



## Ein Pluspunkt für den **PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB**

Text: Jörn Rühl, Fotos: drubig-photo/stock.adobe.com & BZgA – AlltagsTrainingsProgramm

**D**ie Anbieter von **PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Programmen profitieren vom vereinfachten Antragsverfahren für Präventionskurse in Vereinen**

Anbieter von Präventionskursen in Turn- und Sportvereinen können künftig mit dem Onlineantrag für den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB gleich drei wichtige Qualitätssiegel auf einmal beantragen.

Bereits in der Vergangenheit waren alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionskurse auto-

matisch auch mit der Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet.

Da sich erfreulicherweise die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) darauf verständigt haben, dass es zukünftig möglich ist, einen gemeinsamen Prüfantrag für die Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und „Deutscher Standard Prävention“ online einzureichen, profitieren von dieser Regelung auch alle Anbieter, die einen entsprechenden Antrag für den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB stellen.

Mit dem Qualitätszertifikat „Deutscher Standard Prävention“ zeichnet die Prüfstelle Präventionskurse aus, die den hohen Qualitätsstandards des „Leitfadens Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes und den zugrunde liegenden gesetzlichen Vorgaben entsprechen. Zertifizierte Kurse können von allen an der Prüfstelle beteiligten Krankenkassen bezuschusst werden.

Das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB zertifiziert qualitativ hochwertige, gesundheitsorientierte Sportangebote in Turn- und

Sportvereinen. Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB wurde bereits im Jahr 1995 entwickelt und steht für die Qualität von Gesundheitssport im Turn- und Sportverein.

Wermutstropfen bei dieser Regelung ist die Tatsache, dass die Antragstellung für diejenigen, die gleichzeitig mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB auch das Qualitätssiegel der ZPP mitbeantragen wollen, etwas umfangreicher als bisher wird, da der organisierte Sport verpflichtet wurde, die Fragen der ZPP bei der Antragstellung einzuziehen in seinen neuen Anträgen abzubilden.

Schlechte Nachrichten auch für die Vereine, die bisher mit eigenen, selbst erstellten Kursprogrammen gearbeitet haben, die von den Krankenkassen anerkannt waren: Solche individuellen Programme können nun nicht mehr mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden.

Jedoch wird der DTB dieser Einschränkung bezüglich der Programmvierfalt entgegenwirken, indem er für seine Übungsleiter und Vereine in den nächsten Jahren zahlreiche neue, standardisierte und von der ZPP anerkannte Programme entwickelt, die gleichzeitig die Antragstellung erheblich vereinfachen.

### Die Siegel im Überblick

#### Das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Im letzten Jahrzehnt hat sich der Gesundheitssport zu einem der bedeutendsten Sektoren des Vereinssports entwickelt. Auch im Deutschen Turner-Bund und seinen Vereinen gehört der Gesundheitssport zu den stärksten Wachstumsfeldern.

Der Deutsche Turner-Bund ist unter dem Dach des DOSB mit über fünf Millionen Mitgliedschaften in rund 20.000 Sportvereinen der zweitgrößte Fachverband Deutschlands. Mit seinen flächendeckenden und kostengünstigen Sportangeboten nimmt er seine gesellschaftliche

Verantwortung wahr. Zudem trägt er durch seine Aktivitäten im Bereich Sport und Gesundheit einen wesentlichen Beitrag zur Prävention und Gesunderhaltung der Bevölkerung bei und ist ein wichtiger Partner im Gesundheitssystem.

Als erste Sportorganisation hat der DTB bereits 1995 das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB für Gesundheitssportangebote im Verein geschaffen. Die Einführung des Qualitätssiegels unterstreicht die Zielsetzung, flächendeckend qualitativ hochwertigen Gesundheitssport in den Vereinen anzubieten und diesen kontinuierlich zu verbessern.



Abb. 1: Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssportangebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB hilft Vereinen, diese Qualität auch nach außen deutlich zu machen. Weiterhin unterstützt er mittels einer deutschlandweiten Angebotssuche alle Interessenten dabei, ein für sie passendes Gesundheitssportangebot zu finden.

#### Vorteile für Vereine

Mit qualitativ hochwertigen Programmen kann der Verein sich gut von Mitbewerbern am Markt abheben und Öffentlichkeitsarbeit betreiben.

