts-Siegel haben dann ja immer eine **Laufzeit von 3 Jahren**. Wie viele Kurse in dieser Zeit stattfinden, ist dem Verein überlassen und dieser kann in dem Gültigkeitszeitraum einfach sein Angebot mit neuen Kurzeiten aktualisieren. Diese Funktion im GymNet finden Sie im Abschnitt „KURSZEITEN HINZUFÜGEN“ genau erläutert.

# Pluspunkt Gesundheit Prävention - regulär

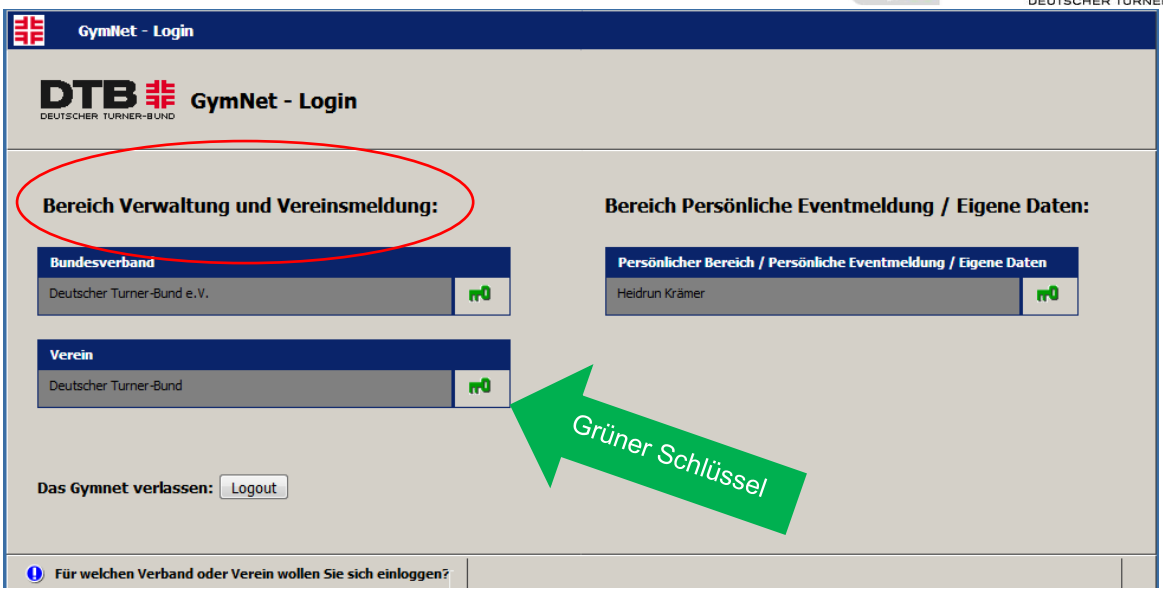
*(ohne Krankenkassen-Anerkennung)*



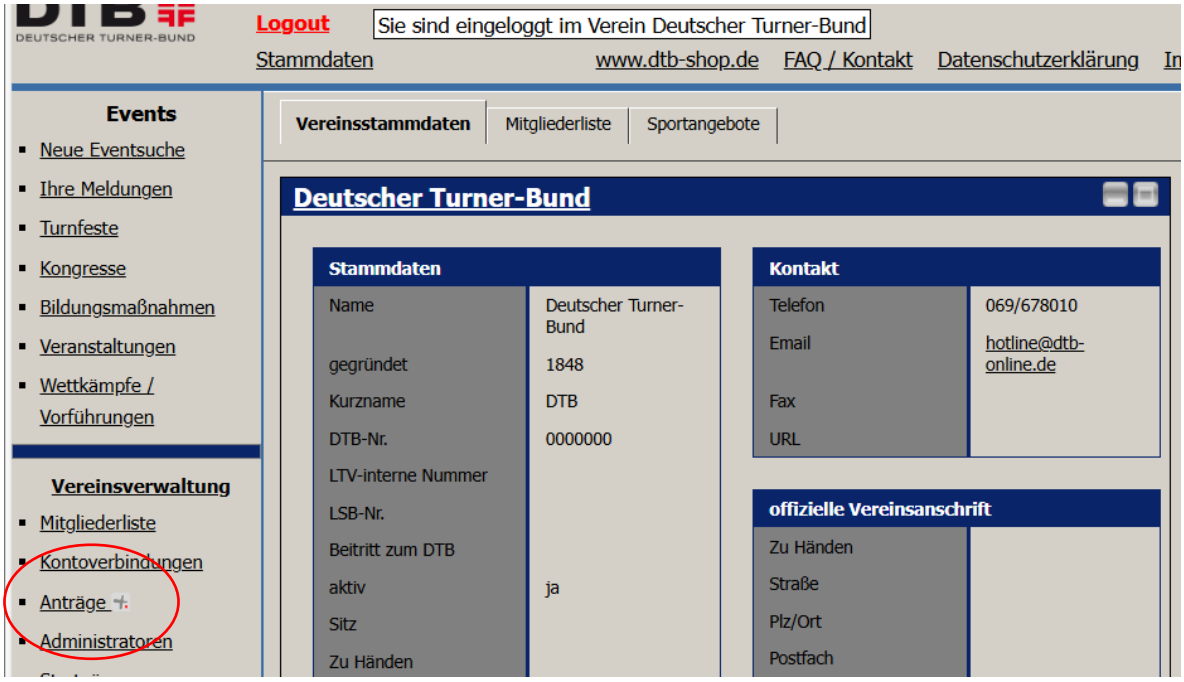

➔ Internetseite www.dtb-gymnet.de aufrufen
➔ Logindaten eingeben+ einchecken



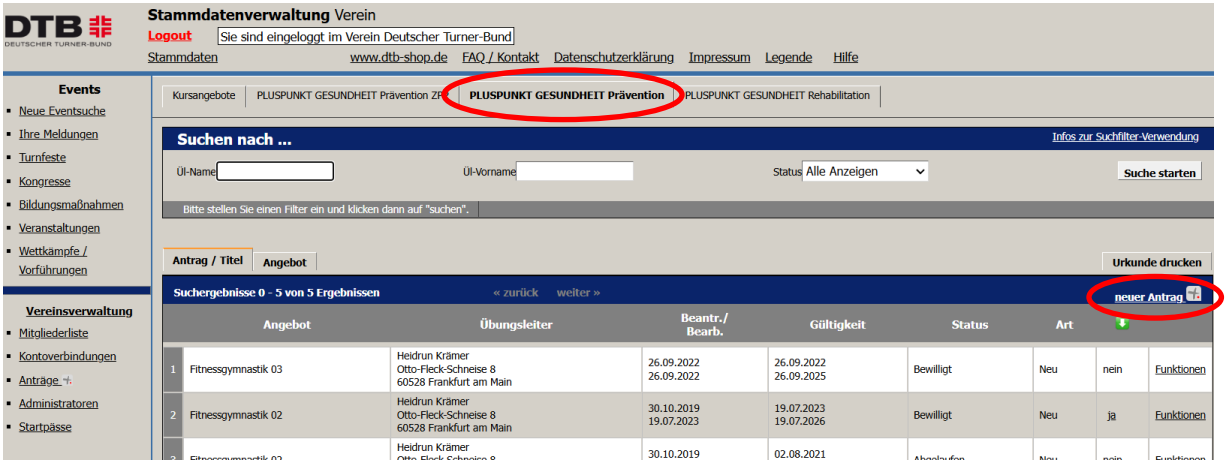

➔ Wenn kein Login vorliegt, dann auf „Antragsformular für Vereinsbeauftragete“ klicken




➔ Links auf den Bereich „Verwaltung und Vereinsmeldung“ -> anschließend rechts auf den grünen Schlüssel

