

Detaillierte Programmübersicht

- Masterprogramme (ab Seite 2)
- Standardisierte Programme (ab Seite 9)
- Standardisierte Programme sind den folgenden Angebotsprofilen zugeordnet:
 - Herz-Kreislaufsystem (ab Seite 9)
 - Allgemeines Gesundheitstraining (ab Seite 24)
 - Haltungs- und Bewegungssystem (ab Seite 32)
 - Stressbewältigung und Entspannung (ab Seite 53)
 - Kinder/Jugendliche (ab Seite 55)
- Programme, die auch das Siegel *Deutscher Standard Prävention* haben, sind wie folgt gekennzeichnet:
„Das Konzept ist auch mit dem Siegel *Deutscher Standard Prävention* ausgezeichnet“
- Die Programme des *Deutschen Turner Bundes* werden ausschließlich über **Gymnet** (www.dtb-gymnet.de) beantragt



Masterprogramme

Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Ausdauerorientiertes Aquajogging</p> <p>Urheber: Landessportbund Thüringen</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>c 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>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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>Kräftigende Aquagymnastik</p> <p>Urheber: Landessportbund Sachsen</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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 „Kräftigende 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>Präventives Ausdauertraining</p> <p>Urheber: Landessportbund Hessen</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung Masterprogramm „PräventivesF Ausdauertraining“ <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>Allgemeines Gesundheitstraining - ein kraft- und ausdauerorientiertes Programm für die Gesundheit</p> <p>Urheber: Landessportbund Hessen</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>1. Sie suchen einen Einstieg in sportliche Betätigung, möchten nach langjähriger Unterbrechung wieder aktiv werden oder einfach fit bleiben? In diesem Kurs trainieren Sie unter Gleichgesinnten und verbessern dadurch nachhaltig Ihr Wohlbefinden. Sie trainieren schwerpunktmäßig Ihre Kraft und Ausdauer und verbessern nebenbei Ihre Beweglichkeit und Koordination. Die Kraft wird durch abwechslungsreiche Kräftigungsübungen und die Ausdauer spielerisch, mit Musik und motivierendem Stationstraining (z.B. Gang ABC) verbessert. Die Kurseinheiten werden mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt, die Ihnen in der Kursstunde zur Verfügung gestellt werden. Während des Kurses setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Training und Gesundheit. Zahlreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren Alltag und schon bald werden Sie die positiven Wirkungen des Trainings spüren. Spaß und Freude an der Bewegung kommen dabei nie zu kurz.</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 Masterprogramm „Allgemeines Gesundheitstraining“ <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>Bewegungskids – Präventive Bewegungsförderung für Kinder von 6 bis 7 Jahren</p> <p>Urheber: Landessportbund Berlin</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Bewegungskids ist ein pProgramm zur präventiven Bewegungsförderung für Kinder im Alter von 6 bis 7 Jahren. Es ermöglicht Kindern den Einstieg in ein gesundheitsbewusstes und bewegtes Alltags- und Freizeitleben. Altersgerechte Übungen und Spiele führen mit Gleichaltrigen zum Aufbau von Sozial-, Handlungs- und Ichkompetenz. Hierbei werden die motorischen Grundfertigkeiten, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten an und mit Geräten geschult und gestärkt. Gleichzeitig wird Wissen rund um das Thema Gesundheit und mein Körper vermittelt. Für einen Transfer in den Alltag erhalten die Kinder und ihre Eltern Informationsmaterialien und kleine Herausforderungen für Zuhause (Hausaufgaben).</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 Masterprogramm „Bewegungskids 6-7 Jahre“ <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>

Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Bewegungskids – Präventive Bewegungsförderung für Kinder von 8 bis 12 Jahren</p> <p>Urheber: Bayerischer Landes-Sportverband</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Das Programm ermöglicht den Teilnehmenden einen Einstieg in ein gesundheitsbewusstes und bewegtes Alltags- und Freizeitleben. Durch Bewegung, Spiel und Sport in der Gruppe mit Gleichaltrigen erfahren Kinder Bewegungsmöglichkeiten und -erlebnisse, welche für eine gesunde physische und psychosoziale Entwicklung, auch im Hinblick auf den natürlichen Bewegungsdrang, von wesentlicher Bedeutung sind. Altersgemäße Übungen und Spiele 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 Teilnehmenden wertvolle Hausaufgaben und Informationsmaterialien. Einige davon sind an die Bezugspersonen gerichtet. Durch Reflexionsfragen in den darauffolgenden Einheiten werden die Themen erneut aufgegriffen, reflektiert und Fragen beantwortet.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>f. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>g. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>h. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>i. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>j. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <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>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten 10 Einheiten à 90 Minuten 12 Einheiten à 60 Minuten 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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 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, wie das Walken, lockeres Laufen oder ein Zirkeltraining, 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>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten 10 Einheiten à 90 Minuten 12 Einheiten à 60 Minuten 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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, wie z.B. Walken, Laufen oder ausdauerorientiertes Zirkeltraining, 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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen: 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>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>Aquafitness – Trainiere Deine Ausdauer im Wasser, sei fit im Wasser und an Land</p> <p>Urheber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft</p> <p>Umfang – Dauer: 8, 10 od. 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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. Im Kurs werden vielfältige Bewegungsformen im Wasser mit Unterstützung einfacher Hilfsmittel wie Poolnoodle, 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> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Herz-Kreislaufsystem oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen: 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 „Aquafitness – Trainiere Deine Ausdauer 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>Ausdauer auf Dauer – mit Walking und Nordic Walking</p> <p>Urheber: Deutscher Leichtathletik-Verband</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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>Ausgezeichnete Fitness– Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm</p> <p>Urheber: Deutscher Turnerbund</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Der Kurs Ausgezeichnete Fitness – Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm ist im Sinne der fünffachen Perspektive (Ausdauer und Kraft sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit) als ganzheitliches Programm vorgesehen. Es werden alle Fähigkeitsbereiche in jeder Übungseinheit trainiert, wobei die Schwerpunkte auf den Fähigkeiten Ausdauer (anhand von Walk- und Lauftraining) und Kraft liegen. Der Risikofaktor der körperlichen Inaktivität wird dabei reduziert. Den Grundstein dafür bilden die zehn angeleiteten Übungseinheiten. Um körperliche Aktivität nachhaltig in den Alltag der Teilnehmenden zu integrieren, werden zusätzlich Übungen und Hausaufgaben für Zuhause vermittelt. Zudem werden Möglichkeiten aufgezeigt wie eine Bindung an weiterführende Bewegungsprogramme im Anschluss an den Kurs erfolgen kann.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ mit einem der Profile: Profil: Allgemeines Gesundheitstraining Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Oder mit 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 „Ausgezeichnete Fitness“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turnerbund</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>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauftraining für Jung und Alt</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 70 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Bei dem Kursprogramm „CARDIO-AKTIV – Präventives, ausdauerorientiertes 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 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> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen: 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 „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>Easy-Cardio-Workout „Budomotion“ – Ausdauer(nd)-Training</p> <p>Urheber: Deutscher Karate Verband</p> <p>Umfang – Dauer: 10x 90 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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 – ein rundum Easy-Cardio-Workout eben.</p> <p>Neben dem Training des Herz-Kreislauf-Systems werden die Teilnehmer auch für sie wichtige Verhaltensweisen kennen lernen. U. a. gibt es Tipps und individuelle funktionelle Heimübungsprogramme, mit denen Herz-Kreislauserkrankungen vorbeugt werden kann.</p> <p>Durch die Steigerung der allgemeinen Fitness verbunden mit der Vermittlung von Wissen soll für Nachhaltigkeit gesorgt werden.</p> <p>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: Herz-Kreislaufsystem oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen: 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 „Easy-Cardio-Workout „Budomotion“ – Ausdauer(nd)-Training“ <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>FITTer in Herz und Hirn</p> <p>Urheber: Deutscher Tischtennis-Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>Gesund auf dem Platz</p> <p>Urheber: Deutscher Tennis Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>Kardiovaskuläres Training Budomotion – für ein gesundes Herz-Kreislauf-System (Ausdauer)</p> <p>Urheber: Deutscher Karate Verband</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Der Kurs bietet ein modernes zielgerichtetes Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining in der Gruppe. Den Teilnehmern werden dabei u.a. Übungen zur Verbesserung der Herz-Kreislaufleistung zur Erhöhung bzw. Erhaltung der individuellen Belastbarkeit vermittelt; zu Übungszwecken baute der Konzeptentwickler einige wenige interessante Karatetechniken ein. Weitere Bewegungsformen, mit denen das Ausdauertraining gestaltet wird, sind z.B. Fitnessübungen, Joggen, Walken, Aerobic Variationen. Neben dem Herz-Kreislauf Training lernen die Teilnehmer auch für sie wichtige Verhaltensweisen kennen. Bspw. gibt es Tipps und individuelle funktionelle Heimübungsprogramme, mit denen die Teilnehmer immer und überall, auch allein, den Herz-Kreislaferkrankungen vorbeugen können. Durch die Steigerung der allgemeinen Fitness - verbunden mit der Vermittlung von Wissen - wird für entsprechende Nachhaltigkeit gesorgt. Der Kurs findet wöchentlich statt und beinhaltet 10 Kurseinheiten zu je 60 Minuten.</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 „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>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Dem Programm liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, so dass die Inhalte nicht nur auf körperliche Vorgänge am Bewegungsapparat ausgerichtet sind, sondern auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. Neben der gezielten Erhaltung/Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel steht der Spaß und die Motivation an einer Ausdauerschulung im Vordergrund. Das Kursprogramm richtet sich an Menschen, die nach längerer Pause wieder ein körperliches Training aufnehmen möchten, Spaß am Laufen haben und gerne das Ziel erreichen möchten 30 Minuten am Stück zu laufen.</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>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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>Umfang – Dauer: 8, 10 od. 12 Einheiten à 90 Minuten 8, 10 od. 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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>Motion on Court – Ausdauernd fit und gesund</p> <p>Urheber: Landessportbund Niedersachsen</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Motion on Court - Ausdauernd fit und gesund (MOC) ist ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, welches unterschiedliche Ball- und Bewegungsübungen beinhaltet. Zusätzlich werden vielfältige allgemeine Übungen aus dem Gesundheitssport genutzt. Im Vordergrund steht ein präventives Ausdauertraining zur Verbesserung und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems mit all seinen positiven Facetten. Neben der Verbesserung der Ausdauer wird auch in Teilen Kräftigungsübungen eingebaut und Übungen zur Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit.</p> <p>Die MOC-Einheit findet wöchentlich statt und wird in einer Gruppe von 6 bis 12 Teilnehmern mit motivierender Musik durchgeführt. Der Kurs wird im Verein angeboten, für die Teilnehmenden ist eine Vereinsmitgliedschaft jedoch nicht erforderlich.</p> <p>Wer in 10 Einheiten fit werden und gesund bleiben möchte, für den ist Motion on Court - Ausdauernd fit und gesund genau das Richtige.</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 „Motion on Court“ <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>Outdoor Athletics - Ein ausdauer- und kraftorientiertes Training im Freien</p> <p>Urheber: Deutscher Leichtathletikverband</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Outdoor Athletics legt seinen Schwerpunkt nicht ausschließlich auf die Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit, es ist ein ganzheitliches Athletiktraining, das die Komponenten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit in einem Gesundheitskonzept im Freien integriert. Im Kursprogramm wird das Konzept des sog. „Green Exercise“ aufgegriffen, das Aktivitäten im Freien und in enger Verbindung mit einem Naturerleben bezeichnet. Die positiven Effekte auf die psychosoziale Gesundheit sollen erlebt werden, die Bewegung in der Natur hervorruft sowie der gesundheitliche Mehrwert von Bewegung und Sport in der Natur vermittelt werden. Es wird ein Übungs- und Trainingsprogramm angeboten, was nicht an feste Sportstätten oder Geräte gebunden ist, das selbständig in der unmittelbaren Lebenswelt umgesetzt werden kann. Das Programm umfasst 12 Kurseinheiten á 90 Minuten, in denen grundlegende motorische Fähigkeiten als auch verschiedene Trainingsformen und Entspannungsverfahren vermittelt werden</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>f. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>g. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>h. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>i. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>j. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Outdoor Athletics“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Leichtathletikverband</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Rudern in der Prävention – ein Ausdauerprogramm</p> <p>Urheber: Deutscher Ruderverband</p> <p>Umfang – Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Rudern ist ein gelenkschonender Ausdauersport, kräftigt alle Muskelgruppen und trainiert die Koordination. Das Rudern unterstützt den Abbau von Stress. Verbunden mit der Natur und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist Rudern eine Wohltat für Körper und Geist.</p> <p>Das Angebot Rudern in der Prävention richtet sich an Teilnehmende ab 35 Jahre. Der Kurs Rudern in der Prävention umfasst 8 Einheiten à 90 Minuten im wöchentlichen Abstand und findet mit 8 Teilnehmenden gemischtgeschlechtlich statt.</p> <p>Gerudert wird in Mannschaftsbooten, die von erfahrenen Übungsleitern gesteuert werden. Die Leitung des Kurses haben zertifizierte Übungsleitende B Prävention (Rudern), die über die komplette Dauer den Kurs in und aus einem der Boote betreut, bzw. mit dem Motorboot den Kurs durchgehend begleitet. Die Teilnehmenden sollten sicher schwimmen können und selbstrettungsfähig sein.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>k. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>l. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>m. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>n. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>o. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Rudern in der Prävention“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) • Rudern (z. B. Ruderbiografie, Trainier-C/B) 	<p>Deutscher Ruderverband</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>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Du brauchst dringend mal wieder einen sportlichen Ausgleich zum Job? Joggen und Fitnessstudio sind nichts für dich? Deine Ausdauer lässt zu wünschen übrig? 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 eines Kursprogramms zur Ausdauerförderung mit Bewegungs- und Spielformen werden Bezüge zur Gesundheit aufgezeigt. Der sportliche Spaß unter Männern, ohne Erfolgsdruck steht im Vordergrund.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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>Umfang – Dauer: 8, 10 od. 12 Einheiten à 90 Minuten 8, 10 od. 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Walking -Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Umfang – Dauer: 10 od. 12 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>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 Aus-gleich zum Alltag suchen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>f. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>g. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>h. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>i. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>j. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Walking“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Allgemeines Gesundheitstraining

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>„AlltagsTrainingsProgramm (ATP) – Programm zur Ganzkörperkräftigung und Koordinationsschulung mit Alltagsbezug“</p> <p>Urheber: Leitung BZgA (Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., Deutsche Sporthochschule Köln, Deutscher Turner Bund, DOSB)</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>„AlltagsTrainingsProgramm (ATP) – Programm zur Ganzkörperkräftigung und Koordinationsschulung mit Alltagsbezug“</p> <p>Urheber: Leitung BZgA (Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., Deutsche Sporthochschule Köln, Deutscher Turner Bund, DOSB)</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>Aqua In® – Aquafitness</p> <p>Urheber: Deutscher Schwimmverband</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 45 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <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 „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>Funktional Trainieren in Kraft und Ausdauer (Outdoor)</p> <p>Urheber: Deutscher Turner-Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Beim "Funktionalen Trainieren in Kraft und Ausdauer" werden nur fünf funktionale Grundbewegungen mit den jeweiligen Variationen in der Natur trainiert und mit Ausdauer-elementen (wie Walking- oder Laufeinheiten) ergänzt. Diese Übungen werden mittels verschiedener Kraft- und Ausdauertrainingsmethoden zu einem kompakten Programm zusammengeführt. Den Teilnehmenden werden Methoden und Techniken vermittelt, die für die Gesunderhaltung elementar sind, wie Kraft, Koordination, Stabilität, Sensomotorik und auch Ausdauer. Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundlagen für ein Kraft-Ausdauer-Training mit viel Abwechslung und Spaß erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.</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 „Funktional Trainieren Outdoor“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner-Bund</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>G.U.T. – gesund und trainiert im Beruf</p> <p>Urheber: Württembergischer Landessportbund</p> <p>Umfang – Dauer: 14 Einheiten à 60 Minuten (10 Praxiseinheiten und 4 Theorie-Workshops)</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>f. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>g. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>h. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>i. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>j. 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>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <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 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>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>Männersache</p> <p>Urheber: Deutscher Turner-Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 und 90 Minuten 12 Einheiten à 60 und 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Männersache ist ein Gesundheitssportkurs speziell für Männer, bei dem die Kraft- und Ausdauerfähigkeit im Mittelpunkt stehen. Neben funktionellen Kräftigungsübungen zur Steigerung der Kraft liegt der Fokus auf teamorientierten Spielformen mit und ohne Ball sowie Laufvariationen zur Steigerung der Ausdauer. Die Spielregeln sind bewusst so gestaltet, dass die Verletzungsgefahr so gering wie möglich ist. Des Weiteren werden funktionelle Dehnübungen zur Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit angeleitet und bewusst Phasen der Ruhe und Entspannung eingesetzt. In jeder Kursstunde werden Strategien vermittelt, die einen bewegten Lebensstil unterstützen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ mit einem der folgenden Profile: Profil: Allgemeines Gesundheitstraining oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen: 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 „Männersache“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <ul style="list-style-type: none"> Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Deutscher Turner-Bund</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Sturzprävention</p> <p>Urheber: Landessportbund Hessen</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>f. 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>g. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung h. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in i. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in j. 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>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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 – ein Ganzkörperkräftigungstraining</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Bei der Kurskonzeption „Fit bis ins hohe Alter“ 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 eine Basisgymnastik mit den Komponenten „Gleichgewicht/Koordination, Krafttraining, Beweglichkeitstraining“. 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>Fit und Gesund – Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Im Mittelpunkt dieses 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 sogenannte Basisgymnastik 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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Fit und Gesund – Ein 60 Minuten Programm zur umfassenden Stärkung der Fitness und Beweglichkeit“ <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>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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. In diesem Gesundheitskurs zur allgemeinen Kräftigung kommen Sie mit moderater Bewegung (wieder) in Schwung und fühlen sich kraft-voller 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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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 und Beweglichkeit – sanft und effektiv</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 75 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Das vorliegende Programm „Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit – 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> <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 „Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit – 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>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 75 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <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 „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>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 75 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>		<p>Grundqualifikation</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen: 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>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>Kräftigungstraining Budomotion – für ein starkes Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Urheber: Deutscher Karate Verband</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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 Karate-techniken eingebaut, es erfolgt eine Wissensvermittlung u. a. zu den Themen "Rücken→", "Haltung", "Haltungsoptimierung im Alltag", "Gelenke", "Gleichgewicht" und anderen wichtigen Dingen. Neben der Kräftigung wichtiger rückenstabilisierender Muskeln und Mobilisierung des Haltungs- und Bewegungssystems, werden die Teilnehmer auch für sie wichtige Verhaltensweisen kennenlernen. U. a. gibt es Tipps für die Alltagsbewältigung und dem Verhalten am Arbeitsplatz. Gleichsam erhalten die Teilnehmer individuelle funktionelle Heimübungsprogramme, mit denen sie weiterführend trainieren können, um Rückenbeschwerden vorbeugen zu können. Der Kurs und das weiterführende Heimtraining steigern die allg. Rückenfitness.