#### PLUSPUNKTE für Ihren Verein

- Wettbewerbsvorteile gegenüber anderen Anbietern im Gesundheitssport;
- hohe Akzeptanz seitens der Ärzte, der Wissenschaft, der Krankenkassen und der Politik;

- Werbung mit der Möglichkeit der teilweisen Erstattung der Kursgebühren bei bestimmten Kursen für Teilnehmer durch die Krankenkasse (Kann-Regelung, kein Muss!);
- Steigerung des Bekanntheitsgrades und Imageverbesserung in der Öffentlichkeit;
- Nachweis für qualitativ hochwertige Angebote und Kompetenz;
- Nachweis für kompetente und gut ausgebildete Übungsleiter;
- Erschließen neuer, interessanter Zielgruppen für den Verein;
- Verhandlungsvorteile bei Gesprächen mit Partnern und Sponsoren;
- Verbesserung der finanziellen Situation durch lukrative Gesundheitssportkurse.

Aktuell sind bundesweit 14.775 Gesundheitssportangebote mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet.

Davon sind im Bereich Prävention 12.557 Pluspunkte an 5.410 Übungsleiter in 4.732 Vereinen vergeben.

Im Bereich Rehabilitation wurde das Siegel an 2.218 Angebote von 978 Übungsleitern aus 501 Vereinen verliehen.

#### Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Der Deutsche Sportbund hat im Jahr 2000 gemeinsam mit dem DTB und anderen Spitzenverbänden sowie der Bundesärztekammer eine Dachmarke für Qualitätssiegel im Gesundheitssport eingeführt: SPORT PRO GESUNDHEIT.



Abb. 2: Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Alle präventiven PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Angebote wurden seitdem automatisch auch mit

SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Ein zusätzlicher Antrag musste dafür nicht gestellt werden.

**Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) und das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention**

Die Zentrale Prüfstelle Prävention ist eine Gemeinschaftseinrichtung von gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Die Einrichtung prüft in deren Auftrag Präventionskurse. Finanziert und verantwortet wird die Prüfstelle von Techniker Krankenkasse (TK), BARMER GEK, DAK-Gesundheit, KKH Kaufmännische Krankenkasse, HEK – Hanseatische Krankenkasse, Handelskrankenkasse (hkk), vertreten durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), den Betriebskrankenkassen, überwiegend vertreten durch den BKK Dachverband e. V., der AOK Bayern, der AOK Rheinland/Hamburg, der AOK NORDWEST, der AOK Niedersachsen, der AOK Sachsen-Anhalt, der AOK Nordost, der AOK-Hessen, der IKK classic, der IKK Südwest, der IKK Brandenburg und Berlin, der IKK gesund plus, der BIG direkt gesund, der Knappschaft und der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG). Über 90 % der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gehören der Kooperationsgemeinschaft an.



Abb.3: Logo ZPP

Die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ prüft und zertifiziert Präventionskurse nach § 20 SGB V und vergibt das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ in den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum.



Abb.4: Logo Deutscher Standard Prävention

Dabei prüft die ZPP nach dem aktuellen Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Alle zertifizierten Kurse werden transparent für die Anbieter im Qualitätsportal der ZPP dargestellt.

Statt mehrerer Prüfungen durch verschiedene Krankenkassen, wie es bis 2014 der Fall war, erfolgt die Prüfung der Kurse nur einmal und zentral für alle beteiligten Krankenkassen.

Versicherte wissen sofort, dass die Kosten für ihren Präventionskurs bei regelmäßiger Teilnahme anteilig oder sogar vollständig übernommen werden; sie können zertifizierte Präventionskurse direkt über die Homepage ihrer Krankenkasse schnell und einfach finden.

**Bisheriges Verfahren (Übergangslösung bis 31.08.2016) der ZPP-Anerkennung für PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Angebote**

Bis zum August diesen Jahres stellen Vereine schriftlich oder online (GymNet) Pluspunkt-Anträge für ihre präventiven Gesundheitssportangebote, mittels der vom DTB erstellten Qualitätssiegel-Anträge.

Dabei konnte es sich bei den Angeboten sowohl um Kurs- oder Dauerangebote, als auch um standardisierte oder individuell erstellte Programme handeln.

