



Qualitätskriterien (Q) für den Pluspunkt Gesundheit



(Q1) 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 Bewegungsbiografie und das Lebensumfeld berücksichtigt werden.



(Q2) Qualifizierte Leitung

Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“

Die Übungsleiter, die Gesundheitssportprogramme im Verein umsetzen, sind wesentliche Garanten für die Qualität dieser Programme. Die Ausbildungsrichtlinien des Niedersächsischen Turner-Bundes bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Leitern gesundheitsorientierter Sportangebote.

Der Leiter eines Gesundheitssportangebotes 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 Übungsleiter aktualisiert werden.

Übereinstimmung von Angebots- und Ausbildungsprofil

Für die spezifischen Angebotsprofile sind jeweils passende Ausbildungsprofile erforderlich.

(Q3) Einheitliche Organisationsstrukturen

Teilnehmerzahl

Die Gruppengröße ist auf maximal 20 TeilnehmerInnen je Angebot begrenzt. Damit wird eine individuelle Betreuung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen gewährleistet.

Rhythmus und Dauer der Angebote

- Konstante Verhaltensänderungen im Sinne einer lebensbegleitenden Stärkung der Gesundheit sind nur langfristig zu erreichen. Ziel ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen 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**.

(Q4) Präventiver Gesundheits-Check | Gesundheitsvorsorgeuntersuchung

Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten:

- Allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein [PAR-Q Tests](#) empfohlen.



- Bei Teilnehmern und Teilnehmerinnen ab dem 35. Lebensjahr sollte generell eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung erfolgen. In begründeten Fällen oder bei krankhaften Befunden sollte eine darüberhinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt bzw. der Hausärztin 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 TeilnehmerInnen eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden. Aus gesundheitlichen Gründen können Personen ggf. von der Teilnahme ausgeschlossen werden. Dies betrifft insbesondere gefährdet erscheinende Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die keine Unbedenklichkeitsbescheinigung durch den Arzt vorlegen können.

(Q5) **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.

- Wesentliche Voraussetzung für ein begleitendes Qualitätsmanagement ist die Bereitschaft der Übungsleitung zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wie z. B. Befragungen, Begleituntersuchungen oder Qualitätsbewertungen (Audits).

(Q6) **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 und Ärztinnen, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten und Ärztinnen 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.



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 Übungsleiter und Übungsleiterinnen vor Ort und eine Vernetzung der Gesundheitssportprogramme auf allen Ebenen mit ein.

Und nun viel Erfolg und Spaß mit dem Angebot!!

Bei Rückfragen:



Bärbel Rüdiger

Sachbearbeitung Pluspunkt Gesundheit



(05422) 94 91 - 34



Baerbel.Ruediger@NTBwelt.de