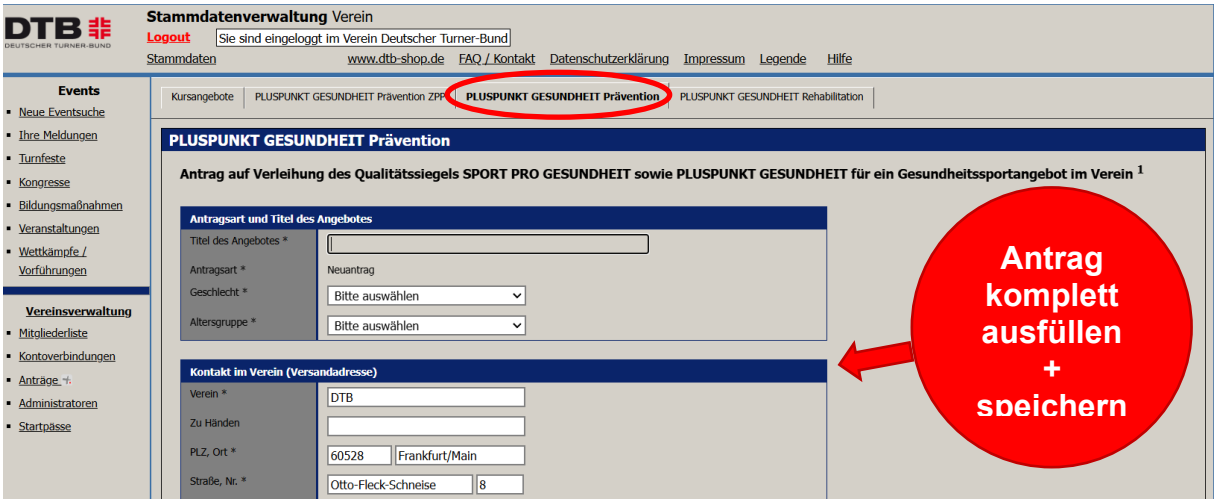



➔ Unter dem Reiter „Vereinsverwaltung“ -> „Anträge“
*Falls Ihnen der Punkt „Anträge“ nicht angezeigt wird, müssen Sie bitte noch den GymNet Admin-Antrag ausfüllen (inkl. dem Recht „PluspunktGesundheit beantragen“) und einsenden. Anschließend wird dieser Bereich für Sie freigeschaltet.*

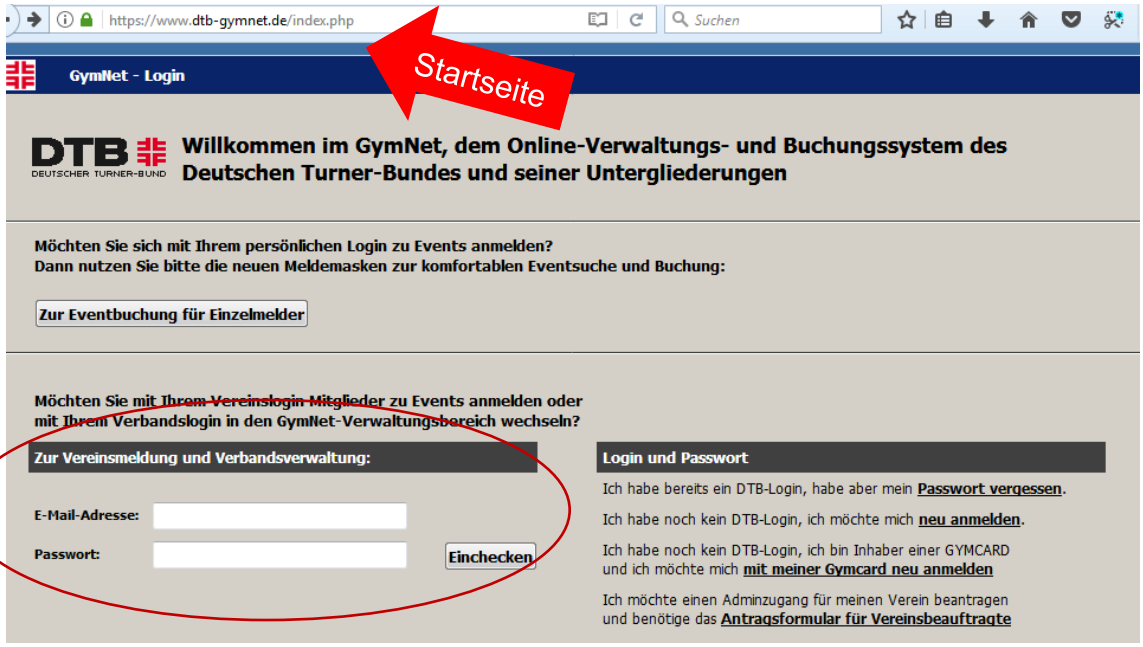



➔ **PLUSPUNKT GESUNDHEIT Prävention**

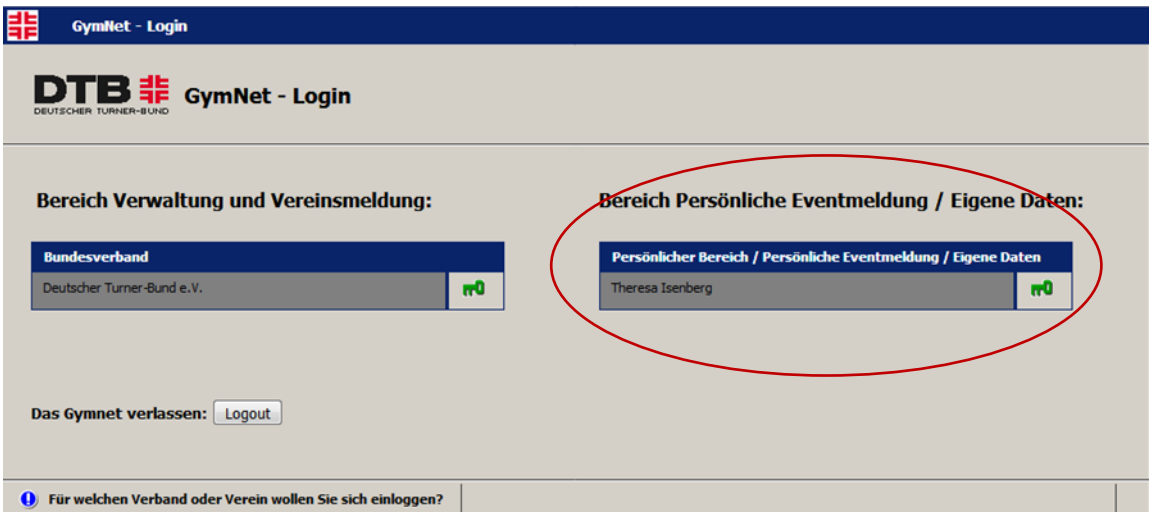
➔ um einen neuen Antrag auszufüllen -> rechts auf „neuen Antrag“ klicken