Die Daten *aller* zertifizierten PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Angebote wurden an den DOSB übermittelt. Zusammen mit zertifizierten Qualitätssiegel-Angeboten der LSB und anderer Fachverbände

wurden diese an die ZPP übermittelt und in einer gesonderten Datenbank für die KK abrufbar gespeichert.

Außer einigen, über einen Schlagwortfilter aufgrund ihres Angebotstitels herausgefilterter Angebote, wurden alle Qualitätssiegel von der ZPP ohne weitere Prüfung anerkannt.

**Zukünftiges Verfahren der ZPP-Anerkennung für PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Angebote**

Bei der Qualitätssiegelbeantragung für Präventionsangebote können Vereine zukünftig auswählen zwischen

- **PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Prävention:** Antragstellung ausschließlich für den PPG, mit dem bisherigen Antrag (jedoch wird Sport pro Gesundheit nicht mehr mitverliehen und eine Krankenkassenanerkennung ist nicht mehr möglich). Für alle Dauerangebote und individuellen oder standardisierten Kursangebote, die nicht ZPP-zertifiziert werden sollen bzw. können. Die Anträge können auch weiterhin schriftlich gestellt werden.

oder

- **PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Prävention ZPP:** Die Antragstellung für den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB mit gleichzeitiger Beantragung der Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION (ZPP). Der Antrag wurde dafür erweitert und bildet nun zusätzlich alle Fragen der ZPP-Anerkennung einzueins ab. Es kommen für diese Antragstellung nur Kursangebote der ZPP-anerkannten DTB-Gesundheitssportprogramme infrage. Da die ZPP bei Übungsleitern ohne staatlich anerkannte Berufsausbildung nur noch standardisierte Kursangebote anerkennt, können auch nur noch diese mit dem Prädikat „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet werden, damit die Krankenkassen die Gebühren der Kursteilnehmer bezuschussen. Die Anträge für den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Prävention ZPP können nur online im GymNet gestellt werden.

Die genehmigten Anträge für den Pluspunkt mit ZPP-Anerkennung fließen über eine Schnittstelle in die SPORT PRO GESUNDHEIT DOSB-Serviceplattform und von dort aus wiederum über eine Schnittstelle zur ZPP, wo sie wie alle anderen registrierten Angebote für die Krankenkassen in einer allgemeinen Datenbank abrufbar sind. Es gibt keine gesonderte Datenbank für Qualitätssiegel-Angebote mehr.



Abb.5: Verfahrensweise der ZPP-Anerkennung für Pluspunkt-Angebote

Eine direkte Registrierung von Gesundheitssportangeboten von Übungsleitern (ohne staatlich anerkannte Ausbildung in einem Bewegungsfachberuf) auf der ZPP-Datenbank ist nicht möglich! Somit ist eine Registrierung der Vereine bei der ZPP auch nicht nötig!

Eine Registrierung der standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramme bei der ZPP ist für Übungsleiter (ohne staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf) ausschließlich über die Pluspunkt-Beantragung möglich. Eine Registrierung der Vereine auf der DOSB-Serviceplattform ist also ebenfalls nicht nötig!

**Pluspunkt Gesundheit.DTB Rehabilitation**

Der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB kann natürlich auch weiterhin für Rehaangebote, die keine offizielle Anerkennung haben, beantragt werden. Die Anträge hierfür können online wie auch weiterhin schriftlich gestellt werden.

**Die Pluspunkt-Beantragung im GymNet**

Es gibt nur für den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Prävention und den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Rehabilitation zwei Möglichkeiten, das Qualitätssiegel zu beantragen: online und schriftlich.

Die Beantragung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Prävention ZPP ist ausschließlich über die Onlinebeantragung möglich.

Dafür benötigt der Verein ein Login im Gymnet (www.dtb-gymnet.de) und muss für den Pluspunkt Gesundheit.DTB freigeschaltet sein.

Das Gymnet ist die Online-Datenbank des DTB, in der auch alle Pluspunkt-Anträge gespeichert werden.

Das Vereins-Login erhalten Sie, indem Sie das Gymnet-Antragsformular ausfüllen und von Ihrem Verein unterschreiben lassen.

Nach Eingang des Formulars wird Ihr Login innerhalb weniger Tage freigeschaltet, Sie erhalten eine Bestätigungs-E-Mail, sobald dies geschehen ist.

Unter dem Reiter „Vereinsverwaltung“ finden Sie den Punkt „Anträge“ und das Pluspunkt-Logo. Die Übersicht zeigt alle Pluspunkt-Anträge im GymNet.

Ausführliche Informationen zum Vereinslogin, zum GymNet, zur Onlinebeantragung und zur Anerkennung durch Krankenkassen finden Sie unter [www.pluspunkt-gesundheit.de](http://www.pluspunkt-gesundheit.de).

**Standardisierte DTB-Gesundheitssportprogramme in der ZPP**

Die Beantragung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Prävention ZPP, d. h. eine gleichzeitige Beantragung der Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION (ZPP), ist nur noch für Kursangebote möglich, die auf den ZPP-zertifizierten, standardisierten DTB-Gesundheitssportprogrammen basieren. Die Anträge können nur online im GymNet gestellt werden.

Der Vorteil für die Übungsleiter und Vereine ist, dass diese Programme im GymNet und bei der ZPP anerkannt und hinterlegt sind, womit sich die Beantragung dahingehend vereinfacht, dass keine Stundenbilder, Rahmenkonzept, Teilnehmerunterlagen oder freie Textfelder mehr hochgeladen bzw. ausgefüllt werden müssen, sondern

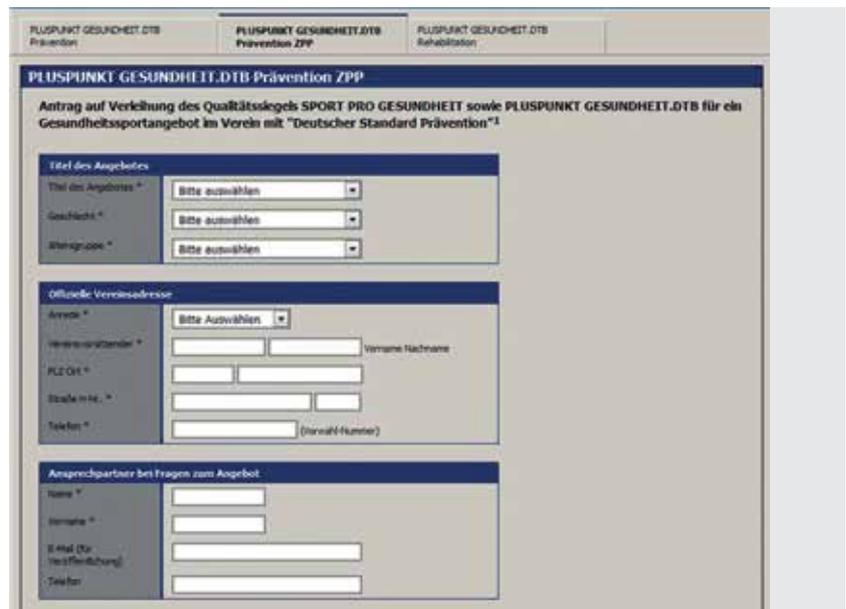


Abb.6: Screenshot Pluspunkt-Anträge 1

bei der Antragstellung ein Klick auf das durchzuführende Programm ausreicht.

Der Antragsteller muss lediglich noch die Angaben

- zum Verein (Name des Vereinsvorsitzenden, die offizielle Vereinsadresse; den Ansprechpartner),
- zum Übungsleiter (Qualifikation)

und

- zu Rahmendaten des Angebots (Ort; Dauer des Kurses; Uhrzeit Kursbeginn/-ende; Raumgröße; Raumausstattung; Kursgebühr)

ausfüllen sowie

- **den Qualifikationsnachweis – z. B. eine Übungsleiter-B-Lizenz (2. Lizenzstufe) im Bereich „Sport in der Prävention“ für Gesundheitssportangebote aus dem Bereich Prä-**

**vention – und ein Zertifikat über die Einweisung des Übungsleiters in das durchzuführende Programm hochladen.**

Bei der Vereinsadresse ist zu beachten, dass die offizielle, im Vereinsregister vermerkte Adresse des Vereins angegeben werden muss!  
Besondere Sorgfalt ist auch bei der Angabe der Kursdauer (Datum) und der Uhrzeit für Beginn und Ende der Kurseinheiten geboten! Stimmen diese Angaben nicht mit der für das standardisierte Programm hinterlegten Kursdauer bzw. der Länge der Kurseinheiten überein, führt dies zu einer Ablehnung durch die ZPP!

