

SPORT PRO GESUNDHEIT

Bewegung bzw. sportliche Betätigung haben umfassende Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität. Darüber hinaus tragen sportliche Aktivitäten entscheidend dazu bei, Risikofaktoren zu vermindern und damit Krankheiten vorzubeugen. Die Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT möchten auch "Nicht-Sportler" auf ihrem Weg zu einem bewegteren Leben begleiten. **Seit dem 1. März 2006 dürfen Gesundheitsportangebote in Kneipp-Vereinen gemeinsam durch den DOSB und dem Kneipp-Bund e.V. zertifiziert werden. Vereine, die nicht zusätzlich Mitglied in einem Landessportbund sind können den Antrag an den Kneipp-Bund e.V. stellen.** Erfahren Sie hier mehr über die Hintergründe und unsere Zielsetzung.

Partner Bundesärztekammer

Die [Bundesärztekammer](#) (Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Ärztekammern) ist die Spitzenorganisation der ärztlichen Selbstverwaltung. Als Arbeitsgemeinschaft der 17 deutschen Ärztekammern wirkt die Bundesärztekammer (BÄK) aktiv am gesundheitspolitischen Meinungsbildungsprozess der Gesellschaft mit und entwickelt Perspektiven für eine bürgernahe und verantwortungsbewusste Gesundheits- und Sozialpolitik.

Die Bundesärztekammer setzt sich für eine wirksame und qualitätsgesicherte Gesundheitsförderung ein. Hierzu gehört unter anderem, die Gestaltung von Lebensbedingungen zu fördern, die für die Gesundheit zuträglich ist. Um dies zu erreichen, ist eine breite Zusammenarbeit aller im Gesundheitswesen Verantwortlichen und im Bereich Gesundheitsförderung Tätigen erforderlich.

Ausdruck einer solchen Kooperation ist das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, das in der Zusammenarbeit mit dem Deutschen Sportbund begründet wurden. Das Ziel ist, für jeden Interessierten ein qualitätsgesichertes gesundheitsförderliches Bewegungsangebot in der unmittelbaren Umgebung zur Verfügung zu stellen. Mit den Qualitätssiegeln soll ein nicht mehr wegzudenkender Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung entstehen.

SPORT PRO GESUNDHEIT wurde vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer auf den Weg gebracht. Durch die Kooperation soll vor allem eine bundesweite Verbreitung und eine bundeseinheitliche Qualität der Angebote gewährleistet werden.

Was bietet das Qualitätssiegel?

- Die Vereine und Verbände garantieren Ihnen eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote. Denn für alle zertifizierten Gesundheitsprogramme gelten verbindliche Qualitätskriterien.
- Die Qualitätssiegel-Angebote setzen auf die präventive Wirkung von Bewegung. Sie können Ihr Herz-Kreislauf-System stärken, Ihr Skelett-System, wie beispielsweise den Rücken stabilisieren oder auch gezielte Stressbewältigung verfolgen.
- Schon jetzt können Sie sich bei einigen Ärzten über die Qualitätssiegel-Angebote in Ihrer Nähe informieren.
- Sie finden die Gesundheitsangebote bundesweit.
- Die Kneipp- und Sport-Vereine, die sich mit großem Engagement an der Aktion beteiligen, leisten mittel- und langfristig einen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen.
- Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Mitglieder haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Fragen Sie vor Aufnahme des Angebots Ihre Krankenkasse.
- Darüber hinaus sind die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT von einigen Kassen über § 65 SGB V in das Bonusprogramm aufgenommen worden. Interessierte sollten sich vorher auf jeden Fall bei ihrer Krankenkasse vor Ort informieren.

Kernziele für den Gesundheitssport

Kernziel 1: Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen

Ziel ist es, insbesondere die körperlichen Eigenschaften zu stärken, die zur Gesunderhaltung beitragen. Beispielsweise hat ein regelmäßiges Ausdauertraining deutliche gesundheitswirksame Effekte hinsichtlich des Auftretens von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Verbesserung von Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination beugt dem Auftreten von Rückenschmerzen vor.

Kernziel 2: Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen

Sportliche Aktivität kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Angestrebt wird der Aufbau eines positiven Körperkonzepts sowie die Vermittlung von Wissen über die vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen körperlicher Aktivitäten.

Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren

Gesundheitssportliche Maßnahmen wirken über das körperliche Training direkt auf Fettstoffwechsel, Blutzucker, Übergewicht oder das Immunsystem. Dies gilt auch für muskuläre Dysbalancen. Körperliche Aktivität wirkt sich dadurch vorbeugend auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Krebserkrankungen etc. aus.

Kernziel 4: Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Gesundheitssportliche Aktivitäten können zum Beispiel über die Verbesserung der Muskelkraft dabei helfen, bestimmte gesundheitliche Probleme wie z. B. Rückenschmerzen zu bewältigen. Die Stimmungsverbesserung bei und nach entsprechend gestalteter sportlicher Aktivität kann zudem zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und zu einer positiveren Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes führen.

Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Bindung bedeutet die regelmäßige Teilnahme am Gesundheitssport. Darüber hinaus führt regelmäßige sportliche Aktivität zu vielfältigen direkten gesundheitswirksamen Anpassungen des gesamten Lebensstils (Ernährung, Entspannung, Freizeitaktivitäten, etc.). Langfristiges Dabeibleiben ist deshalb eine zentrale Zielsetzung gesundheitssportlicher Aktivitäten im Sinne der Herausbildung eines gesunden Lebensstils.

Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Eine bewegungsbezogene Gesundheitsförderung muss auch die Lebensverhältnisse, insbesondere die Bewegungsmöglichkeiten der Bevölkerung berücksichtigen. Profilierte Gesundheitssportangebote, qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, adäquate Räumlichkeiten und Geräte, kommunale Vernetzungen und Kooperationen sowie eine Qualitätssicherung in Bezug auf die Maßnahmen sind hier zielführend.

Qualitätskriterien

Damit ein Kurs das Qualitätssiegel erhält, muss er die folgenden sechs Kriterien erfüllen:

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.

Sofern es sich nicht um ein standardisiertes Programm handelt, muss ein Rahmenkonzept vorliegen, in dem insbesondere Angebotsprofil, Ziele, Inhalte und Methoden des Angebotes sowie die Vermittlung von Information und Rückmeldung der Teilnehmer unter Berücksichtigung der jeweiligen Zielgruppe beschrieben werden. Standardisierte Programme sind Angebote, deren Ziele, Inhalte und Methoden etc. durch den Verband festgelegt und detailliert beschrieben werden.

Angebotsprofil

Das Angebot muss einem der Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, oder „Allgemeiner Präventionssport“ zugeordnet werden können. Es gibt auch ein Angebotsprofil „Entspannung / Stressbewältigung“, aber hier gelten andere Kriterien für die Anerkennung bei den Krankenkassen.

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.

Qualitätskriterium 2: Qualifizierte Leitung

Übungsleiterausbildung "Sport in der Prävention"

Die Übungsleiterinnen / Übungsleiter, die Gesundheitssportprogramme im Verein umsetzen, sind wesentliche Garanten für die Qualität dieser Programme.

Die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Sportbundes bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Leiterinnen und Leitern gesundheitsorientierter Sportangebote. Die Leiterin / der Leiter eines Gesundheitssportangebotes verfügt über die Übungsleiterausbildung "Sport in der Prävention" auf der 2. Lizenzstufe. Verantwortlich umgesetzt werden die diesbezüglichen Aus- und Fortbildungen in den Landessportbünden und den Sportverbänden. Die Ausbildung gliedert sich in eine Basisausbildung und in darauf aufbauende Profilbildungen. Die Ausbildungsprofile können mindestens einem der Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, „Entspannung / Stressbewältigung“ oder „Allgemeiner Präventionssport“ bzw. einer der Zielgruppen „Kinder und Jugendliche“, „Erwachsene“ oder „ältere Menschen“ zugeordnet werden.

Mit dem Erwerb der Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Durch regelmäßige Fortbildungen sollen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vertieft und der Informationsstand der Übungsleiterinnen / Übungsleiter aktualisiert werden.

Übereinstimmung von Angebots- und Ausbildungsprofil

Für die spezifischen Angebotsprofile sind jeweils passende Ausbildungsprofile erforderlich.

Höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen

Alternativ zur Übungsleiterausbildung "Sport in der Prävention" auf der 2. Lizenzstufe verfügt die Leiterin / der Leiter über eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung. Diese muss mindestens einer der nachfolgend genannten Qualifikationen entsprechen:

- Sportwissenschaftler (Diplom / Magister / Lehramt) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Sport- u. Gymnastiklehrer/in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut/in bzw. Krankengymnast/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeut oder Motopäde mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

Qualitätskriterium 3: Einheitliche Organisationsstrukturen

Teilnehmerzahl

Die Gruppengröße ist auf maximal 20 Teilnehmer je Angebot begrenzt. Damit wird eine individuelle Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 Unterrichtsstunden. Sowohl Kurs- als auch Dauerangebote umfassen mindestens eine Unterrichtsstunde wöchentlich.

Qualitätskriterium 4: Präventiver Gesundheits-Check

Gesundheitsvorsorgeuntersuchung

Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird daher eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten:

Allen Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein PAR-Q Test empfohlen, bei Teilnehmern 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.

Ärztliche Bescheinigung und Teilnehmerausschluss aus gesundheitlichen Gründen

In begründeten Fällen kann von den Teilnehmern eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden.

Aus gesundheitlichen Gründen können Personen ggf. von der Teilnahme ausgeschlossen werden. Dies betrifft insbesondere gefährdet erscheinende Teilnehmer, die keine Unbedenklichkeitsbescheinigung durch den Arzt vorlegen können.

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 Übungsleiterinnen / der Übungsleiter und der Vereine in diesem Bereich erfolgt über die Verbände mit Unterstützung des Deutschen Sportbundes.

Qualitätszirkel und weitere Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses

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

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

Quelle: Die Hauptinformationen aus diesem Text stammen vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB).