

Einweisung in SPORT PRO GESUNDHEITS-Programme 2022

Der BLSV weist in zwei Arten von SPORT PRO GESUNDHEIT-Programmen ein

- **Masterprogramme** mit Möglichkeit der Veränderung der Inhalte
 - Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung*
 - Präventives Ausdauertraining*
 - Präventives Gesundheitstraining für Kinder*
 - Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene
 - Aquagymnastik*
 - Ausdauerorientiertes Aquajogging*
- **Standardisierte Programme** keine Möglichkeit der Veränderung der Inhalte
 - Entspannung und Bewegung
 - Sturzprävention*
 - Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung*

* Möglichkeit: Anerkennung mit Deutschem Standard Prävention und bei Krankenkassen

Im BLSV gibt es drei verschiedene Arten von Einweisungsveranstaltungen

- Profilausbildungen im Rahmen vom ÜL-B Sport in der Prävention
- Spezielle Aus- und Fortbildungen
- Qualitätszirkel „Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT – BLSV Einweisung in Masterprogramme/standardisierte Programme

Zu I. Profilausbildungen mit Schulung von SPG-Programmen

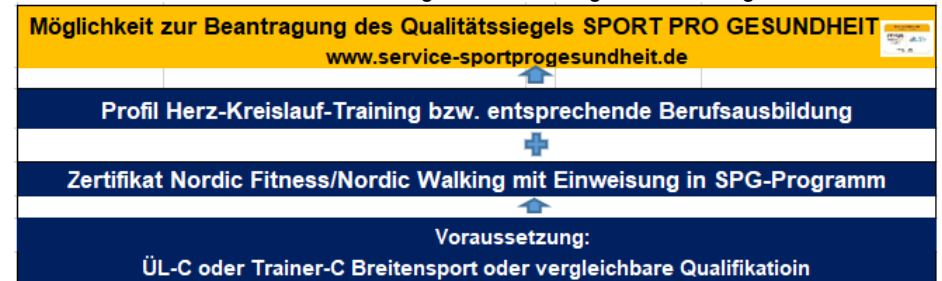


Zu II. Spezielle Aus- und Fortbildungen mit Schulung von SPG-Programm

Sturzprävention für ältere Menschen mit Einweisung ins SPG-Programm



Zertifikat Nordic Fitness/Nordic Walking mit Einweisung ins SPG-Programm



Zu III. Qualitätszirkel mit Schulung von SPG-Programmen

Für Personen mit einer höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Berufsausbildung sowie für ÜL-B Sport in der Prävention mit Profilausbildung vor Einführung der Einweisung in je ein SPG-Programm, siehe Schaubild unter Profilausbildungen. Bei Interesse bitte eine Mail schreiben an sportprogesundheit@blsv.de. Bei ausreichender Interessentenanzahl wird ein Qualitätszirkel durchgeführt bzw. alternativ im QualiNET nach der Veranstaltung suchen.

Weitere SPG-Programme

Verschiedene Fachverbände schulen SPORT PRO GESUNDHEIT-Programme. Eine Übersicht und der zuständige Verband sind wie folgt zu finden:
www.service-sportprogesundheit.de → Service → Programmübersicht

Die Ansprechpartner der Verbände sind wie folgt zu finden:
www.service-sportprogesundheit.de → Home → Ansprechpartner Zertifizierungsstellen

Wichtige Internetadressen

- www.service-sportprogesundheit.de
- www.suche.service-sportprogesundheit.de
- www.sportprogesundheit.blsv.de
- www.blsv-qualinet.de