Alle standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramme müssen sich aktuell einem Rezertifizierungsverfahren bei der ZPP unterziehen.

**Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses waren folgende DTB-Gesundheitssportprogramme von der ZPP anerkannt und mit einer Identifikationsnummer hinterlegt:**

**Nordic Walking**

*Kurseinheiten:* 10

*Dauer der Kurseinheiten:* 90 Minuten

**Beschreibung:**

Gerade in unserer immer älter werdenden Gesellschaft, die in zunehmendem Maße von Inaktivität und Zivilisationskrankheiten bedroht wird, gewinnen sanfte Einstiegssportarten immer mehr Gewicht. Es gilt als wissenschaftlich gesichert, dass moderat betriebener Sport vielfältige gesundheitsförderliche Potenziale aufweist. Nordic Walking besitzt durch die Ganzkörperbeanspruchung besondere Chancen hinsichtlich der Trainingseffektivität. Allerdings kann man diesen Nutzen nur erreichen, wenn das Nordic-Walking-Training korrekt durchgeführt wird. In den einzelnen Kursbausteinen wird die korrekte Nordic-Walking-Technik vermittelt, es werden Hintergrundinformationen zum korrekten Training gegeben und ergänzende Dehnungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen vorgestellt.

*Präventionsprinzip:* Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität.

*Anbieterqualifikation:* Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

**CARDIO-AKTIV –  
Präventives Herz-Kreislauf-  
Training für Jung und Alt**

*Kurseinheiten:* 12

*Dauer der Kurseinheiten:* 70 Minuten

**Beschreibung:**

Bei dem Kursprogramm „CARDIO-AKTIV – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt“ handelt es sich um ein Einstiegsprogramm, das auf die Verminderung von Bewegungsman-



Abb.7: Screenshot Pluspunkt-Anträge 2+3

gel und die Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten abzielt. Jung und Alt lernen in diesem 12-stündigen Bewegungsprogramm u. a. verschiedene Ausdauer- und Gymnastikübungen kennen, die mit theoretischen Informationsphasen ergänzt werden. Mit diesem Gesundheitssportprogramm soll langfristig eine Verhaltensänderung zu einem bewegten Lebensstil erfolgen.

**Präventionsprinzip:** Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität.

**Anbieterqualifikation:** Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf

### Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungstraining (alter Name: Fit bis ins hohe Alter)

**Kurseinheiten:** 12

**Dauer der Kurseinheiten:** 60 Minuten

**Beschreibung:**

Bei der Kurskonzeption „Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein 12-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an ältere Personen ab 70 Jahren richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 12 Kursstunden dauern jeweils 60 Minuten. Ausgehend von den sechs Kernzielen, steht im Mittelpunkt der Kurseinheiten als Schwerpunktmethodik ein Ganzkörperkräftigungstraining, das ergänzt wird durch die Komponenten Gleichgewicht/Koordination und Beweglichkeit. Insgesamt fördert das Programm die Erhaltung und Selbstständigkeit im Alter.

**Präventionsprinzip:** Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität.

**Anbieterqualifikation:** Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

**Zurzeit befinden sich folgende DTB-Gesundheitssportprogramme noch im Prüfverfahren der ZPP:**

### Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm (alter Name: Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen)

**Kurseinheiten:** 10

**Dauer der Kurseinheiten:** 90 Minuten

**Beschreibung:**

Bei der Kurskonzeption „Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein 10-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an Erwachsene richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 10 Kursstunden dauern jeweils 90 Minuten. Ausgehend von den sechs Kernzielen, steht im Mittelpunkt der Kurseinheiten eine Ganzkörperkräftigung, ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit“.

**Präventionsprinzip:** Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität.

**Anbieterqualifikation:** Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

### Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness

**Kurseinheiten:** 12

**Dauer der Kurseinheiten:** 90 Minuten

**Beschreibung:**

Das Kursprogramm „Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“ besteht aus 12 je 90-minütigen Einheiten. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert. Die Kursteilnehmer werden langsam an körperliche Belastungen herangeführt. Im Laufe des Programms wird ein Repertoire an Handlungskompetenz und Handlungswissen vermittelt, das die Teil-

nehmer befähigt, auch selbstständig gesundheitsfördernd zu walken und gesundheitssportliche Aktivitäten, über das Kursprogramm hinaus, zu betreiben.

