


Detaillierte Programmübersicht


- Masterprogramme (ab Seite 2)
- Standardisierte Programme (ab Seite 8)
- Standardisierte Programme sind den folgenden Angebotsprofilen zugeordnet:
 - Herz-Kreislaufsystem (ab Seite 8)
 - Allgemeines Gesundheitstraining (ab Seite 21)
 - Haltungs- und Bewegungssystem (ab Seite 29)
 - Stressbewältigung und Entspannung (ab Seite 47)
 - Kinder/Jugendliche (ab Seite 48)
- Programme, die auch das Siegel *Deutschen Standard Prävention* haben, werden mit folgendem Logo gekennzeichnet:





- Die Programme des *Deutschen Turner Bundes* werden ausschließlich über **Gymnet** (www.dtb-gymnet.de) beantragt

Masterprogramme

Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Aquagymnastik</p> <p>Urheber: Landessportbund Sachsen</p> <p>Autoren: Wolfgang Schmidt Conny Glatz Jeanette Komma</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining oder Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> 	<p>Im Kurs wird eine gesunde Haltung und Bewegung durch Kräftigungs- und Stabilisationsübungen vermittelt. Darüber hinaus tragen abwechslungsreich verpackt Körperwahrnehmungsübungen, Lockerungen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um das Haltungs- und Bewegungssystem zur Verbesserung der Körperhaltung bei. Es steht Freude an Bewegung im Mittelpunkt, um einen aktiven und gesunden Lebensstil zu erlernen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ mit einem der folgenden Profile: Profil: Allgemeines Gesundheitstraining Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung Masterprogramm „Aquagymnastik“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsraum Wasser • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Schwimm-Verband; Landessportbünde</p>


Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Ausdauerorientiertes Aquajogging</p> <p>Urheber: Landessportbund Thüringen</p> <p>Autoren: Kerstin Lang Conny Glatz</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining oder Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> 	<p>Aquajogging ist ein Herz-Kreislauf-Training mit 8-12 Kurseinheiten a 60 Minuten im Tiefwasser. Unterstützt durch einen Aquagürtel werden gelenkschonend verschiedene Lauftechniken erlernt und im Bewegungsraum Wasser moderat trainiert. Mit Hilfe verschiedener Aquajogging-Techniken und Einsatz von Kleingeräten werden abwechslungsreiche Stunden mit Spielen, Gymnastik und Ausdauertrainings absolviert. Diese dienen der Bewegungsförderung und stärken das Herz-Kreislauf-System. Die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen unterstützt die Bewältigung der Anforderungen des Alltags. Das gemeinsame Sporttreiben in einer Gruppe fördert die soziale Interaktion und hilft, eine dauerhafte Bindung an Gesundheitssport zu erreichen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ mit einem der folgenden Profile: Profil: Allgemeines Gesundheitstraining Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung Masterprogramm „Ausdauerorientiertes Aquajogging“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsraum Wasser • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Schwimm-Verband; Landessportbünde</p>

Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung</p> <p>Urheber: DOSB</p> <p>Autoren: Miriam van Geenen Constanze Gawehn Ewelina Profaska Sabrina von Au Tom Seifert Maja Bachmann Carolin Eberle</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> 	<p>Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie! In diesem Kurs möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen. In der Gruppe erleben Sie, dass Bewegung miteinander Spaß macht und Sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden sind.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung Masterprogramm „Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Präventives Ausdauertraining in der Halle</p> <p>Urheber: Landessportbund Hessen</p> <p>Autoren: Miriam van Geenen Gundi Friedrich Imke Hoppe</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> 	<p>Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Dann ist dieser Präventionskurs bestimmt das Richtige für Sie. Es erwartet Sie ein präventives Ausdauertraining in der Halle (Indoor) mit Gleichgesinnten. In diesem Kurs möchten wir Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit. In der Gruppe erlernen und erfahren Sie unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings, mit und ohne Hilfsmittel, mit Spaß und Freude an der Bewegung. Hilfreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren Alltag.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung Masterprogramm „Präventives Ausdauertraining in der Halle“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>





Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene</p> <p>Urheber: Landessportbund Hessen</p> <p>Autoren: Gundi Friedrich Miriam van Geenen</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining</p>	<p>Sie suchen einen Einstieg in sportliche Betätigung, möchten nach langjähriger Unterbrechung wieder aktiv werden oder einfach fit bleiben?</p> <p>In diesem Kurs trainieren Sie unter Gleichgesinnten auf abwechslungsreiche Art und Weise und verbessern dadurch nachhaltig Ihr Wohlbefinden. Sie trainieren Ihre Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination und arbeiten dabei mit und ohne Hilfsmittel.</p> <p>Während des Kurses setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Training und Gesundheit. So entwickeln Sie nach und nach ein tieferes Verständnis für Ihren Körper.</p> <p>Zahlreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren Alltag und schon bald werden Sie die positiven Wirkungen des Trainings spüren.</p> <p>Der Spaß und die Freude an der Bewegung kommen dabei nie zu kurz!</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung Masterprogramm „Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Präventives Gesundheitstraining für Kinder</p> <p>Urheber: Bayerischer Landes-Sportverband</p> <p>Autoren: Katharina Wanninger Sabine Hestermann</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</p> 	<p>Das „Präventive Gesundheitstraining für Kinder“ im Alter von 6 – 12 Jahren ermöglicht Kindern einen Einstieg in ein gesundheitsbewusstes und bewegtes Alltags- und Freizeitleben. Das Angebot dient einer ganzheitlichen Zielsetzung, neben Maßnahmen der Primärprävention finden sich Aspekte zur Entwicklung einer adäquaten Gesundheitskompetenz. Durch Bewegung, Spiel und Sport in der Gruppe mit Gleichaltrigen erfahren die Teilnehmer Bewegungsmöglichkeiten und -erlebnisse, welche für eine gesunde physische und psychosoziale Entwicklung, auch im Hinblick auf den natürlichen Bewegungsdrang, von wesentlicher Bedeutung sind. Altersgemäße Übungen fördern die motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Darüber hinaus wird wertvolles theoretisches Wissen zu Themen rund um die Gesundheit und den eigenen Körper vermittelt. Für einen wirkungsvollen Transfer in das Alltags- und Freizeitleben erhalten die Teilnehmer wertvolle Hausaufgaben und Informationsmaterialien. Einige davon sind an die Bezugspersonen (Eltern) gerichtet.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> Einweisung Masterprogramm „Präventives Gesundheitstraining für Kinder“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> Kinder/Jugendliche (bei Grundqualifikation b., c., d. und e.) Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Standardisierte Programme

Herz-Kreislaufsystem


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Aktiv und gesund das Leben gestalten – ein moderates Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Sie sind im besten Alter, aber schon länger sportlich nicht mehr aktiv gewesen? Sie möchten gern fitter, beweglicher und ausdauernder werden oder möglichst lange fit bleiben? In einem Gesundheitskurs zur allgemeinen Ausdauerförderung kommen Sie mit moderater Bewegung (wieder) in Schwung und fühlen sich aktiver. Sie lernen vielfältige Formen der Ausdauerförderung kennen. Sie üben Ihre Belastung eigenständig, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst zu steuern, und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden auch in Alltagssituationen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Aktiv und gesund das Leben gestalten“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Aktiv und gesund den Tag gestalten – ein Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Schluss mit dem inneren Schweinhund! Jetzt aktiv werden! In einem Gesundheitskurs zur allgemeinen Ausdauerförderung kommen Sie mit moderater Bewegung (wieder) in Schwung und fühlen sich aktiver. Sie lernen vielfältige Schwerpunkte kennen. Sie üben Ihre Belastung eigenständig, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst zu steuern. Über weitere Übungen und kleine Gesprächsphasen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden auch in Alltagssituationen. Der Kurs eignet sich in besonderem Maße für Menschen, die wieder aktiv werden wollen, die ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Aktiv und gesund den Tag gestalten“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Ausdauer auf Dauer – mit Walking und Nordic Walking</p> <p>Urheber: Deutscher Leichtathletik-Verband</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Dem Programm liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, das heißt, die Inhalte sind nicht nur auf körperliche Vorgänge am Bewegungsapparat ausgerichtet, sondern auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. Deshalb stehen hierbei neben der gezielten Erhaltung oder Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel vor allem der Spaß und die Motivation an der Bewegung im Vordergrund. Der Aufbau des Kursprogramms ist an Menschen gerichtet, die sich bewegen möchten, die unterschiedliche Bewegungs- und damit auch Belastungsformen kennenlernen möchten und die nach längerer Unterbrechung wieder ein körperliches Training aufnehmen möchten.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Ausdauer auf Dauer – mit Walking und Nordic Walking“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Leichtathletik-Verband</p>



Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Berufseinstieg mit Sport und Spaß! – ein Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung für junge Menschen</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p>	<p>Du bist in Deinen Beruf eingestiegen, alles ist neu und anstrengend? Bewegung und Sport sind ein bisschen untergegangen? Du brauchst einen körperlichen Ausgleich und willst Dich mal wieder austoben und Sport treiben?</p> <p>Der Schwerpunkt des Kurses liegt in einer Förderung der Ausdauerfähigkeit durch vielfältige Bewegungsformen und spielerisch, sportliche Aktivitäten (z.B. Ballspiele). Mit diesen Übungen und Reflexionsphasen setzt Du dich aktiv mit Deinem Gesundheitsverhalten, z.B. in Bezug auf Deine persönliche Belastungsdosierung im Bewegungsangebot und Alltag auseinander.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Berufseinstieg mit Sport und Spaß!“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>CARDIO AKTIV – Präventives Herz-Kreislauftraining für Jung und Alt</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 70 Minuten</p> 	<p>Bei dem Kursprogramm „CARDIO-AKTIV – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt“ handelt es sich um ein Einstiegsprogramm, das auf die Verminderung von Bewegungsmangel 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.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „CARDIO AKTIV“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>




Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Gesund auf dem Platz</p> <p>Urheber: Deutscher Tennis Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p>	<p>„Gesund auf dem Platz“ DTB ist ein Motivierendes Gesundheitssportangebot, das die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems mit dem Erlernen der Sportart Tennis kombiniert. Auch eine Rückschlagsportart wie Tennis, die üblicherweise eher intervallförmige Belastungsphasen aufweist, eignet sich als gesundheitsorientierte Ausdauersportart, wenn passende Übungsformen gewählt werden und die richtige Belastungssteuerung vorgenommen wird. Schläger und unterschiedliche Bälle werden als methodisches Hilfsmittel bei einzelnen Übungen eingesetzt. Durch die Verwendung von weichen Methodikbällen wird das Verletzungsrisiko durch zu starke Stoßeinwirkungen minimiert. Somit richtet sich „Gesund auf dem Platz“ DTB an alle Gesundheitssportinteressierten. Durch die Gruppendynamik und die Unterstützung durch passende Musik wird jeder einzelne Teilnehmer einen optimalen Trainingseffekt erfahren. Durch die kleine Gruppengröße von 4-12 Kursteilnehmer*innen kann der Übungsleiter/die Übungsleiterin auch individuell auf die Probleme und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer*innen eingehen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Gesund auf dem Platz“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Tennis Bund</p>




Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Gesundheitssport Tischtennis</p> <p>Urheber: Deutscher Tischtennis-Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p>	<p>Ein pulsgesteuertes Herz-Kreislauftraining mit Tischtennis-Spielvariationen, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Körper und Kopf werden ergänzend durch Koordinations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen gefördert. Tischtennis-Kenntnisse sind nicht erforderlich.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Gesundheitssport Tischtennis“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Tischtennis-Bund</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Kardiovaskuläres Training Budomotion – für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Urheber: Deutscher Karate Verband</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Der Kurs bietet den Teilnehmern ein gezieltes Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining in der Gruppe. Sie lernen Übungen zur Verbesserung der Herz-Kreislauleistung aber auch zur Stabilisierung, zur Kräftigung, zur Optimierung der Koordination und zur Verbesserung der Beweglichkeit; zu Übungszwecken werden einige wenige Karatetechniken eingebaut. Neben dem Training des Herz-Kreislaufsystems werden die Teilnehmer auch für sie wichtige Verhaltensweisen kennen lernen. U. a. gibt es Tipps und individuelle funktionelle Heimübungsprogramme mit denen die Herz-Kreislaufferkrankungen vorbeugen können. Durch die Steigerung der allgemeinen Fitness verbunden mit der Vermittlung von Wissen soll für Nachhaltigkeit gesorgt werden. Der Kurs findet wöchentlich statt und beinhaltet 10 Kurseinheiten zu je 90 Minuten.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> Einweisung „Kardiovaskuläres Training Budomotion – für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Karate Verband</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Laufend unterwegs</p> <p>Urheber: Deutscher Leichtathletik-Verband</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Dem Programm liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, das heißt, die Inhalte sind nicht nur auf körperliche Vorgänge am Bewegungsapparat ausgerichtet, sondern auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. Deshalb stehen hierbei neben der gezielten Erhaltung oder Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel vor allem der Spaß und die Motivation an der Bewegung im Vordergrund. Der Aufbau des Kursprogramms ist an Menschen gerichtet, die Spaß am Laufen haben, das Ziel von 30 Minuten am Stück laufen zu wollen, erreichen möchten und die nach längerer Unterbrechung wieder ein körperliches Training aufnehmen möchten.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Laufend unterwegs“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Leichtathletik-Verband</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Nordic Walking ist eine attraktive Bewegungsaktivität an der frischen Luft! Im Kurs erlernen Sie die Technik und wie Sie Ihre Belastung, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst steuern können. Über weitere Übungen und kleine Gesprächsphasen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden. Der Kurs eignet sich in besonderem Maße für Menschen, die wieder aktiv werden wollen, die ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Nordic Walking“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nordic Walking • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Nordic Walking – Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 8, 10 od. 12 Einheiten à 90 Minuten 8, 10 od. 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>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.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • DTB-Einweisung „Nordic Walking“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>





Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Sport unter Männern – Mach mit! – ein sportliches Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p>	<p>Du brauchst dringend mal wieder einen sportlichen Ausgleich zum Job? Joggen und Fitnessstudio sind nichts für dich? Ballsport hat dir immer Spaß gemacht?</p> <p>Dann haben wir genau das Richtige für dich! Durch sportlich, spielerische Aktivitäten, mit und ohne Ball wirst du fitter und setzt dich mit deiner persönlichen Belastungssteuerung im Sport und Alltag auseinander. Am Beispiel der Bewegungs- und Spielformen werden Bezüge zur Gesundheit aufgezeigt. Der sportliche Spaß unter Männern, ohne Erfolgsdruck steht im Vordergrund.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Sport unter Männern – Mach mit!“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Walking und mehr – Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang – Dauer: 8, 10 od. 12 Einheiten à 90 Minuten 8, 10 od. 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>Das Kursprogramm „Walking und mehr – Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit“ 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 Teilnehmer befähigt, auch selbstständig gesundheitsfördernd zu walken und gesundheitssportliche Aktivitäten, über das Kursprogramm hinaus, zu betreiben.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Walking und mehr“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>