</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 „Kräftigungstraining Budomotion – für ein starkes Haltungs- und Bewegungssystem“ <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>Kraftvoll und gesund das Leben gestalten – ein moderates Programm zur allgemeinen Kräftigung</p> <p>Urheber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten 10 Einheiten à 90 Minuten 12 Einheiten à 60 Minuten 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten 10 Einheiten à 90 Minuten 12 Einheiten à 60 Minuten 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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 leicht fallen, den inneren Schweinehund zu überwinden und mit Spaß am Angebot teilzunehmen.</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 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>Rundum-Fitness-Training „Budomotion“- Mobil und stark durchs Leben</p> <p>Urheber: Deutscher Karate Verband</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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.</p> <p>Zu gymnastischen Zwecken werden einige wenige Karatetechniken eingebaut, es erfolgt eine Wissensvermittlung u. a. zu den Themen "Rücken", "Haltung", "Haltungsoptimierung im Alltag", "Gelenke", "Gleichgewicht" und anderen wichtigen Dingen.</p> <p>Neben der Kräftigung wichtiger rückenstabilisierender Muskeln und Mobilisierung des Haltungs- und Bewegungssystems, werden die Teilnehmer auch für sie wichtige Verhaltensweisen kennenlernen. U. a. gibt es Tipps für die Alltagsbewältigung und dem Verhalten am Arbeitsplatz. Gleichsam erhalten die Teilnehmer individuelle funktionelle Heimübungsprogramme, mit denen sie weiterführend trainieren können, um Rückenbeschwerden vorbeugen zu können.</p> <p>Der Kurs per se und das weiterführende Heimtraining steigern die allgemeine Rückenfitness und das Wohlbefinden.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ol style="list-style-type: none"> Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: 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> <p>Einweisung „Rundum-Fitness-Training „Budomotion“- Mobil und stark durchs Leben“</p> <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>Rückenkräftigung und Beweglichkeit – sanft und effektiv kräftigen</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 75 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Bei dem Kursprogramm „Rückenkräftigung und Beweglichkeit – 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>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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>Umfang – Dauer: 6 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Das Programm „Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ zielt vorrangig auf die Stärkung relevanter physischer Ressourcen sowie auf die Vermittlung eines gesunden Lebensstils. In der Gruppe werden neben Übungen zur Ganzkörperkräftigung auch Sequenzen mit Koordinationsübungen oder Dehn-techniken durchgeführt. Dabei beginnen die Stunden immer mit einem kurzen Aufwärmen und enden mit einer Entspannungseinheit. Durch die Vernetzung der Schwerpunktthemen (auch Theorieblöcke) mit den Übungen sollen die Teilnehmer zunehmend die Aktivitäten in den Alltag übernehmen. Dabei spielt die Verbindung der Kenntnisvermittlung und der praktischen Erfahrung während Training und Alltag eine wichtige Rolle.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • DTB-Einweisung „Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ <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>Funktional trainieren und kräftigen</p> <p>Urheber: Deutscher Turner Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Funktional trainieren und kräftigen kombiniert verschiedene Bewegungen zu komplexen Übungen des Alltags, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten wie Gewichtskugeln, elastischen Übungsbändern und Koordinationstools. Dieses Ganzkörpertraining ist sowohl für Mann als auch Frau geeignet, um Bewegungen zu erlernen, eine Athletik zu erreichen und um die eigene Ausdauer zu verbessern.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>f. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>oder mindestens eine der nachfolgenden Qualifikationen:</p> <p>g. Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>h. Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in</p> <p>i. Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in</p> <p>j. Staatlich anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> DTB-Einweisung „Funktional trainieren und kräftigen“ <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>Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern/ Wandern</p> <p>Urheber: Deutscher Alpenverein</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten (8 Einheiten a 90 Minuten & 4 Ganztageswanderungen)</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Das Entspannungs- und Stressreduktionsprogramms Bergwandern/Wandern ist es, den negativen Auswirkungen chronischer Stressreaktionen für die physische und psychische Gesundheit primärpräventiv vorzubeugen. Hierbei liegt eine Antwort auf zu viel Stress in einer Rückbesinnung auf die Natur und einem gesundheitsorientierten Aufenthalt in ihr. Es geht darum, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit der bereitgestellten Energie während des Bergwanderns/Wanderns zu fördern sowie einen lebendigen Wechsel zwischen Phasen der Anspannung während direkter Anforderungsbewältigung und Phasen der Entspannung und Regeneration zu ermöglichen.</p> <p>Die Hauptbestandteile des 12-wöchigen Programms sind acht Wanderungen a 90 Minuten im wohnortnahen Park oder Wald, viele Übungen für Entspannung und Achtsamkeit, Gespräche über Glück, Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit, Dankbarkeit sowie Reflexion und Transfer in den Alltag. Zusätzlich kommen vier Ganztages (Berg-)wanderungen in den Mittelgebirgen und/oder Alpen hinzu.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: Stressbewältigung und Entspannung</p> <p>Voraussetzung für ÜL-B: Trainer*in C Bergsport Sommer und Winter (außer MTB und Skilauf)</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> „Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern/ Wandern“ 	<p>Deutscher Alpenverein</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Mit Hatha-Yoga den Alltag stressfreier erleben</p> <p>Urheber: Kneipp-Bund</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten</p> <p>Das Konzept ist auch mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</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 Gesundheits-programm 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> <p>b. Yoga Lehrer*in (mind. 500 LE)</p> <p>Einweisungszertifikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einweisung „Hatha Yoga“ <p>Zusatzqualifikationen</p> <p>a. staatlich anerkannter Berufsabschluss im Gesundheits- und Sozialbereich</p> <p>oder</p> <p>b. staatlich anerkannter Berufsabschluss außerhalb des Gesundheits- und Sozialbereichs und</p> <p>c. Nachweis über 200 LE Erfahrung als Übungsleiter*in (nur bei Zusatzqualifikation b.)</p>	<p>Kneipp-Bund</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Entspannung und Bewegung</p> <p>Urheber: Landessportbund Hessen</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>Zunehmend mehr Menschen fühlen sich im Alltag überlastet. Sie suchen nach Möglichkeiten, ihre innere und äußere Balance (wieder) zu finden. Um dem wachsenden Bedürfnis nach Entspannung einerseits und Bewegung andererseits gerecht zu werden, stehen im Fokus der Kurseinheiten die Förderung der Entspannungsfähigkeit und die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung. Sinn-voll ergänzt werden diese Schwerpunkte durch Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie Übungen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten. Eine enge Kopplung von Bewegungsübungen bei gleichzeitiger Fokussierung der Teilnehmenden auf eine bewusste Wahrnehmungslenkung der Aufmerksamkeit bei der Übungsausführung zeichnet das Programm aus. Der Kurs baut die Übungen von einfachen zu komplexeren Übungen auf und bietet einen abwechslungsreichen Mix aus angeleiteten und selbständig durchgeführten Bewegungsaufgaben, Kurzinformationen und Unterrichtsgesprächen.</p>	<p>Grundqualifikation</p> <p>a. Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“ Profil: 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"> • „Entspannung und Bewegung“ <p>Zusatzqualifikation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Sports (bei Grundqualifikation c. und d.) 	<p>Landessportbünde</p>

Kinder/Jugendliche

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Benötigte Qualifikationen	Zertifizierungsstelle
<p>Starke Muskeln – Wacher Geist für 6-8 Jährige – ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen</p> <p>Urheber: Landessportbund Niedersachsen</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>„Starke Muskeln - Wacher 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> <p>f. Einweisung „Starke Muskeln – Wacher Geist für 6-8 Jährige“</p> <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 – Wacher Geist für 8-10 Jährige – ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen</p> <p>Urheber: Landessportbund Niedersachsen</p> <p>Umfang – Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten</p> <p>Hier finden Sie die nächsten Einweisungstermine.</p>	<p>„Starke Muskeln - Wacher 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> <p>g. Einweisung „Starke Muskeln – Wacher Geist für 8-10 Jährige“</p> <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>