

Rahmenkonzept SPORT PRO GESUNDHEIT

sowie

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

für ein Gesundheitsangebot im Verein



1. ANGEBOT

Titel des Angebotes: _____

Das Angebot kann einem der *nachfolgenden Bereiche* zugeordnet werden (zutreffendes bitte ankreuzen):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf | <input type="checkbox"/> Allgemeiner Präventionssport |
| <input type="checkbox"/> Entspannung / Stressbewältigung | |
| <input type="checkbox"/> Muskel-Skelettsystem | |

2. ZIELGRUPPE

Das Angebot wendet sich an (bitte in jeder Spalte mindestens eine Auswahl treffen):

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kinder und Jugendliche | <input type="checkbox"/> Frauen / Mädchen | <input type="checkbox"/> sportlich Aktive |
| <input type="checkbox"/> Erwachsene | <input type="checkbox"/> Männer / Jungen | <input type="checkbox"/> Neueinsteiger |
| <input type="checkbox"/> Ältere | <input type="checkbox"/> Gemischt | <input type="checkbox"/> Wiedereinsteiger |
| <input type="checkbox"/> Familien | | |

3. ZIELSETZUNG UND UMSETZUNG

Dem Angebot liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, die Inhalte beziehen sich sowohl auf physische, d.h. körperliche als auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. *Wichtige Ziele* des Programms sind:

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen:

z. B. durch Förderung der *Ausdauer*, der *Kraft*, der *Beweglichkeit*, der *Koordination*, oder der (muskulären) *Entspannungsfähigkeit*.

Nennen Sie bitte die *Schwerpunkte physischer Gesundheitsressourcen*, die Sie in Ihren Unterrichtsstunden entwickeln und stellen Sie stichwortartig Mittel und Methoden dazu dar (ggf. als Anlage anfügen):

Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Unterstützung bei der Bewältigung gesundheitlicher Belastungen, z. B. durch

- Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper
- Beeinflussung der Stimmungslage
- Aufbau sozialer Kontakte, Integration in die Gruppe und Aufbau langfristiger Bindung
- Abbau von Barrieren zum Sporttreiben
- Wissensvermittlung zu gesundheitssportlicher Aktivität (Inhalte, Methodik und Wirkungen)
- Anregung zum Transfer in den Alltag
- Unterstützung bei der Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Benennen Sie bitte stichwortartig die *Schwerpunkte* Ihrer Unterrichtsstunden, die Sie zur Stärkung **psychosozialer Gesundheitsressourcen** einsetzen (ggf. als Anlage anfügen):

4. ASPEKTE DER QUALITÄTSSICHERUNG

Folgende Instrumente werden zur Qualitätssicherung eingesetzt (zutreffendes bitte ankreuzen):

- Eingangsbefragung vor Aufnahme der gesundheitssportlichen Aktivität (z. B. PAR-Q Test).
- Anwesenheitsliste
- Teilnehmerbefragung/Feedback

Ort, Datum: _____ Unterschrift (ÜL): _____