Allgemeines Gesundheitstraining

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>AlltagsTrainingsProgramm (ATP) – Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug</p> <p>Urheber: Leitung BZgA (Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., Deutsche Sporthochschule Köln, Deutscher Turner Bund, DOSB)</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>ATP wurde als Bewegungsprogramm für ältere, bisher inaktive Menschen entwickelt. Es möchte Menschen ab 60 Jahren darin unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch mehr körperliche Aktivität möglichst lange zu erhalten. Im ATP üben und trainieren die Teilnehmenden zwölf Wochen lang einmal pro Woche 60 Minuten zusammen in einer Gruppe. Ziel ist es, den Alltag drinnen und draußen als Übungs- und Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Dabei werden bewegungsbezogene Alltagstätigkeiten in einem Übungs- und Trainingskontext aufgegriffen und trainiert, um einen nachhaltigen Transfer in den persönlichen Alltag der Teilnehmenden zu schaffen. Über jeder Bewegungseinheit steht die Frage: „Wie mache ich mir meinen persönlichen Alltag trainingswirksam nutzbar?“. Alltagssituationen sollen nicht danach gesucht werden, wie sie erleichtert werden können, sondern ganz bewusst soll der Fokus auf eine Erhöhung der Belastung zur Schaffung eines trainingswirksamen Reizes gelegt werden. Die Alltagsnähe der Übungen begünstigt die Gewohnheitsbildung und somit einen nachhaltigen Transfer in den individuellen Alltag.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ mit einem der folgenden Profile: Profil: Allgemeines Gesundheitstraining Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem Profil: Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>AlltagsTrainingsProgramm (ATP) – Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug</p> <p>Urheber: Leitung BZgA (Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., Deutsche Sporthochschule Köln, Deutscher Turner Bund, DOSB)</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>ATP wurde als Bewegungsprogramm für ältere, bisher inaktive Menschen entwickelt. Es möchte Menschen ab 60 Jahren darin unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch mehr körperliche Aktivität möglichst lange zu erhalten. Im ATP üben und trainieren die Teilnehmenden zwölf Wochen lang einmal pro Woche 60 Minuten zusammen in einer Gruppe. Ziel ist es, den Alltag drinnen und draußen als Übungs- und Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Dabei werden bewegungsbezogene Alltagstätigkeiten in einem Übungs- und Trainingskontext aufgegriffen und trainiert, um einen nachhaltigen Transfer in den persönlichen Alltag der Teilnehmenden zu schaffen. Über jeder Bewegungseinheit steht die Frage: „Wie mache ich mir meinen persönlichen Alltag trainingswirksam nutzbar?“. Alltagssituationen sollen nicht danach gesucht werden, wie sie erleichtert werden können, sondern ganz bewusst soll der Fokus auf eine Erhöhung der Belastung zur Schaffung eines trainingswirksamen Reizes gelegt werden. Die Alltagsnähe der Übungen begünstigt die Gewohnheitsbildung und somit einen nachhaltigen Transfer in den individuellen Alltag.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ mit einem der folgenden Profile: Profil: Allgemeines Gesundheitstraining Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem Profil: Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Aquafitness – Trainiere im Wasser, sei fit im Wasser und an Land</p> <p>Urheber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>Die positiven Wirkungen der Anwendung von Wasser für die Gesundheit sind seit Jahrhunderten bekannt und in der modernen präventiv orientierten Medizin allgemein anerkannt. Eine völlig neue Dimension hat in jüngerer Zeit das Element Wasser durch seine Verknüpfung mit modernen Formen der Bewegung gefunden. Im Kurs werden vielfältige Bewegungsformen im Wasser mit Unterstützung einfacher Hilfsmittel wie Poolnudel, Aquajogginggürtel, Schwimmbretter, Bälle usw. durchgeführt. Die Übungen werden in Einzel, Partner oder Gruppenaktivität durchgeführt. Eine Steuerung der Belastung erfolgt vor allem über die Subjektive Belastungssteuerung. Neben der Bewegung stehen auch Aspekte wie Kennenlernen, Sport in der Gemeinschaft sowie der Austausch untereinander im Vordergrund. Der Kursteilnehmer erhält zusätzliche Anregungen zur körperlichen Aktivität im Wasser, auch außerhalb der festen Kurszeiten.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Aquafitness – Trainiere im Wasser, sei fit im Wasser und an Land“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsraum Wasser • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Aqua In® – Aquafitness</p> <p>Urheber: Deutscher Schwimmverband</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 45 Minuten</p> 	<p>Das Programm Aqua In® – Aquafitness kombiniert die verschiedenen Elemente der Bewegungen- im Wasser zu einem effektiven und flexiblen Präventionsangebot.</p> <p>Zur Erhöhung der Bewegungsvariationen werden ergänzend moderne Hilfsmittel eingesetzt. Die speziell ausgebildete Kursleiterin vermittelt die Übungen in Theorie und Praxis und erklärt die Auswirkungen auf Ihren Körper. So werden Sie Gesundheitsexperte in eigener Sache und können nachhaltigen Nutzen aus diesem Kurs mit in den Alltag nehmen. Abwechslungsreiche Übungsstunden mit viel Spaß und Freude sind ebenso garantiert. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, das Konzept mit Hilfe der neuartigen, Übungskarten und theoretischen Informationen eigenständig oder gemeinsam mit Gleichgesinnten weiter zu üben. Der Einstieg in das Programm ist unabhängig vom Alter möglich. Sie sollten sich im Wasser sicher fühlen, Schwimmen ist erwünscht, jedoch keine Voraussetzung.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Allgemeines Gesundheitstraining <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> Einweisung „Aqua In® – Aquafitness“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsraum Wasser Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Schwimm- Verband</p>




Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>G.U.T. – gesund und trainiert im Beruf</p> <p>Urheber: Württembergischer Landessportbund</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang – Dauer: 14 Einheiten à 60 Minuten (10 Praxiseinheiten und 4 Theorie-Workshops)</p>	<p>Steigende Anforderungen der Arbeitswelt und alternde Belegschaften stellen Unternehmen zunehmend vor neue Herausforderungen. Der langfristige Erhalt und die Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter wird immer wichtiger. Das Programm „G.U.T. im Beruf“ wurde entwickelt um Sportvereine und kleine und mittel-ständische Unternehmen zu vernetzen und zu langfristigen Partnern in der Betrieblichen Gesundheits-förderung zu machen. Ziel ist die Reduktion von Bewegungsmangel und die Förderung von gesundheits-bewusstem Verhalten. Die Teilnehmer erhalten Einblicke in die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung. Bei den vielseitigen und abwechslungsreichen Praxisinhalten lernen sie die Freude an der Bewegung kennen und verbessern ihr allgemeines Wohlbefinden auch im Berufsalltag. In ausgewählten Theorieblöcken werden Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität auf die Gesundheit und zum Umgang mit dem eigenen Körper vermittelt. Zielgruppe sind Arbeitnehmer mit Bewegungsmangel, aber auch sportlich aktive sowie Neu- und Wiedereinsteiger können daran teilnehmen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „G.U.T. – gesund und trainiert im Beruf“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>G.U.T. – Gesund und Trainiert im Wasser – Herz-Kreislauftraining im Flachwasser</p> <p>Urheber: Deutscher Schwimmverband</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>Ganzheitliches Programm im Flachwasser für Neu- und Wieder-einsteiger im Alter zwischen 40 und 65 Jahren mit dem Ziel der Änderung der Bewegungsgewohnheiten hin zu einem aktiven Alltag sowie eine Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit. In 10 Kurseinheiten à 60 Minuten erfolgt zur Änderung des Bewegungsverhaltens Wissensvermittlung, wie und wo lokal Ausdauer-fähigkeiten im Wasser und an Land trainiert werden können. Zur gezielten Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeiten dient das 45-minütige praktische Training im Flachwasser mit Elementen aus der DSV AQUAFITNESS, das durch fortlaufende Wochenaufgaben zu weiteren definierten Bewegungsaktivitäten ergänzt wird. Darüber hinaus werden Hinweise gegeben, welchen präventiven Effekt ein Herz-Kreislauf-Training haben kann. Ergänzt wird das ganzheitliche Programm durch Übungen zur Entspannung des Schulter-Nackensbereichs genauso wie Tipps zur Ernährung. Die Teilnehmer werden über die 10 Wochen durch die Kursleitung individuell bei ihrer Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten begleitet.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Allgemeines Gesundheitstraining <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> Einweisung „G.U.T. Herz-Kreislauf-Training im Flachwasser“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsraum Wasser Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Schwimm-Verband</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>G.U.T. – Gesund und Trainiert im Wasser – Herz-Kreislauftraining im Tiefwasser</p> <p>Urheber: Deutscher Schwimmverband</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>Ganzheitliches Programm im Tiefwasser für Neu- und Wiedereinsteiger im Alter zwischen 40 und 65 Jahren mit dem Ziel der Änderung der Bewegungsgewohnheiten hin zu einem aktiven Alltag sowie eine Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit. In 10 Kurseinheiten à 60 Minuten erfolgt zur Änderung des Bewegungsverhaltens Wissensvermittlung, wie und wo lokal Ausdauerfähigkeiten im Wasser und an Land trainiert werden können. Zur gezielten Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeiten dient das 45-minütige praktische Training im Flachwasser mit Elementen aus der DSV AQUAFITNESS, das durch fortlaufende Wochenaufgaben zu weiteren definierten Bewegungsaktivitäten ergänzt wird. Darüber hinaus werden Hinweise gegeben, welchen präventiven Effekt ein Herz-Kreislauf-Training haben kann. Ergänzt wird das ganzheitliche Programm durch Übungen zur Entspannung des Schulter-Nackensbereichs genauso wie Tipps zur Ernährung. Die Teilnehmer werden über die 10 Wochen durch die Kursleitung individuell bei ihrer Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten begleitet.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „G.U.T. Herz-Kreislauf-Training im Tiefwasser“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsraum Wasser • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Schwimm-Verband</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Sturzprävention</p> <p>Urheber: Landessportbund Hessen</p> <p>Angebotsprofil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang – Dauer: 8 od.10 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Mit dem Alter ändert sich vieles. Unter anderem lassen motorischen Fähigkeiten wie z.B. die Kraft oder die Koordination - insbesondere der Gleichgewichtssinn und das Reaktionsvermögen nach. Dies kann zu einem erhöhten Sturzrisiko führen. Im fortgeschrittenen Alter hat ein Sturz oft ernste gesundheitliche Folgen. Mit einem speziellen Bewegungsangebot können ältere Menschen ihre motorischen Fähigkeiten trainieren und somit ihr Sturzrisiko vermindern.</p> <p>Im Kurs „Sturzprävention“ erlernen alle Teilnehmer*innen ein spezielles Training mit einfachen Übungen, um sicherer durch den Alltag zu kommen, und somit langfristig mobil und selbständig zu bleiben.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ mit einem der folgenden Profile: Profil: Allgemeines Gesundheitstraining Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem Profil: Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Sturzprävention“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport für Ältere • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Haltungs- und Bewegungssystem


