



Hintergrundinformationen zur Umsetzung des Projekts „Präventive (zertifizierte) und gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein“

Ziele des Projekts

- Zielgruppenspezifische zertifizierte und gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein umsetzen
- Wirksamkeit der Kurse wissenschaftlich untersuchen

Zertifizierte und gesundheitsorientierte Kurse

- Wir unterscheiden zertifizierte und gesundheitsorientierte Kurse.
- Zertifizierte Kurse: Es werden Kurskonzepte vorgegeben, die mit den beiden Qualitätssiegeln SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet sind.
- Gesundheitsorientierte Kurse: Inhaltlich sind sie den zertifizierten Kursen angelehnt. Es werden Vorschläge für eine inhaltliche Gestaltung der Kursstunden gegeben. **Die ÜL dürfen allerdings selbst entscheiden, ob sie andere Inhalte oder Übungen in den Kursen umsetzen wollen, die sich an den Zielen der Gesundheitsorientierung orientieren müssen.**

Kurskonzepte

- Für die Frauen wird ein Kurskonzept aus dem Haltung- und Bewegungsprogramm zur Verfügung gestellt. Ein Gymnastikraum ist für die Durchführung des Kurses ausreichend.
- Für die Männer und Berufseinsteiger/-innen wird ein Programm für das Herz-Kreislaufsystem vorgegeben. Die Kursstunden müssen in einer Sporthalle oder einem Raum mit ausreichend Bewegungsmöglichkeit stattfinden (Vergleichbar zu einer Einfachsporthalle).

Kursdauer und Kurseinheiten

- Für die zertifizierten Kurse beträgt die Kursdauer 90min. 10 Kurseinheiten müssen im wöchentlichen Rhythmus durchgeführt werden.
- Für die gesundheitsorientierten Kurse beträgt die Kursdauer mind. 60min. und max. 90min. 10 Kurseinheiten müssen im wöchentlichen Rhythmus durchgeführt werden.

Evaluation der Kursstunden

- Im Rahmen einer Evaluation werden die Kursstunden untersucht.
- Die Kursteilnehmer/-innen werden dazu mit Hilfe eines Fragebogens vor, nach und 3 Monate nach dem Kurs befragt. Für diese Befragungen müssen Zeitfenster neben den eigentlichen Kursstunden zur Verfügung gestellt werden.
- Detaillierte Informationen zur Befragung werden den teilnehmenden Vereinen ausgehändigt.