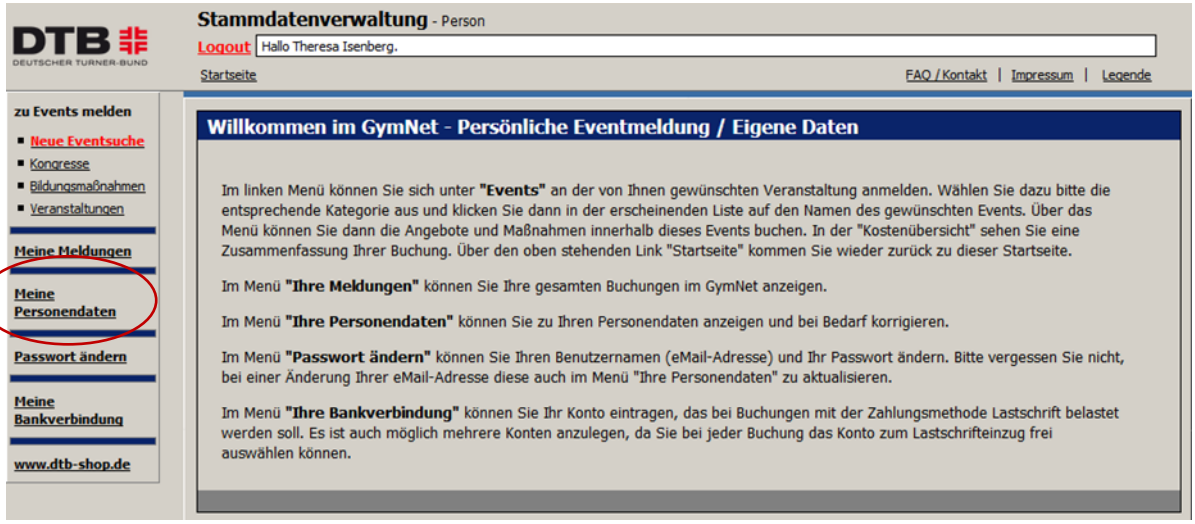
# Login ändern



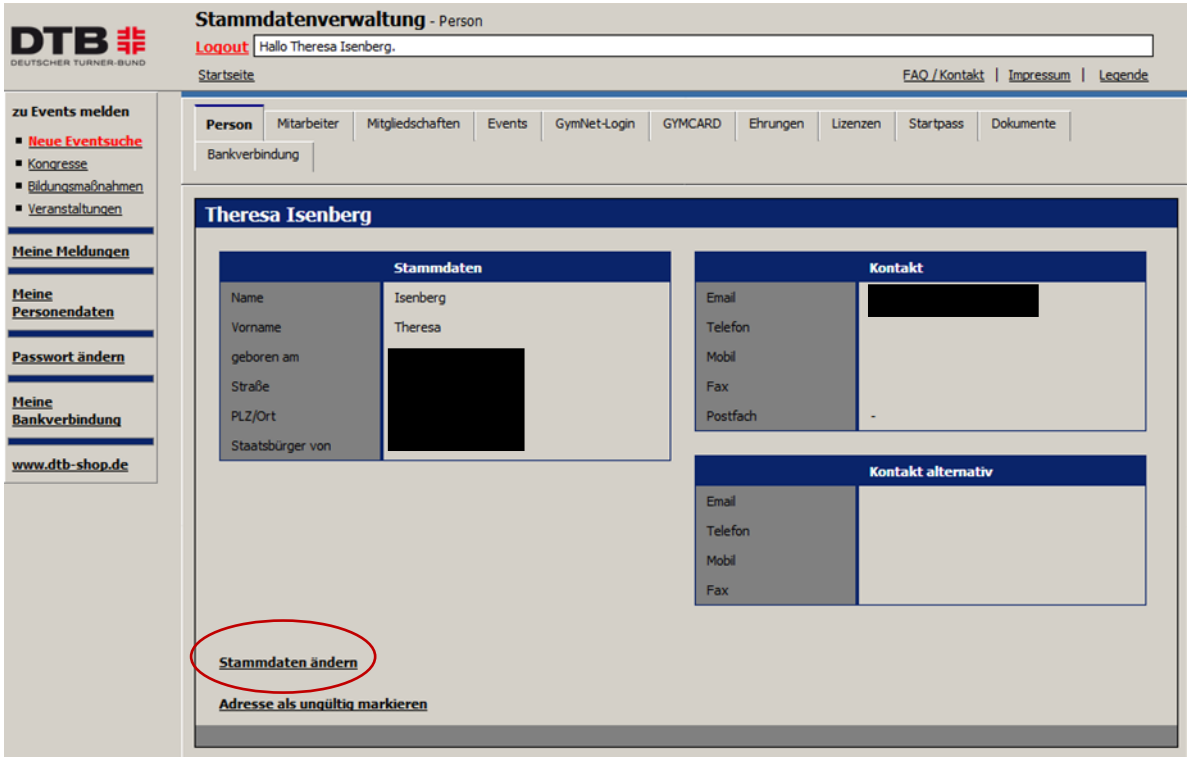

➔ Anmeldung unter www.dtb-gymnet.de
➔ E-Mail-Adresse und Passwort eingeben -> einchecken



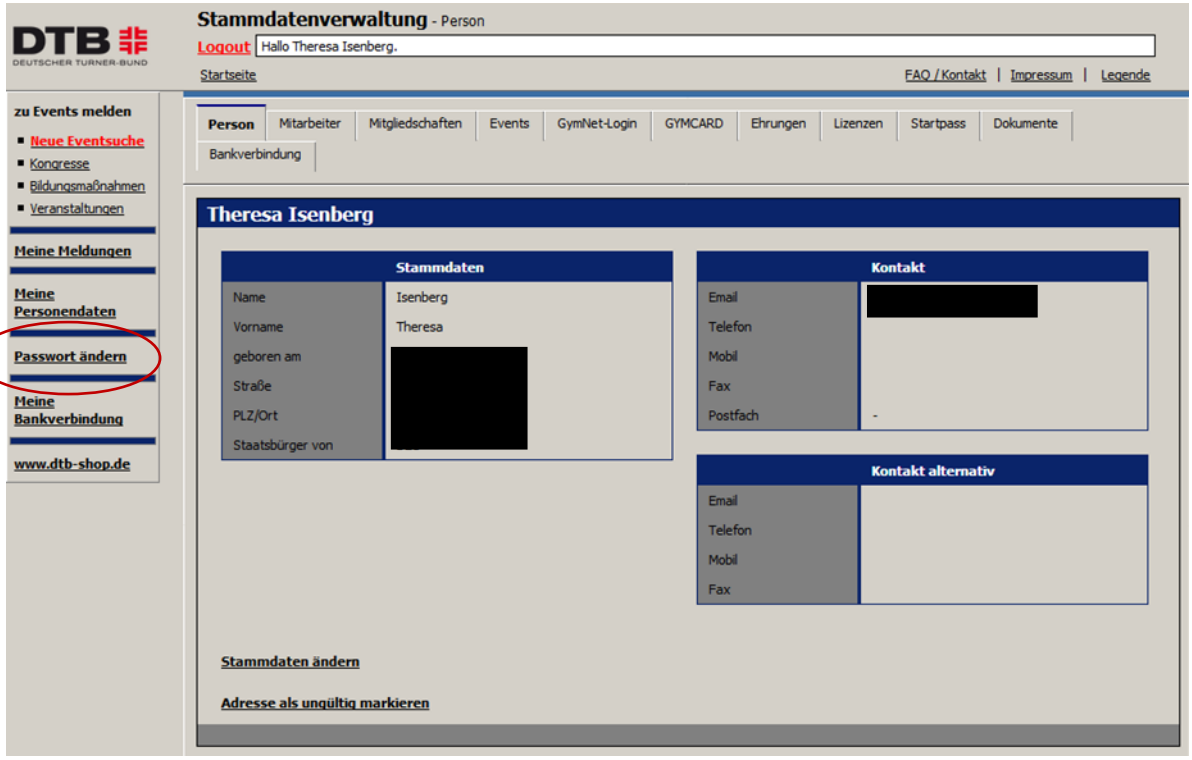

➔ Den Bereich „Persönliche Eventmeldung/ Eigene Dateien“ auswählen
➔ Anschließend wieder auf den grünen Schlüssel klicken



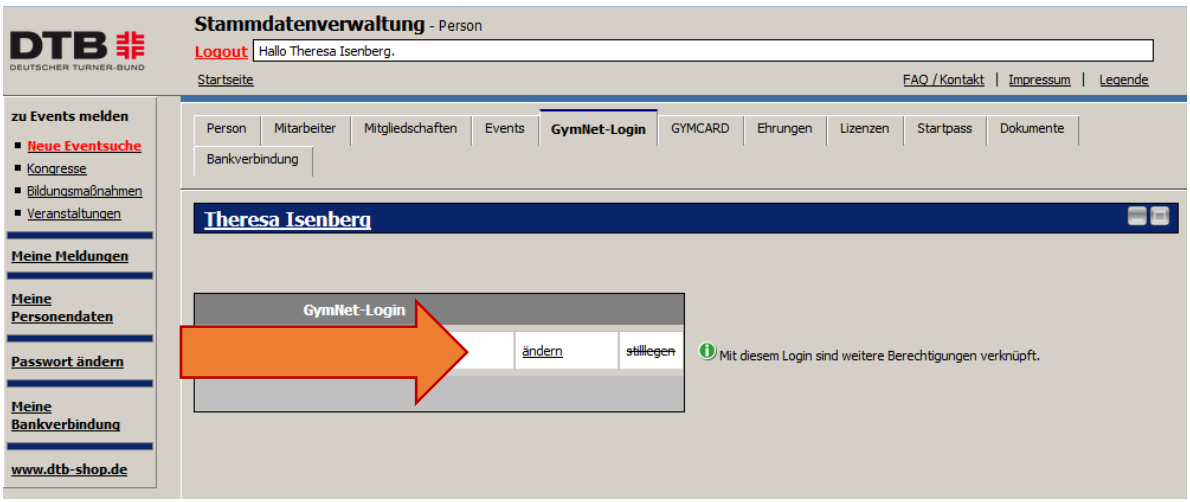

➔ Den Reiter „Meine Personendaten“ anklicken




➔ Unter „Stammdaten ändern“ kann die E-Mail-Adresse oder andere persönliche Einstellungen geändert werden