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>AKTIV 70 PLUS – Das funktionelle Krafttraining im Alter</p> <p>Urheber: Landessportbund Schleswig-Holstein</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Das Kursprogramm „AKTIV 70 PLUS“ ist ein Bewegungsprogramm für Menschen ab 70 Jahren, das primärpräventiv aktives und gesundes Altern fördert. Im Rahmen des Projekts werden Bewegungsformen und Übungen vermittelt und durchgeführt, die dazu beitragen, Bewegungsmangel und Funktionsverlust bei Menschen ab 70 Jahren frühzeitig zu reduzieren und das Haltungs- und Bewegungssystem der Teilnehmenden positiv zu beeinflussen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ mit einem der folgenden Profile: Profil: Allgemeines Gesundheitstraining Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „AKTIV 70 PLUS“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>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“.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Bewegen statt Schonen“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Fit bis ins hohe Alter</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>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 Jahre 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 Schwerpunktmethod ein Ganzkörperkräftigungstraining, das ergänzt wird durch die Komponenten Gleichgewicht /Koordination und Beweglichkeit. Insgesamt fördert das Programm die Erhaltung und Selbstständigkeit im Alter.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Fit bis ins hohe Alter“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>



Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Fitness mit dem Theraband</p> <p>Urheber: Landessportbund Rheinland-Pfalz</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p>	<p>In dem Kurs Fitness mit dem Theraband stehen Übungsformen auf dem Programm, die mit dem offenen und geschlossenen Band, allein und mit Partner durchgeführt werden können, Gruppenübungen sowie Übungen mit dem Theraband und weiteren Kleingeräten. Darüber hinaus erarbeitet die Kursleitung mit den Teilnehmenden ein Programm, das im Anschluss an die Maßnahme auch zu Hause durchgeführt werden kann. Das Training mit dem Theraband ist eine wirkungsvolle Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Zunahme von Kraftfähigkeiten aller wichtigen Muskelgruppen. Trainiert wird mit dem Theraband nach einem äußerst einfachen aber wirksamen Prinzip: dem Widerstand.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Fitness mit dem Theraband“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Fit und Gesund – Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>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 Koordination- 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.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Fit und Gesund – Ein 60 Minuten Programm zur umfassenden Stärkung der Fitness“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Frauen 50+: kraftvoll und gesund! – ein allgemeines Kräftigungsprogramm für Frauen ab 50 Jahren</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Sie sind eine Frau 50+ und es ist endlich mal wieder Zeit, dass Sie sich um sich selbst kümmern? Sie wollen wieder mehr in Bewegung kommen, kraftvoller werden und das in einer netten Gruppe von gleichgesinnten Frauen, in angenehmer Atmosphäre?</p> <p>In diesem Gesundheitskurs zur allgemeinen Kräftigung kommen Sie mit moderater Bewegung (wieder) in Schwung und fühlen sich kraftvoller und beweglicher. Eine kompetente Übungsleitung führt Sie schrittweise an funktionelle Kräftigungsübungen heran, erläutert die funktionellen Aspekte, stellt Gesundheits- und Alltagsbezüge her. Die Übungen und die Belastungsdosierung sind so gestaltet, dass sie individuelle Voraussetzungen berücksichtigen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Frauen 50+: kraftvoll und gesund!“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 75 Minuten</p> 	<p>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) ab.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>




Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Gesunde Haltung, freie Bewegung. Fundiertes Körperbewusstsein durch tänzerische Bewegung</p> <p>Urheber: Deutscher Tanzsportverband</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 75 Minuten</p>	<p>Das auf zehn Kurseinheiten ausgerichtete Programm Gesunde Haltung, freie Bewegung – Fundiertes Körperbewusstsein durch tänzerische Bewegung beruht auf den gesundheitsfördernden Aspekten tänzerischer Bewegung. Neben ihrem fundierten Fachwissen zur Schulung koordinativer und motorischer Bewegungsabläufe in Theorie und Praxis stellen die Kursleiter den Spaß am Tanzen, sowie der Bewegung im Allgemeinen, in den Mittelpunkt des Kurskonzeptes.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Gesunde Haltung, freie Bewegung. Fundiertes Körperbewusstsein durch tänzerische Bewegung“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Tanzsportverband</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft – Kräftigungsgymnastik</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 75 Minuten</p> 	<p>Idee einer speziellen Gymnastik für Schwangere ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung selbstsicherer werden und ihre Gesamtkonstitution verbessern können. Es werden Übungen gezeigt, die speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt sind und sich positiv auf die unterschiedlichsten Begleiterscheinungen auswirken können.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> DTB-Einweisung „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>





Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Gesundheitssport mit Pferd – Bewegung und Haltung auch auf dem Pferd</p> <p>Urheber: Deutsche Reiterliche Vereinigung</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p>		<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Gesundheitssport mit Pferd – Bewegung und Haltung auch auf dem Pferd“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutsche Reiterliche Vereinigung</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Gesundheitstraining Budomotion – für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem „Funktionsgymnastik“</p> <p>Urheber: Deutscher Karate Verband</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Der Kurs bietet den Teilnehmern ein gezieltes Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining in der Gruppe. Sie lernen Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule, zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit; zu gymnastischen Zwecken werden einige wenige Karatetechniken eingebaut. Neben der Kräftigung wichtiger rückenstabilisierender Muskeln und Mobilisierung des Haltungs- und Bewegungssystems, werden die Teilnehmer auch für sie wichtige Verhaltensweisen kennen lernen. U. a. gibt es Tipps für den Umgang mit Rückenschmerz, dem Verhalten am Arbeitsplatz und individuelle funktionelle Heimübungsprogramme mit denen die Teilnehmer ihre Rückenbeschwerden gut unter Kontrolle halten und Rückenbeschwerden vorbeugen können. Durch die Steigerung der allgemeinen Rückenfitness verbunden mit der Vermittlung von Wissen u. a. zu den Themen "Rückenschmerz", "Haltung", "Haltungsoptimierung im Alltag", "Gelenke", "Gleichgewicht" und anderen wichtigen Dingen soll für Nachhaltigkeit gesorgt werden.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> Einweisung „Gesundheitstraining Budomotion – für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem (Funktionsgymnastik)“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Karate Verband</p>



Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Haltung und Bewegung – präventive Wirbelsäulengymnastik</p> <p>Urheber: Landessportbund Rheinland-Pfalz</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p>	<p>In dem Kurs „Haltung und Bewegung – präventive Wirbelsäulengymnastik“ kräftigen und stabilisieren wir Ihre Muskulatur und machen Ihren Rücken fit für die Belastungen des Alltags. Wir führen rückengerechte Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Muskulatur der Beine, des unteren Rückens und Bauches, der oberen Schulter und des Nackens sowie des gesamten Oberkörpers durch. Nicht nur Rücken und Wirbelsäule werden wieder ins Lot gebracht, sondern Kraft und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates werden gefördert. Eine verbesserte Körperwahrnehmung und gute koordinativen Fähigkeiten in Bezug auf rückengerechte Bewegungen in Alltag und Beruf sowie das Erlernen und Anwenden von Entspannungsmethoden sind weitere positive Effekte des Kursangebotes.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Haltung und Bewegung – präventive Wirbelsäulengymnastik“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Kraftvoll und gesund das Leben gestalten – ein moderates Programm zur allgemeinen Kräftigung</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Alt sind nur die anderen!? Sie sind im besten Alter, aber schon länger sportlich nicht mehr aktiv gewesen? Sie möchten gern fitter, beweglicher und kraftvoller werden oder möglichst lange bleiben? Dann sind Sie hier in einem moderaten Kräftigungsprogramm genau richtig! In einer netten Gruppe werden oder bleiben Sie aktiv. Sie machen alle Übungen entsprechend Ihren individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen mit. Die Übungsleitung unterstützt Sie dabei. Es finden keine Gymnastik-Übungen am Boden statt. Über Gespräche und Übungen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis und mit einem positiven Älterwerden auseinander!</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Kraftvoll und gesund das Leben gestalten“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Kraftvoll und gesund den Tag gestalten – ein Programm zur allgemeinen Kräftigung</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>„Bewegung ist das wirksamste und kostengünstigste Medikament für Ihre Gesundheit.“ Fühlen Sie sich kraftvoller, wohler und zufriedener! Sie haben es in der Hand! Am Beispiel eines allgemeinen Kräftigungsprogramms setzen Sie sich aktiv mit den vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auseinander. In einer Gruppe von Gleichgesinnten, mit einer kompetenten Übungsleitung wird es Ihnen leichtfallen, den inneren Schweinehund zu überwinden und mit Spaß am Angebot teilzunehmen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> Einweisung „Kraftvoll und gesund den Tag gestalten“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>




Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Rückengerichte fix & fertig</p> <p>Urheber: Landessportbund Rheinland-Pfalz</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p>	<p>Der Kurs Rückengerichte bietet ein Repertoire funktioneller Übungen und fließender Bewegungen.</p> <p>„Wackelkandidaten“ wie Aero-Steps, kleine und große Bälle oder Flexibars bringen die Stabilisatoren auf Trab und erheitern das Gemüt bei unseren Bestrebungen, immer schön im Gleichgewicht zu bleiben. Und dabei können die Teilnehmenden ganz neue Körpererfahrungen machen, z.B. durch Bewegungsexperimente, die auf eine bewusste Wahrnehmung der gewohnten alltäglichen Haltungs- und Bewegungsmuster zielen, Verspannungen erkennen und lösen, sowie neue Bewegungsreize setzen, um die Koordination zu verbessern. Also ganz viel Hilfe zur Selbsthilfe, damit die Kursstunden auch bis in den Alltag der TN wirksam werden können.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Rückengerichte fix & fertig“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Rückentraining – sanft und effektiv</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 75 Minuten</p> 	<p>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.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Rückentraining – sanft und effektiv“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückentraining • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Standfest und stabil – Sturzprophylaxe-Training</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>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.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Standfest und stabil“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • DTB – Sturzprophylaxe Stufe 1 • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Trittsicher durchs Leben – ein Kräftigungsprogramm</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang – Dauer: 6 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Bei der Kurskonzeption „Trittsicher durchs Leben – ein Kräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein präventives Kursprogramm, das aufgrund der überschaubaren Kursdauer von 6 Einheiten besonders gut als Einstiegsprogramm für ältere Menschen geeignet ist. Der zeitliche Rahmen der einzelnen Kurseinheiten liegt bei 90 min, denn gerade für ältere Menschen ist nicht nur das Training zum Erhalt und/oder Verbesserung der Fitness relevant. Auch der Austausch mit Gleichgesinnten soll damit ermöglicht werden, was zu einer besseren Bindung an das Kursprogramm führt und damit eine Nachhaltigkeit des Programms erleichtern kann. „Trittsicher durchs Leben – ein Kräftigungsprogramm“ richtet sich an ältere Menschen (insbesondere im ländlichen Raum) mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger, oder -wiedereinsteiger. Ausgehend von den sechs Kernzielen von Gesundheit ist das Krafttraining mit Gewichtsmanschetten zur Verbesserung der Sicherheit auf den Beinen bei der Verrichtung von alltäglichen Aufgaben Bestandteil des Programms. Grundsätzlich ist es für Personen ab ca. 70 Jahre geeignet, doch auch schon jüngere Ältere mit Funktionseinschränkungen können von dem Programm profitieren. Insgesamt wird mit der schrittweisen Anleitung eines Heimtrainings die Nachhaltigkeit und damit auch die Erhaltung und Selbstständigkeit im Alter gefördert.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • DTB-Einweisung „Trittsicher durchs Leben“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner Bund; Landesturnverbände</p>

