



## Qualitätskriterien Pluspunkt Gesundheit (für Angebote aus dem Bereich Prävention und Rehabilitation)

### 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.

#### **Bedeutung und Vorteile für Teilnehmende:**

- Passgenaues Angebot – keine Unter- oder Überforderung
- Niveau im Kurs ist einheitlich
- Motivationsfördernd

### Qualitätskriterium 2

#### **Qualifizierte Leitung**

- Die Übungsleitende, die Gesundheitssportprogramme im Verein umsetzen, sind wesentliche Garanten für die Qualität dieser Programme. Die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Turner-Bundes (DTB) bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Leitern gesundheitsorientierter Sportangebote.
- Der Leiter eines Pluspunkt-Angebotes verfügt über die Übungsleiterausbildung „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 Übungsleitenden aktualisiert werden.
- Die jeweils aktuelle Version dieser Ausbildungsordnung steht zudem unter [www.dtb.de](http://www.dtb.de) zum Download bereit.
- Alternativ zur Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe verfügt der Leiter über eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung. Diese muss mindestens einer der nachfolgend genannten Qualifikationen entsprechen:
  - Absolvent\*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

### **Bedeutung und Vorteile für Teilnehmende:**

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

### Qualitätskriterium 3

#### **Einheitliche Organisationsstrukturen**

- Teilnehmendenzahl

Die Gruppengröße ist auf maximal 20 Teilnehmende 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 Teilnehmenden möglichst dauerhaft an Bewegungsangebote zu binden.

Besonders gut kann dies z. B. über eine Kombination von Kurs-(Einstiegskurs, Aufbaukurs) und Dauerangeboten realisiert werden. Ein Kursangebot dauert mindestens 10 und maximal 15 Kurseinheiten. 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.

### **Bedeutung und 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 | Gesundheitsvorsorgeuntersuchung**

Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten:

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

### **Bedeutung und 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**

- 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 des Übungsleitenden zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wie z. B. Teilnehmendenbefragungen, Begleituntersuchungen oder Qualitätsbewertungen (Audits).

### **Bedeutung und Vorteile für Teilnehmende:**

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

## Qualitätskriterium 6

### **Der Verein als Gesundheitspartner | Kooperation und Vernetzung**

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

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

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

### **Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins**

- Der Turn- und Sportverein sollte eine aktive Rolle bei der Schaffung eines gesundheitsorientierten Umfeldes für die angebotenen Sportprogramme spielen. Eine wesentliche Voraussetzung hierfür ist die grundsätzliche Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins. Dies schließt insbesondere eine Unterstützung der Übungsleitende vor Ort und eine Vernetzung der Gesundheitssportprogramme auf allen Ebenen mit ein.

### **Bedeutung und 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 ein Kursleiter profitiert.
- [www.dtb.de/pluspunkt-gesundheit](http://www.dtb.de/pluspunkt-gesundheit)