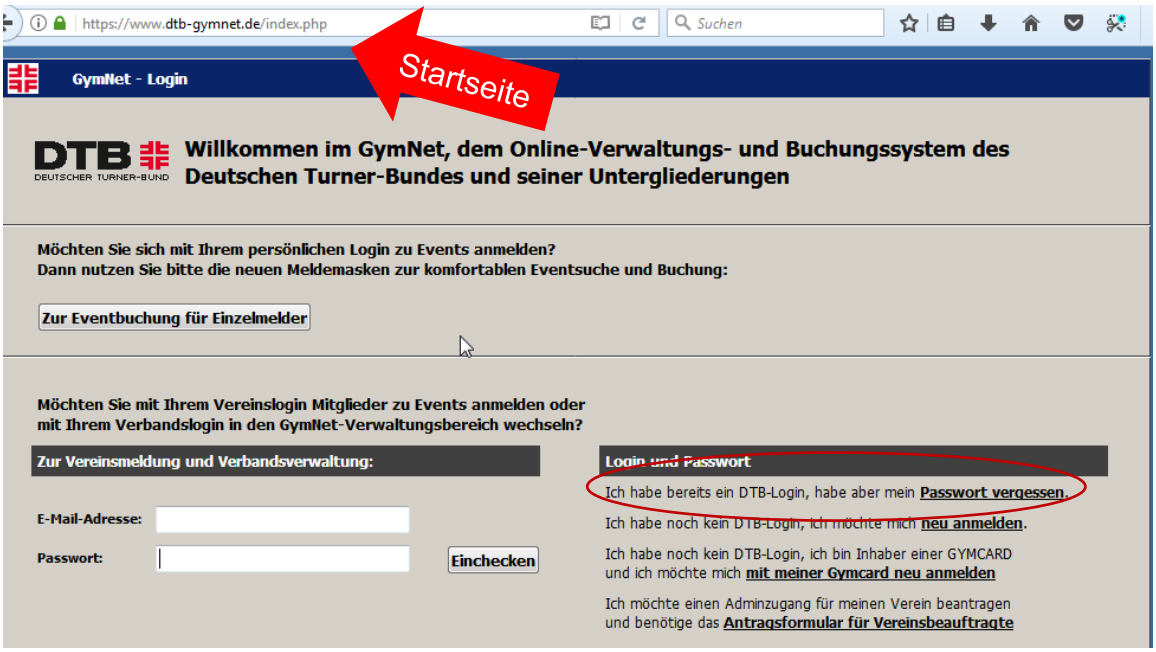



➔ Um sein Passwort zu ändern muss man auf den Reiter „Passwort ändern“ klicken



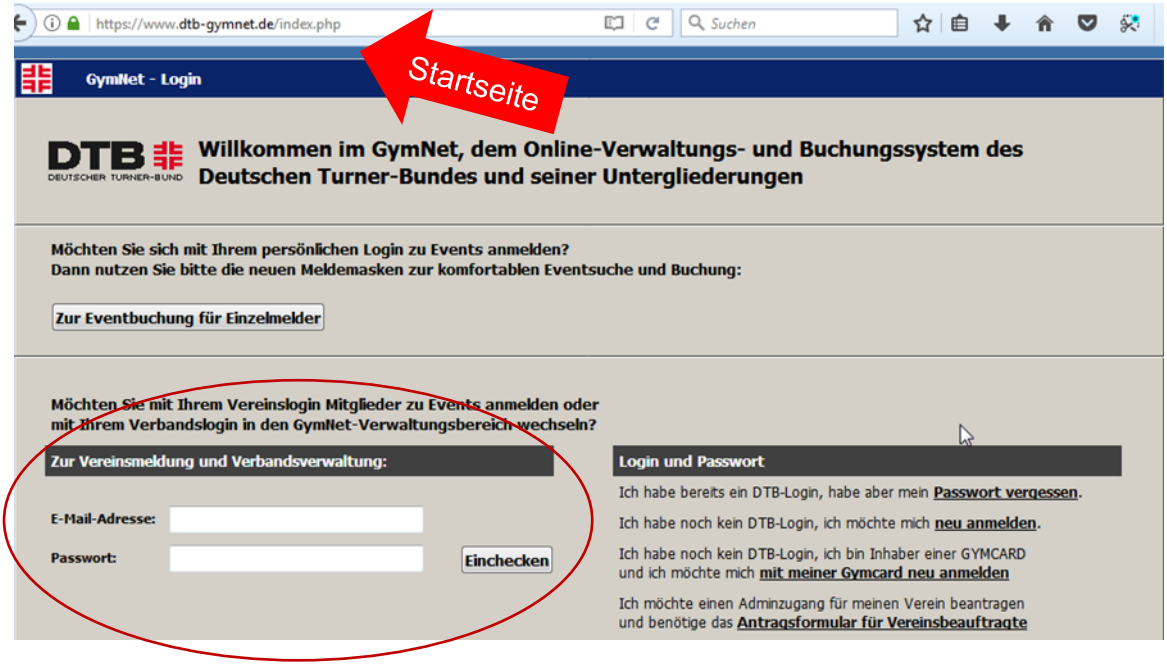

➔ Anschließend auf ändern klicken und speichern

# Logindaten vergessen



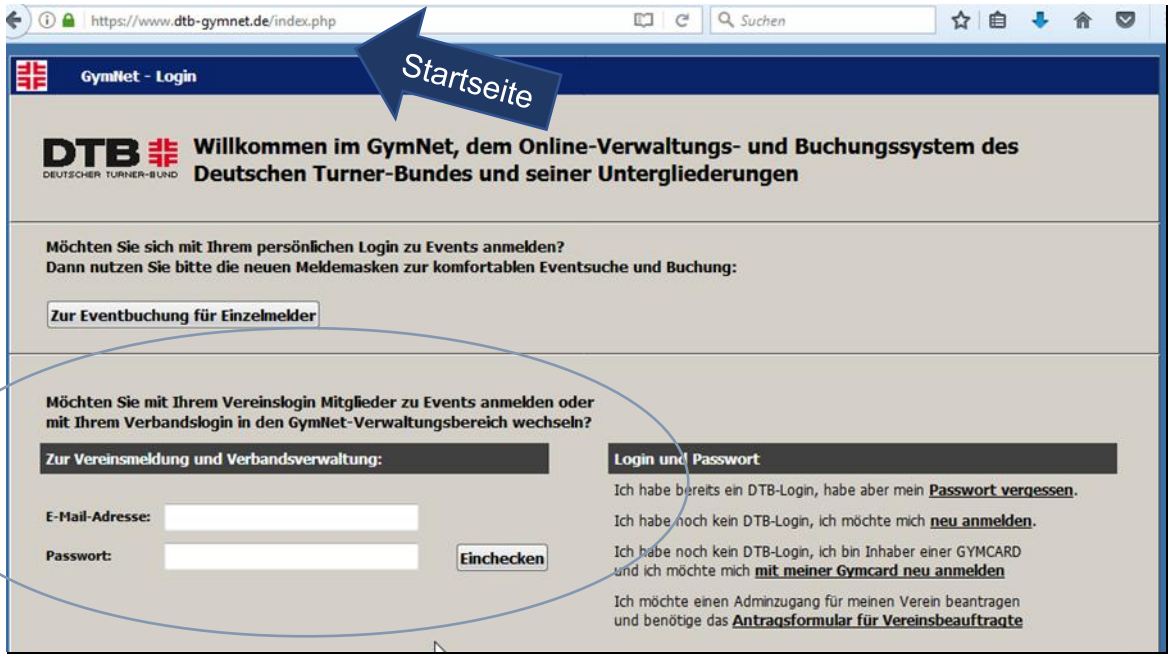

➔ Die Internetseite www.dtb-gymnet.de aufrufen
➔ Unter dem Reiter Login und Passwort die erste Zeile auswählen und auf „Passwort vergessen“ klicken

➔ Nun die Spalten ausfüllen und auf „neues Passwort anfordern“ klicken

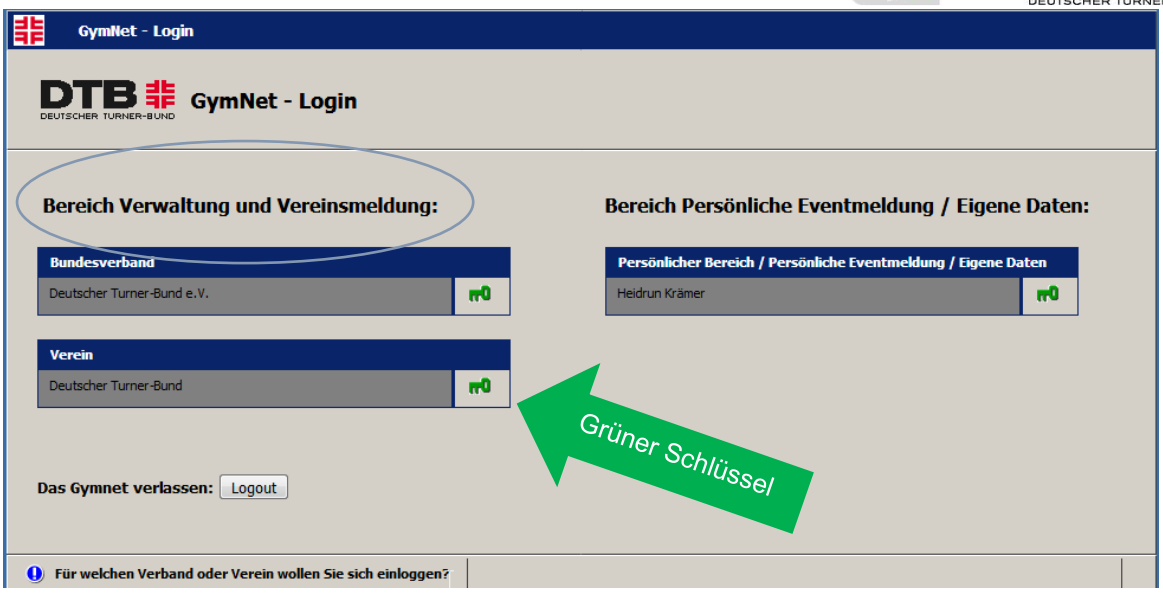



➔ Jetzt kann man sich wie gewohnt anmelden

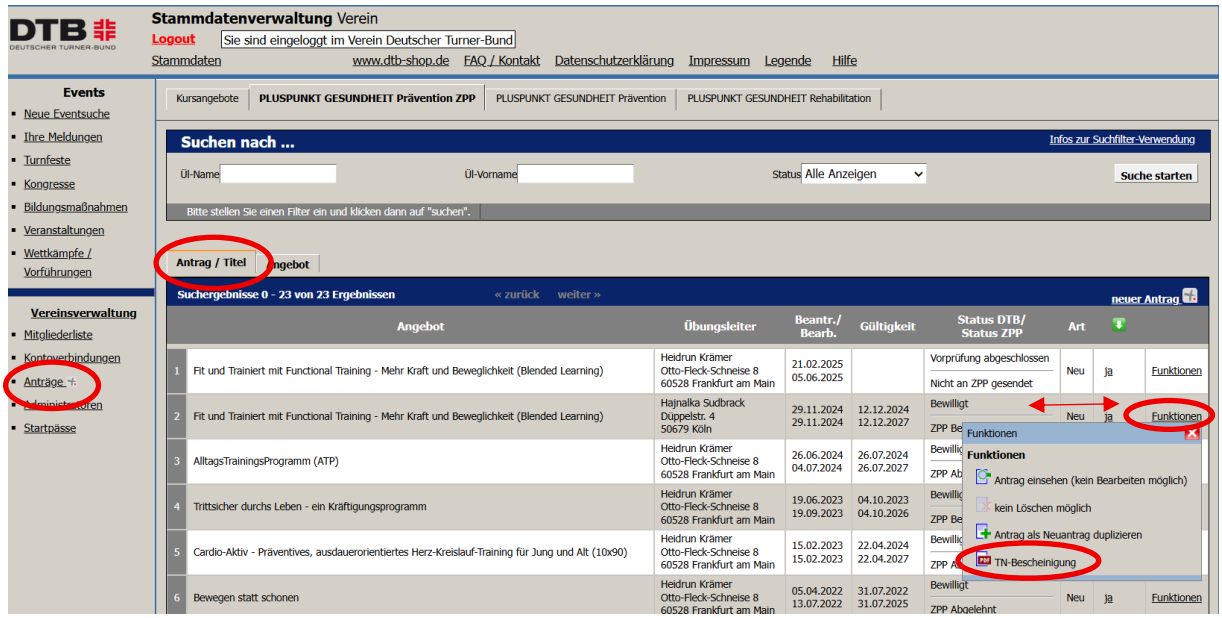
## Teilnahmebescheinigung



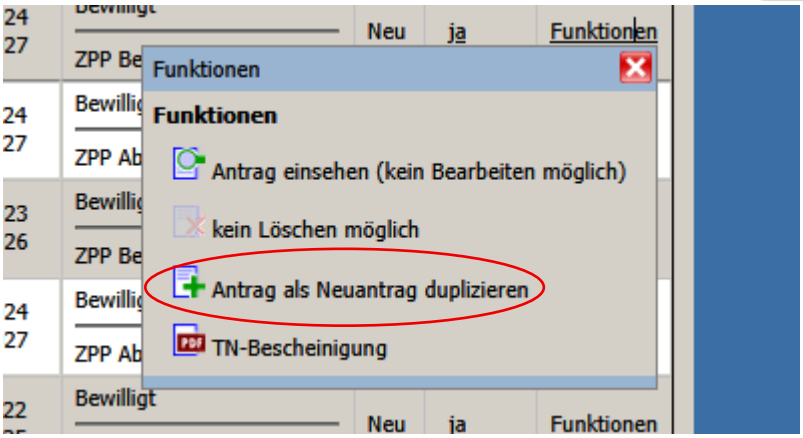

➔ Internetseite www.dtb-gymnet.de aufrufen
➔ Logindaten eingeben+ einchecken




➔ Links auf den Bereich „Verwaltung und Vereinsmeldung“ → anschließend auf den grünen Schlüssel klicken