Stressbewältigung und Entspannung

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Mit Hatha-Yoga den Alltag stressfreier erleben</p> <p>Urheber: Kneipp-Bund</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> 	<p>Immer mehr Menschen leiden heute unter Stress. Das Kursprogramm gibt eine Einführung in das Yoga, die Stresskompetenzen im Sinne der Primärprävention werden gefördert, Teilnehmer/-innen entwickeln mehr Gelassenheit und finden zu mehr Wohlbefinden. Durch das Üben werden die Schutzfaktoren Kraft, Stabilität, Flexibilität, Beweglichkeit, Koordination sowie die psychosoziale Gesundheit gefördert. Das Hatha-Yoga-Kursprogramm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und besteht aus einem zwölfstündigen Gesundheitsprogramm à 90 Minuten. Die Einheiten bauen aufeinander auf und widmen sich jeweils einem Schwerpunktthema. Durch das Ausüben unterschiedlicher Asanas (Yogahaltungen), sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen wird die Körperwahrnehmung geschult, die Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit verbessert und Methoden zum Umgang mit Stress kennengelernt.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga Lehrer*in (mind. 500 LE) <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Hatha Yoga“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ol style="list-style-type: none"> a. staatlich anerkannter Berufsabschluss im Gesundheits- und Sozialbereich <p>oder</p> <ol style="list-style-type: none"> b. staatlich anerkannter Berufsabschluss außerhalb des Gesundheits- und Sozialbereichs und c. Nachweis über 200 LE Übungsleitererfahrung (nur bei Zusatzqualifikation b.) 	<p>Kneipp-Bund</p>

Kinder/Jugendliche

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Starke Muskeln – Wachser Geist für 6-8 Jährige – ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen</p> <p>Urheber: Landessportbund Niedersachsen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>„Starke Muskeln - Wachser Geist für 6-8 Jährige - ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen" ist ein Gesundheits- Präventionstraining in dem Kinder angeleitet werden ihre Ausdauer zu stärken und die Muskeln zu kräftigen. Zusätzlich werden diese körperlichen Übungen mit allgemeinen Denkaufgaben kombiniert. Damit wird die allgemeine Aufmerksamkeit und Impulssteuerung verbessert. Ritualisiert in dem Stundenablauf werden Zentrierungsübungen erlernt. Hier wird im Besonderen die Körperwahrnehmung geschult. In weiteren Trainingsimpulsen wird die Geschicklichkeit und Koordination gefördert. Informations- und Trainingsmaterial für Eltern und Kursteilnehmer liegen vor.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Starke Muskeln – Wachser Geist für 6-8 Jährige“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder/Jugendliche (bei Grundqualifikation b., c., d. und e.) • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Starke Muskeln – Wachter Geist für 8-10 Jährige – ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen</p> <p>Urheber: Landessportbund Niedersachsen</p> <p>Angebotsprofil: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> 	<p>„Starke Muskeln - Wachter Geist für 8 - 10 Jährige - ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen" ist ein Gesundheits- Präventionstraining in dem Kinder motiviert werden ihre Ausdauer zu stärken und die Muskeln zu kräftigen. Zusätzlich werden diese körperlichen Übungen mit allgemeinen Denkaufgaben kombiniert. Damit wird die allgemeine Aufmerksamkeit und Impulssteuerung verbessert. Ritualisiert in dem Stundenablauf werden Zentrierungsübungen unter Gleichgewichtsaspekten erlernt. Hier wird im Besonderen die Körperwahrnehmung geschult. In weiteren Trainingsimpulsen wird die Geschicklichkeit und Koordination gefördert. Alltagsnahe, sinnvolle Kooperationsspiele geben zusätzlich Anlass für die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen in der Gruppe zu sammeln.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>b. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>c. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>d. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>e. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Starke Muskeln – Wachter Geist für 8-10 Jährige“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder/Jugendliche (bei Grundqualifikation b., c., d. und e.) • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>