**Präventionsprinzip:** Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität.

**Anbieterqualifikation:** Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

### Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv

**Kurseinheiten:** 10

**Dauer der Kurseinheiten:** 75 Minuten

**Beschreibung:**

Das vorliegende Programm „Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“ zielt vorrangig auf die Stärkung relevanter physischer Ressourcen (Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit) sowie auf die Vermittlung eines gesunden Lebensstils (Bindung an gesundheitssportliche Aktivität).

**Präventionsprinzip:** Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität.

**Anbieterqualifikation:** Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

### Fit und Gesund – ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung (alter Name: Fit und Gesund)

**Kurseinheiten:** 12

**Dauer der Kurseinheiten:** 60 Minuten

**Beschreibung:**

Im Mittelpunkt dieses 60 Minuten Gesundheitssportprogramms stehen die Fitnessfaktoren, wie u. a. Kraft, Koordination, Ausdauer, die für ein



gesundes Leben unerlässlich sind. Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit, sowie der Koordinations- und Entspannungsfähigkeit als Ganzkörperkräftigung im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause. Die 12 Einheiten stellen ein 12-wöchiges „Einsteigerkursprogramm“ dar.

**Präventionsprinzip:** Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität.

**Anbieterqualifikation:** Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

**Körper-Fit (alter Name: Rücken-Fit)**

**Kurseinheiten:** 10

**Dauer der Kurseinheiten:** 90 Minuten

**Beschreibung:**

Gerade in unserer immer älter werdenden Gesellschaft, die in zuneh-

mendem Maße von Inaktivität und Zivilisationskrankheiten bedroht wird, gewinnen sanfte Einstiegssportarten immer mehr an Gewicht. Es gilt als wissenschaftlich gesichert, dass moderat betriebener Sport vielfältige gesundheitsförderliche Potenziale aufweist. Körper-Fit ist ein Ganzkörpertraining, mit dem Kraft, Ausdauer, Koordination und die Beweglichkeit verbessert werden. Auch Übungen zur Verbesserung der Rückengesundheit durch Wirbelsäulengymnastik werden angeboten.

**Präventionsprinzip:** Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität.

**Anbieterqualifikation:** Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

**Nordic-Fit**

**Kurseinheiten:** 10

**Dauer der Kurseinheiten:** 90 Minuten

**Beschreibung:**

Gerade in unserer immer älter wer-

denden Gesellschaft, die in zunehmendem Maße von Inaktivität und Zivilisationskrankheiten bedroht wird, gewinnen sanfte Einstiegssportarten immer mehr Gewicht. Es gilt als wissenschaftlich gesichert, dass moderat betriebener Sport vielfältige gesundheitsförderliche Potenziale aufweist. Nordic Walking besitzt durch die Ganzkörperbeanspruchung besondere Chancen hinsichtlich der Trainingseffektivität. Allerdings kann man diesen Nutzen nur erreichen, wenn das Nordic-Walking-Training korrekt durchgeführt wird. In den einzelnen Kursbausteinen wird die korrekte Nordic-Walking-Technik vermittelt, es werden Hintergrundinformationen zum korrekten Training gegeben und ergänzende Dehnungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen vorgestellt.

**Präventionsprinzip:** Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität.

**Anbieterqualifikation:** Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

## Ihr Spezialist für...

Übungsleiter- und Trainer-  
Aus- und Fortbildungen

Fachliteratur für Turnen,  
Fitness und Seniorensport

Musik-CDs und Lehr-DVDs

DTB-Kursmanuals und DTB-Abzeichen



### unser Angebot für Vereine:

Bis zu **20 %**  
Mengenrabatt  
auf Sportgeräte



Bis zu  
**30 %**  
Rabatt  
für Vereins-  
Trainingsanzüge



### Unsere Partner



Wir freuen uns auf Ihre Bestellung in unserem  
Online-Shop auf [www.dtb-shop.de](http://www.dtb-shop.de)!