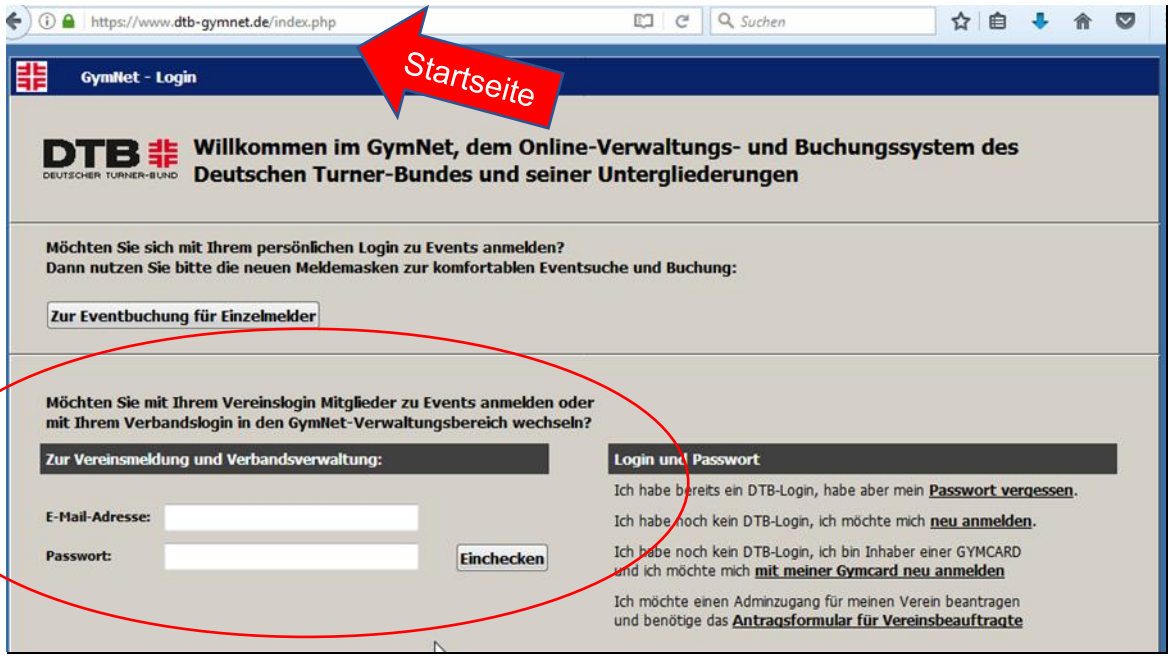



➔ Um eine TN-Bescheinigung auszustellen, geht man unter dem Bereich „Antrag/Titel“ und klickt rechts auf Funktionen (nur Bewilligte!)
➔ Den letzten Punkt anklicken (TN-Bescheinigung)

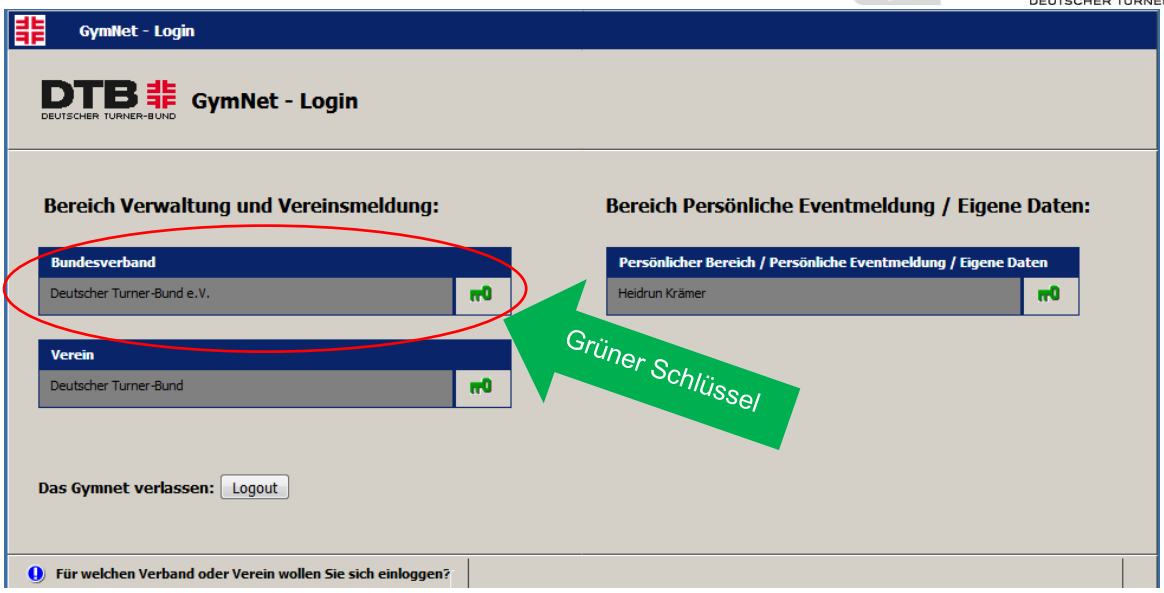



➔ Bewilligte Anträge können als Neuantrag dupliziert, werden
➔ Dadurch sind die Felder bereits ausgefüllt, können aber noch angepasst werden. werden

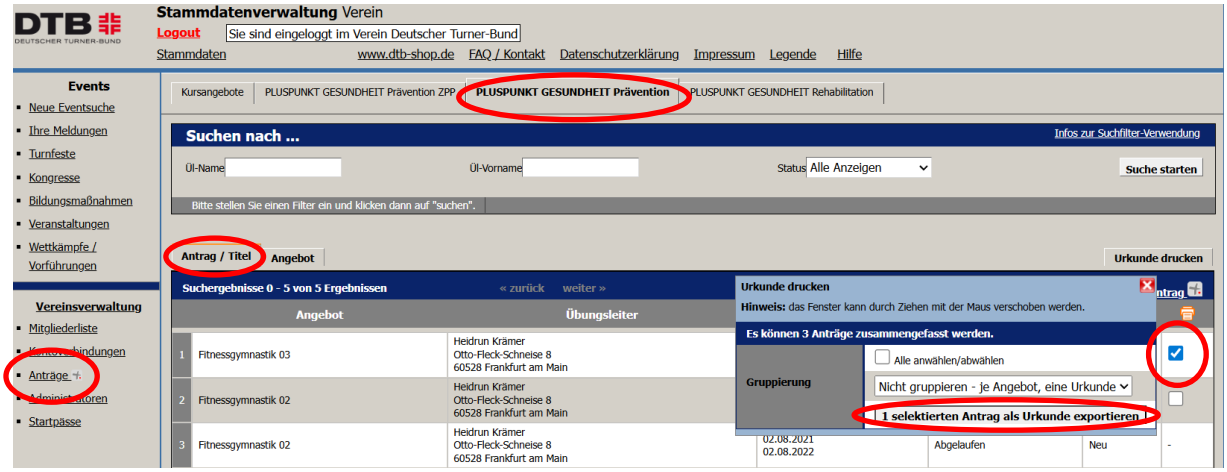
## Urkunde herunterladen (Pluspunkt „Prävention“)




