

**Titel des Angebotes:** \_\_\_\_\_

Bitte hierzu die Anlage „Erklärung des Übungsleiters zum Rahmenkonzept von Programmen, die nicht vom DTB/NTB entwickelt wurden“ ausfüllen.

Standardisierte und anerkannte Programme sind nur online unter [pluspunkt.NTBwelt.de](http://pluspunkt.NTBwelt.de) zu beantragen.

**Name und Anschrift des Vereins, in dem das Angebot durchgeführt werden soll:**

Verein: \_\_\_\_\_ Vereins-LTV-Nr.: \_\_\_\_\_

Straße, Nr: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner für Veröffentlichungen (Name, Vorname, Tel., E-Mail): \_\_\_\_\_

**Versandadresse für Pluspunkt-Materialien (werden primär per E-Mail versendet):**

Name: \_\_\_\_\_ E-Mail (**verpflichtend**): \_\_\_\_\_

Straße, Nr: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

**Übungsort und Übungstermin für das beantragte Angebot:**

Halle/Platz/Trainingsort: \_\_\_\_\_

Straße, Nr: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Wochentag: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Name und Anschrift des Übungsleiters für das beantragte Angebot:**

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail (**verpflichtend**): \_\_\_\_\_

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

Abteilung: (z. B. Turnen, Gymwelt, Gymnastik, Fitness- und Gesundheitssport) \_\_\_\_\_

Fachverband: Deutscher Turner-Bund Landesturnverband: Niedersächsischer Turner-Bund e.V.

### Organisationsstruktur

Es handelt sich um ein **Angebot** mit mindestens einer Übungseinheit wöchentlich. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 20 Teilnehmer (bei Kooperationen mit Krankenkassen maximal 15 Teilnehmer) je Angebotstermin begrenzt.

Kursangebot oder  Dauerangebot

### Zielgruppengerechtes Angebot

Das Angebot berücksichtigt alle physischen Ressourcen gleichermaßen

**oder** das Angebot berücksichtigt alle physischen Ressourcen, legt jedoch einen gewissen Schwerpunkt/gewisse Schwerpunkte auf:

Ausdauer  Kraft  Beweglichkeit  Entspannungsfähigkeit  Koordination

Das Angebot richtet sich an folgende Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche  Erwachsene  Ältere **und**  Frauen  Männer  Gemischt

Im Folgenden wird auf die Nennung der weiblichen Schreibweise aus Gründen der Vereinfachung verzichtet. Selbstverständlich sind auch Frauen bei den Erläuterungen mit einbezogen.

## Qualifizierte Leitung

Der Übungsleiter verfügt über eine **Übungsleiterlizenz** „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe. Die Lizenz ist gültig bis: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

Wenn der Übungsleiter eine **höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung** absolviert hat, wie z. B. Sportwissenschaftler, Sportlehrer, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeut, Ergotherapeut, Motopäde, dann bitte Nachweis beifügen (Einzelfallprüfung - Zur Erlangung des Qualitätssiegels müssen evtl. Ausbildungsinhalte nachgeholt werden).

## Gesundheits-Check

Allen **Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr** wird vor der Aufnahme des Angebotes ein **Gesundheits-Check** empfohlen. In begründeten Fällen wird eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten.

**Teilnehmern ab dem 35. Lebensjahr** wird zusätzlich vor der Aufnahme des Angebotes eine **Gesundheitsvorsorgeuntersuchung** empfohlen. Bei krankhaftem Befund werden darüber hinausgehende Untersuchungen in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten.

Nehmen am Angebot **Kinder und Jugendliche (bis zum 17. Lebensjahr) teil**, wird für Kinder, die vom Schulsport ausgeschlossen sind oder waren, vor der Aufnahme des Angebotes eine Rücksprache mit dem Hausarzt oder ggf. eine Jugenduntersuchung empfohlen.

In begründeten Fällen wird von den Teilnehmern eine **ärztliche Bescheinigung** gefordert.

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

## Begleitendes Qualitätsmanagement

Der Übungsleiter erklärt die grundsätzliche Bereitschaft, an Qualitätszirkeln sowie an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses, wie z. B. einer Teilnehmerbefragung oder einem Audit (Qualitätsbewertung), teilzunehmen.

## Der Verein als Gesundheitspartner

Das Angebot findet im Sportverein oder als Kooperationsveranstaltung in einer anderen „Lebenswelt“ (Setting) wie z. B. Kindergarten, Schule, Betrieb oder Senioreneinrichtung statt.

Der Verein ist bereit, z. B. mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren.

Der Verein ist bestrebt, sein gesundheitsorientiertes Selbstverständnis weiter zu entwickeln.

## Allgemeine Vertragsbedingungen

Der Antragsteller ist berechtigt für den Verein einen Antrag zu stellen und bestätigt hiermit, dass der Verein und der Übungsleiter sich verpflichten die Qualitätskriterien für das Qualitätssiegel einzuhalten.

Mit der Unterschrift des Antragstellers, erklären sich Antragsteller und Übungsleiter damit einverstanden, dass die Daten (Angebotstitel, Angebotsort, Vor- und Nachname des Ansprechpartners inklusive der angegebenen Kontaktdaten, Vor- und Nachname des Übungsleiters) zur Öffentlichkeitsarbeit (z. B. im Internet, für Krankenkassen oder Kooperationspartner) weitergegeben werden.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Vereinsstempel:

Unterschrift (Verein): \_\_\_\_\_

Vorstand vertretungsberechtigt nach § 26 BGB

## Verpflichtende Anlagen

Kopie der **gültigen** Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“ in der 2. Lizenzstufe oder Nachweis über höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung

Bei Durchführung eines standardisierten und anerkannten Programmes: Zertifikat zur Einweisung in das Programm

Bei Durchführung eines anderweitig erstellten Rahmenkonzeptes: unterschriebene Bestätigung „Erklärung des Übungsleiters zum Rahmenkonzept von Programmen, die nicht vom DTB/NTB entwickelt wurden“

Bei Verlängerung: Kopie der über den Angebotszeitraum gültigen Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“ in der 2. Lizenzstufe

Der Gesundheits-Check kann unter [www.gespo.ntbwelt.de](http://www.gespo.ntbwelt.de) herunter geladen werden. Der Leiter sollte den Teilnehmenden vor der Aufnahme des Angebotes den Fragebogen zum Gesundheits-Check aushändigen.

# Erklärung des Übungsleiters

## zum Rahmenkonzept von Programmen, die nicht vom DTB/NTB 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): \_\_\_\_\_