E-Mail: [bestellung@dtb-shop.de](mailto:bestellung@dtb-shop.de)

Telefon: 01805009635

(14CL/Min aus dem dt. Festnetz, max. 42 CL/Min aus dem Mobilfunknetz)

### Standfest und Stabil – Sturz- prophylaxetraining (alter Name: Standfest und Stabil)

*Kurseinheiten:* 10

*Dauer der Kurseinheiten:* 60 Minuten

#### *Beschreibung:*

Dieses Gesundheitssportprogramm zielt darauf ab, durch die Förderung von Gleichgewichtsfähigkeit, Muskelkraft und Bewegungssicherheit Stürze zu verhindern. Ein weiteres wichtiges Ziel ist der Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten, um das Sturzrisiko langfristig und nachhaltig zu reduzieren.

*Präventionsprinzip:* Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken.

*Anbieterqualifikation:* Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf sowie eine Zusatzqualifikation „DTB Kursleiter/in Sturzprävention – Stufe 1“

### Rückentraining – sanft und effektiv

*Kurseinheiten:* 10

*Dauer der Kurseinheiten:* 75 Minuten

#### *Beschreibung:*

Bei dem Kursprogramm „Rückentraining sanft und effektiv“ handelt es sich um ein 10-stündiges Kursprogramm. Es ist als Einsteiger-/Basisprogramm zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken – hier Rückenproblemen – konzipiert.

Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit sowie die Vermittlung eines gesunden Lebensstils. Darüber hinaus geht es auch um Hinweise zur Verhaltensänderung und zur problem- und emotionszentrierten Bewältigung von Rückenschmerzen.

*Präventionsprinzip:* Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken.

*Anbieterqualifikation:* Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) oder staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

Da die ZPP ÜL ohne staatlich anerkannte Berufsausbildung nur im Bereich des Präventionsprinzips „Beseitigung von Bewegungsmangel“ anerkennt, aber ein Gesundheitssportprogramm bei Nennung eines bestimmten Körperbereichs oder Organsystems (z. B. Rücken oder Herz) sofort dem Präventionsprinzip „Vorbeugung und Beseitigung spezieller Risikofaktoren“ zuordnet, wurden im Zuge des Prüfverfahrens einige Programmmittel geändert. Die Schulungszertifikate der ÜL werden entsprechend angepasst und bereits ausgestellte Zertifikate geändert.

Zudem verlangt die ZPP, dass alle Programme eine einzige, eindeutige und erkennbare Schwerpunktmethode (Herz-Kreislauf-Training oder Ganzkörpermuskelaufbau) aufweisen. Dies hat einige inhaltliche Veränderungen sowie die Änderung der Titel einzelner Programme nach sich gezogen. Über diese Änderungen werden bereits geschulte Übungsleiter per Mail informiert.

### Einweisung in die standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramme

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. Alle standardisierten Kursprogramme des DTB sind darüber hinaus auch wissenschaftlich (von unabhängigen Gutachtern) geprüft. Diese wissenschaftliche Prüfung bezieht sich

- auf die Income-Evidenz – dies bedeutet, dass das Kursprogramm mit seinem inhaltlichen Aufbau, den Intensitätsangaben und Methoden den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht.

- und auf die Outcome-Evidenz – dies bedeutet, dass in einer Evaluation die Effekte bzw. die Wirksamkeit des Programms nachgewiesen werden konnte.

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

Diese Schulungen wurden bisher von der DTB-Akademie vor Ort oder von Landesturnverbänden in Tagesfortbildungen mit jeweils acht Lerneinheiten (8 LE) angeboten.

Ab dem Jahr 2017 werden die Einweisungsveranstaltungen zu den standardisierten Programmen modularisiert:

- **In einem Kernmodul (4 LE)** werden grundsätzliche Themen, wie Aufbau, Handhabung und

Umgang mit standardisierten Programmen, behandelt und exemplarisch in das Programm „Fit und Gesund“ eingewiesen.

- **In Aufbaumodulen (je 4 LE)** werden anschließend je zwei bis maximal drei standardisierte Programmen geschult.

Ausrichter und somit Ansprechpartner für diese Einweisungsveranstaltungen in die DTB-Gesundheitssportprogramme sind die Landesturnverbände.



**Termine und Orte der Einweisungsveranstaltungen (Kern- und Aufbaumodule) erfahren Sie bei ihren zuständigen Landesturnverbänden.**