➔ Internetseite www.dtb-gymnet.de aufrufen
➔ Logindaten eingeben+ einchecken

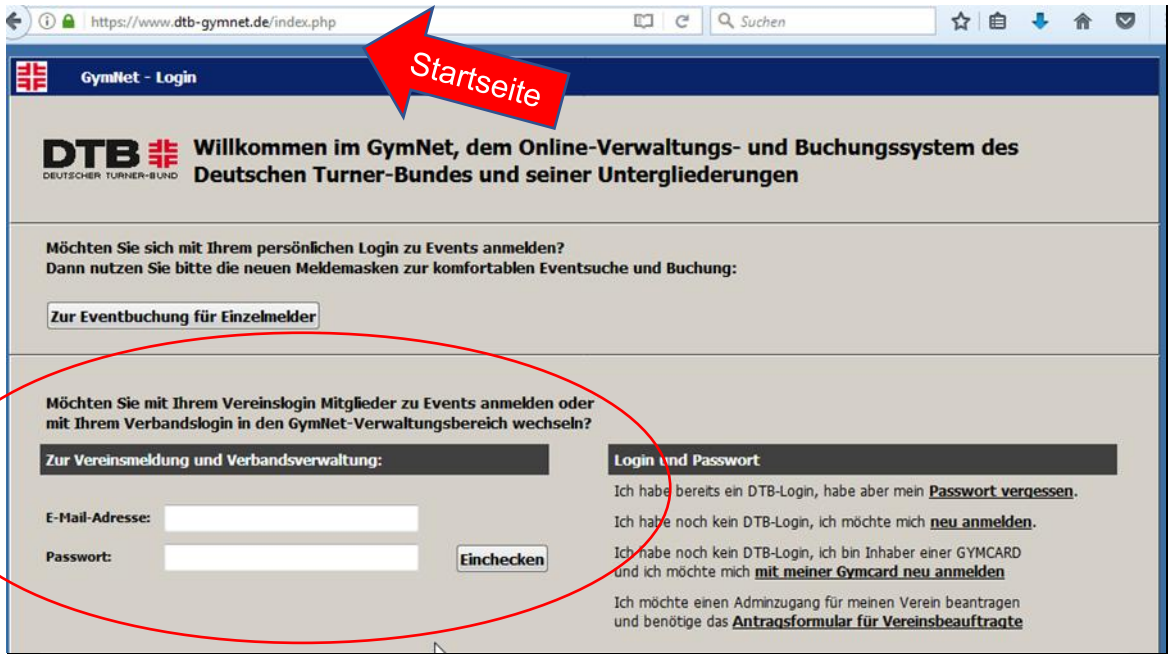



➔ Links auf den Bereich „Verwaltung und Vereinsmeldung“ -> anschließend auf den grünen Schlüssel klicken

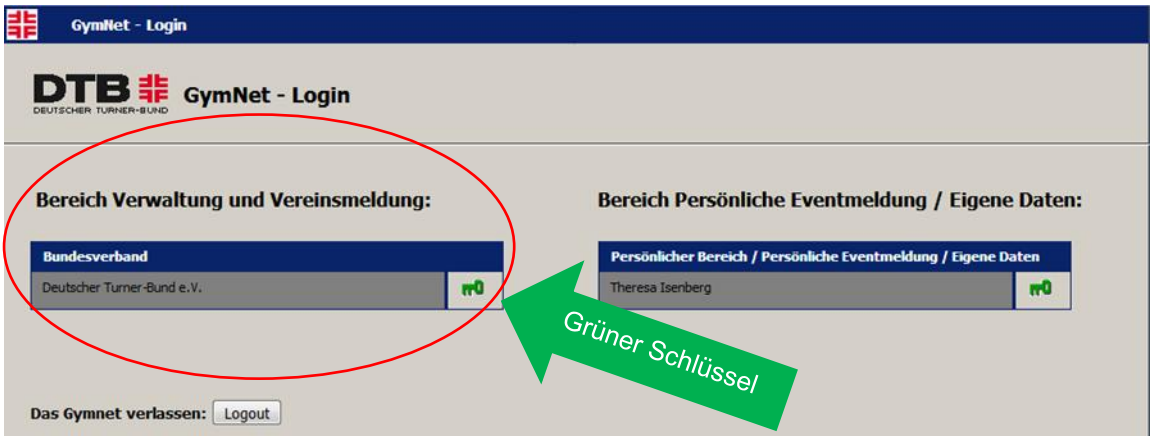



➔ Um eine Urkunde drucken zu können -> rechts unter dem orangenen Drucker ein Häkchen setzen -> Den unteren Punkt im Pop-up- Fenster auswählen

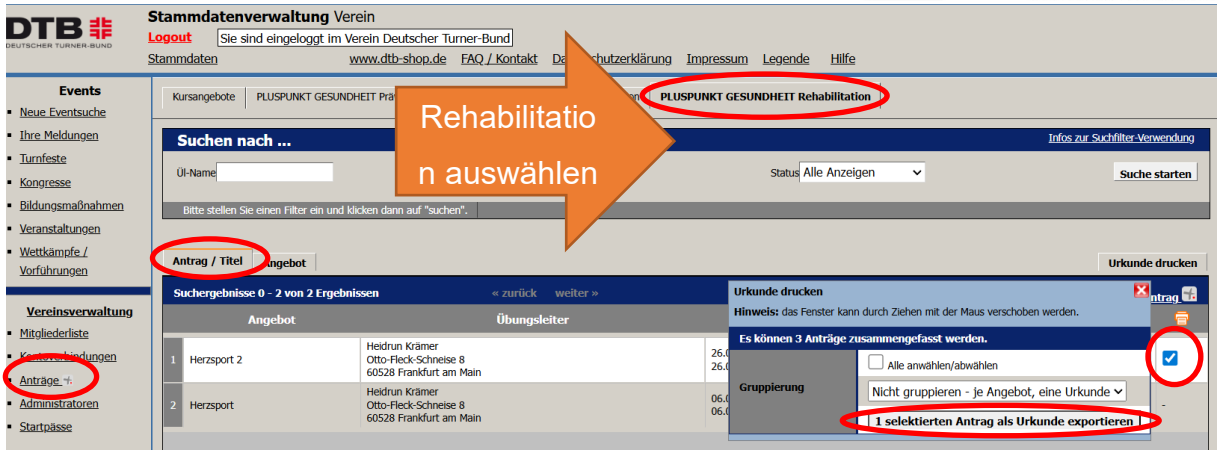
# Urkunde herunterladen (Pluspunkt „Rehabilitation“)