Termine 2022 – Bitte um Überprüfung auf Aktualität im QualiNET

Veranstaltungsnummer	Termin	Ort
Profil Haltung und Bewegung		
105BPRAE0222	12.02.-20.02.	90592 Schwarzenbruck
302BPRAE0222 inkl. Basiskurs	01.07.-08.07.	82041 Oberhaching
302BPRAE0322 inkl. Basiskurs	11.11.-18.11.	82041 Oberhaching
Profil Herz-Kreislauf-Training		
105BPRAE0322	12.03.-20.03.	90592 Schwarzenbruck
102BPRAE0322	02.07.-09.07.	94405 Landau an der Isar
302BPRAE0422	19.07.-22.07.	82041 Oberhaching
104BPRAE0222	15.10.-12.11.	95326 Kulmbach-Ziegelhütten
103BPRAE0222	05.11.-12.11.	93053 Regensburg
Profil Kinder und Jugendliche		
201BPRAE0222	30.04.-08.05.	82319 Starnberg
205BPRAE0122	15.10.-23.10.	90592 Schwarzenbruck
Profil Stressbewältigung und Entspannung		
102BPRAE0222	28.05.-04.06.	94405 Landau an der Isar
302BPRAE0522	04.10.-07.10.	82041 Oberhaching
Sturzprävention für ältere Menschen		
302FB0122	12.03.-02.04.	90449 Nürnberg
302FB0222	22.10.-19.11.	92353 Postbauer-Heng
Zertifikat Nordic Fitness/Nordic Walking		
302BZNW0122	21.06.-23.06.	82041 Oberhaching

Beschreibung der zwei Arten der SPG-Präventionsprogramme im BLSV: Masterprogramme bzw. standardisierte Programme für Sport(wieder-)einsteiger

Masterprogramme

Ausgearbeitete Kursangebote mit acht, zehn oder zwölf vorgegebenen Einheiten, wählbar zwischen 60- oder 90- Minuten pro Kurseinheit. Die Phasen Erwärmung, Hauptteil und Ausklang können verändert werden. Die Kursmanuale bestehen aus: *Stundenverlaufsplänen, Informations- und Teilnehmerunterlagen sowie detaillierten Übungsbeschreibungen.*

- *Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*
In der Gruppe werden Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernden Alltags- und Freizeitbewegungen erlernt. Gemeinsam wird erlebt, dass Bewegung miteinander Spaß macht und der Motor für körperliches Wohlbefinden sind.

- *Präventives Ausdauertraining (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*
Der Kurs zielt auf die Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens in Verbindung mit der Ausdauerfähigkeit. Es gibt viele Informationen über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit sowie über die verschiedenen Formen des Trainings.

- *Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*
In diesem Kurs trainieren die Teilnehmenden auf abwechslungsreiche Art und Weise und verbessern dadurch nachhaltig das Wohlbefinden. Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden mit und ohne Hilfsmittel geschult.

- *Präventives Gesundheitstraining für Kinder (Zielgruppe 6-12 Jahre)*
Durch Bewegung, Spiel und Sport in der Gruppe mit Gleichaltrigen erfahren die Kinder Bewegungsmöglichkeiten und -erlebnisse, welche für eine gesunde physische und psychosoziale Entwicklung, auch im Hinblick auf den natürlichen Bewegungsdrang, von wesentlicher Bedeutung sind.

- *Aquagymnastik (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*
(Einweisung beim Qualitätszirkel mit entsprechender Vorqualifikation)
Im Kurs werden Kräftigungs- und Stabilisationsübungen im Wasser vermittelt. Darüber hinaus tragen Körperwahrnehmungsübungen, Lockerungen und Entspannungsübungen zur Verbesserung der Körperhaltung bei.

- *Ausdauerorientiertes Aquajogging (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*
(Einweisung beim Qualitätszirkel mit entsprechender Vorqualifikation)
Mit Hilfe verschiedener Aquajogging-Techniken und dem Einsatz von Kleingeräten werden in abwechslungsreichen Stunden mit Spielen, Gymnastik und Ausdauertraining eingeführt.

Standardisierte Programme

Feststehende Kursangebote mit vorgegebenen Einheiten mit mindestens 45 Minuten. Die Inhalte können nicht verändert werden. Die Kursmanuale bestehen aus: *einem konzeptionellen Rahmen, Stundenverlaufsplänen sowie Informationsmaterialien*

- *Entspannung und Bewegung (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*
Umfang-Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten. 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.

- *Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*
Umfang-Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten. Die Inhalte des Kurses eignen sich in besonderem Maße für Menschen, die mit einem moderaten Bewegungsangebot wieder aktiv werden möchten und einen Ausgleich zum Alltag im Outdoorbereich suchen.

- *Sturzprävention (Zielgruppe ältere Erwachsene von ca. 60 bis 80 Jahre)*
Umfang-Dauer: 8 oder 10 Einheiten à 90 Minuten. In diesem Kurs erlernen alle Teilnehmenden ein spezielles Training mit einfachen Übungen, um sicherer durch den Alltag zu kommen, und somit langfristig mobil und selbständig zu bleiben.