

Erklärung des Übungsleiters zum Rahmenkonzept von Programmen, die nicht vom DTB entwickelt wurden

Titel des Angebotes: _____
 Name des Vereins: _____
 Name des Übungsleiters: _____

Gesundheitssport besteht aus Angeboten bzw. Programmen die den „Kernzielen“ sowie den Qualitätsanforderungen einer Gesundheitsförderung im Sinne der WHO genügen:

- Stärkung physischer Ressourcen (Fitnessfaktoren) und damit auch
- Vermeidung und Minderung von physischen Belastungssymptomen, insbesondere Risikofaktoren.
- Stärkung psychosozialer Ressourcen (Wissen, Stimmung, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept, Integration und Unterstützung) und damit auch
- Bewältigung von psycho-sozialen Belastungssymptomen (bzw. Beschwerden) sowie
- Aufbau eines stabilen Aktivitätsverhaltens (Bindung).
- Entwicklung der Bewegungsverhältnisse (dazu gehört u. a. systematische Programmentwicklung & Evaluation, Übungsleiterausbildung, Aufbau von Vernetzungen und Qualitätszirkel, Schaffung günstiger infrastruktureller Voraussetzungen).

Gesundheitssportangebote richten sich an Neu- und Wiedereinsteiger mit dem Risikofaktor Bewegungsmangel, d.h. Personen mit nur geringer Fitness, Erwachsene/Ältere mit spezifischen gesundheitlichen Problemen (z. B. Rückenschmerzen, Adipositas) oder gesundheitlich besonders gefährdete Kinder und Jugendliche (z. B. mit starkem Übergewicht). Vor diesem Hintergrund sind spezifischere Zielgruppenfestlegungen notwendig (z. B. entsprechend motivationaler Voraussetzungen, soziodemographischer Merkmale, Fitness- und/oder Risikostatus, spezielle Beschwerden).

Der Übungsleiter erklärt hiermit, dass mit dem von mir durchgeführten Programm bestmöglich gewährleistet ist, dass

- die physischen Ressourcen (Fitnessfaktoren) Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit gestärkt werden;
- die psychosozialen Ressourcen gestärkt und Bindung aufgebaut werden, insbesondere:
 - Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper
 - Beeinflussung der Stimmungslage
 - Aufbau sozialer Kontakte, Integration in die Gruppe und Aufbau langfristiger
 - 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

Weitergehend erklärt der Übungsleiter, dass das Angebot auf eine spezifisch benannte Zielgruppe des Gesundheitssports gerichtet und inhaltlich sowie methodisch entsprechend aufgebaut ist.

Ort, Datum: _____

Unterschrift (Antragsteller und/oder Übungsleiter): _____