➔ Internetseite www.dtb-gymnet.de aufrufen
➔ Logindaten eingeben+ einchecken



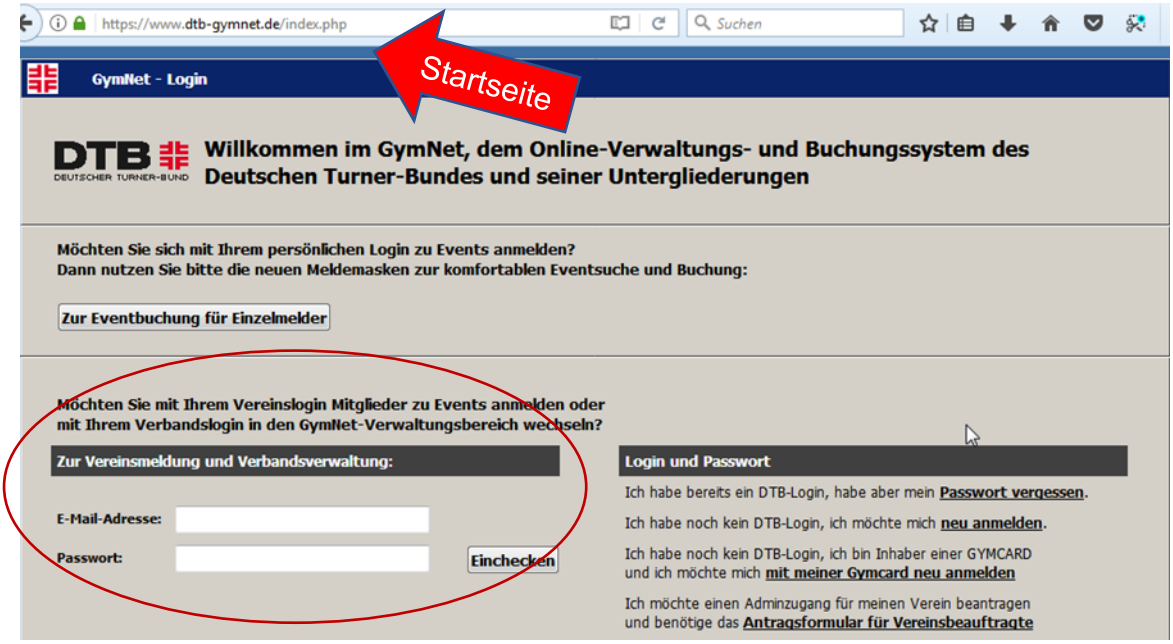

➔ Den linken Bereich auswählen (Bereich Verwaltung und Vereinsmeldung)
➔ Dabei auf den grünen Schlüssel klicken



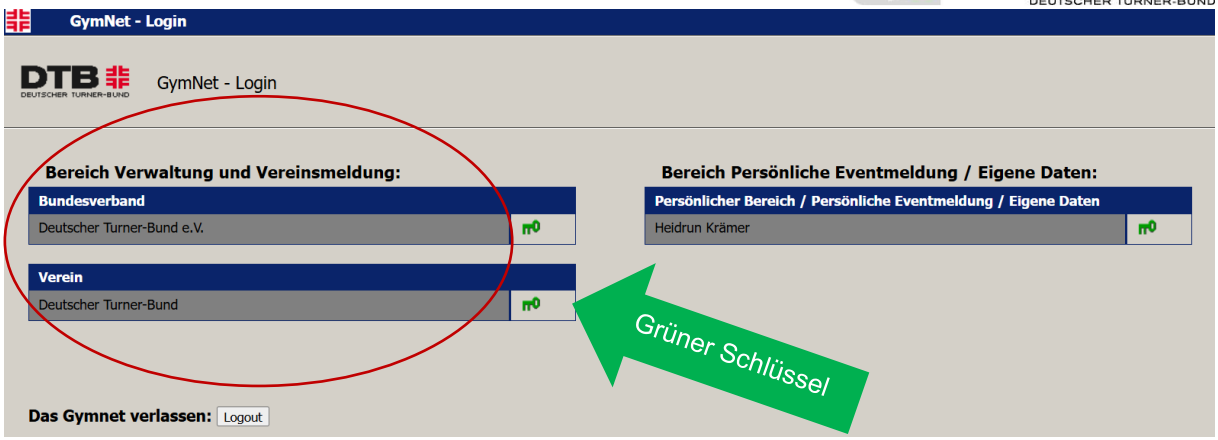

➔ Unter dem Reiter „Urkunde drucken“
➔ Um eine Urkunde drucken zu können -> rechts unter dem orangenen Drucker ein Häkchen setzen
➔ Im geöffneten Pop-up-Fenster den unteren Punkt auswählen

## Kurszeiten hinzufügen

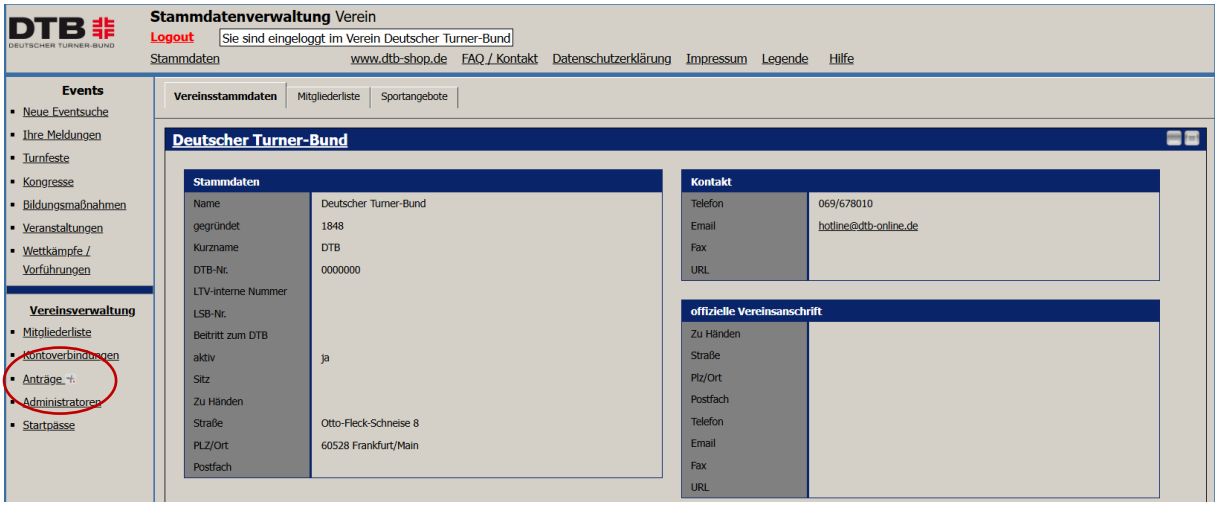
Sobald Sie eine Zertifizierung erhalten haben (ca. 10-15 Werktagen nach Beantragung), ist diese für **3 Jahre gültig**. Weitere Kurszeiten zu diesem zertifizierten Angebot, die **innerhalb des Gültigkeitszeitraumes** in der Zukunft stattfinden sollen, können Sie selbst unter diesem bestehenden Angebot im GymNet eintragen:




➔ Anmeldung unter www.dtb-gymnet.de
➔ E-Mail-Adresse und Passwort eingeben -> einchecken




➔ Den linken Bereich auswählen (Bereich Verwaltung und Vereinsmeldung)
➔ Dabei auf den grünen Schlüssel klicken




➔ Unter dem Reiter Vereinsverwaltung „Anträge“ auswählen

➔ Oben, in der Mitte der Seite den Tab „Kursangebote“ auswählen

➔ „Kurs anlegen“ auswählen, wenn Kursgebühren, Ansprechpartner*in oder Kontaktdaten geändert werden sollen.*

Achtung, die Daten werden nur an die ZPP übertragen, wenn auch gleichzeitig neue „Zeiten hinzugefügt“ werden.

➔ Neue Kurszeiten können bei „Zeiten hinzufügen“ eingetragen werden. Die Übermittlung an die ZPP erfolgt zeitnah.

*Die Kursdetails werden dann auch automatisch bei den Teilnahmebescheinigungen aktualisiert, die ebenfalls im Gymnet zum Download bereitstehen.