

Erläuterungen zum Ausfüllen des Antrages

Sehr geehrte Übungsleiterin, sehr geehrter Übungsleiter,

Sie wollen Ihr Bewegungsangebot mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT auszeichnen lassen. Nach dem Zertifizierungsverfahren müssen Sie einen Rahmenplan erstellen und vorlegen, der die für die Verleihung des Qualitätssiegels verbindlichen Informationen enthält.

Der Rahmenplan ist wie ein Fragebogen aufgebaut. Zu vielen Abfragen werden Ihnen Vorschläge oder Beispiele gegeben. Kreuzen Sie die zutreffenden Angaben an oder ergänzen Sie diese bei Bedarf.

Für die Dokumentation ihres Bewegungsangebots ist ein Raster vorgegeben, in das Sie Ihre Planungen möglichst kurz, knapp und in Stichworten eintragen sollen. Die Textstellen mit _____ sind von Ihnen zu ergänzen.

So können Unklarheiten/Fragen bereits im Vorfeld der Antragstellung geklärt werden. Dieses Vorgehen beschleunigt das Antragsverfahren insgesamt, da die Bearbeitung der Rahmenplanung für Sie und uns in der Regel am zeitaufwendigsten ist.

Bitte lassen Sie den von Ihnen erstellten Rahmenplan vor Absendung der Antragsunterlagen bei unserer Beratungsstelle überprüfen. Mailen Sie die Rahmenplanung mit folgenden Angaben an Schwimmverband NRW – Patrick Rodriguez Rubio – Mail: p.rodriquez@swimpool.de

Vorschlag zu einem Angebot mit 12 Einheiten

Im Folgenden wird ein Beispiel aufgezeigt, wie ein präventives/gesundheitsförderndes Praxisangebot im Bewegungsraum Wasser umgesetzt werden kann. Das Grundraster dieses Beispiels lässt sich auf andere Angebote im Wasser übertragen. Es ist wichtig, dieses Beispiel als Anregung zu verstehen, nicht als verbindliches Rezept. Entsprechend der Zielgruppe oder des speziellen Angebots muss jeder ÜL selbst planen, wann, wie, wo und mit welchen Übungen die Ziele des Angebots umgesetzt werden können.

Dem Musterrahmenplanung liegen folgende Eckdaten zugrunde:

Der zeitliche Umfang der einzelnen Einheiten beträgt jeweils ca. 45-60 Minuten.

Die Unterrichtsstunden gliedert sich in

Einstimmung – Aufwärmung - Hauptteil 1 - Hauptteil 2 - Ausklang - Tipps und Übungen für zuhause / Hausaufgabe

Entsprechend dem Angebotstitels und der inhaltlichen Schwerpunktsetzung wird in einem der beiden Hauptteile immer ein moderates Ausdauertraining durchgeführt.

In jeder Praxiseinheit werden alle vier Zielbereiche thematisiert (siehe hierzu Seite)

Die **Themenschwerpunkte TSP** sind danach ausgerichtet.

Die **Praxisinhalte PI** beschreiben konkrete Spiel- und Bewegungsformen und sind nicht durchgängig formuliert und müssen mit eigenen Ideen ergänzt werden (gelb markiert).

Die „**Informationsphase**“ ist der Übersicht halber zu Beginn der jeweiligen Einheit aufgeführt – die Inhalte können aber selbstverständlich auch im Laufe oder am Ende der Praxiseinheit sinnvoll eingefügt werden.

Die Abkürzung **IM** wird für das „**Informationsmaterial**“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. Diese Informationsmaterialien finden sich als Kopiervorlage in Kapitel 3 ebenso wie Vorschläge für die „**Hausaufgaben**“ **HA**.

Alle aufgeführten Spiele und Übungen sind in Kapitel 2 im Manual „Sport in der Prävention – Angebotsbereich Bewegungsraum Wasser“ näher erläutert!

Die Teilnehmer dürfen auf keinen Fall das Wasser frierend verlassen; ggf. muss nach der Entspannungsphase noch einmal eine kurze Aktivierung erfolgen!

Sportverein: _____

ÜL/Ansprechpartner/in: _____ Telefon _____

E-Mail: _____

**Rahmenplanung für ein
Angebot „SPORT PRO GESUNDHEIT“
Profil: Herz-Kreislaufsystem**

Titel: Gesundheitsförderndes Ausdauertraining im Bewegungsraum Wasser

Untertitel: Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung in Sport und Alltag

1. Zusätzliche Angaben zu den Teilnehmer/innen

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention durch Sport und Bewegung gilt die besondere Aufmerksamkeit den Voraussetzungen jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers. Zudem unterstützt die Zusammenarbeit mit Einrichtungen in der alltäglichen Lebenswelt die Bindung an gesundheitsorientierte Angebote.

Kreuzen Sie die für ihr Angebot zutreffenden Angaben an oder ergänzen Sie die richtigen Angaben.

Es sind mehrere Angaben möglich.

1.1 Das Angebot richtet sich an folgenden Personenkreis

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Neueinsteiger | <input type="checkbox"/> nur Frauen |
| <input type="checkbox"/> Wiedereinsteiger | <input type="checkbox"/> nur Männer |
| <input type="checkbox"/> Personen mit Bewegungsmangel | <input type="checkbox"/> gemischte Gruppen |
| <input type="checkbox"/> Personen mit einseitigen Belastungen | <input type="checkbox"/> Kinder |
| <input type="checkbox"/> keine dieser Gruppen, sondern: _____ | |

1.2 Kooperationspartner für das Angebot ist

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> eine Kindertagesstätte | <input type="checkbox"/> eine Einrichtung für Senioren |
| <input type="checkbox"/> eine Schule | <input type="checkbox"/> ein Betrieb/Unternehmen. Eine Verwaltung |
| <input type="checkbox"/> eine soziale Organisation | <input type="checkbox"/> eine Einrichtung des Gesundheitswesens |
| <input type="checkbox"/> keiner der genannten, sondern ein/e _____ | |

Name des Kooperationspartners: _____

2. Zielsetzungen des Angebots

Die Zielsetzungen des Praxisangebotes stehen in Einklang mit den Kernzielen zur Vergabe des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Sportbundes von 2005.

Das Angebot berücksichtigt das ganzheitliche Verständnis von Gesundheit. Die Praxisinhalte sind sowohl auf die Förderung der körperlichen als auch der psychischen und sozialen Gesundheitsressourcen ausgerichtet. Das Angebot unterstützt die Teilnehmer/innen darin, die Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu erkennen und in ihrem Lebensalltag aktiv anzunehmen.

Das Bewegungsangebot steht unter den allgemeinen Zielsetzungen „Erhaltung und Stärkung der körperlichen Leistungs-, Belastungs- und Erholungsfähigkeit“, „Erhaltung und Stärkung der psychischen und sozialen Leistungs-, Belastungs- und Erholungsfähigkeit“ und „Förderung der Fähigkeiten, eine gesundheitsorientierte Lebensführung eigenverantwortlich und aktiv selbst zu gestalten“.

Für die Gestaltung eines Bewegungsangebotes zur präventiven Ausdauerförderung sind zu diesen allgemeinen Zielsetzungen unter 2.1 bis 2.3 konkrete Praxisziele formuliert.

Kreuzen Sie die Teilziele Ihres Angebots an. Zur Umsetzung des ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit müssen Teilziele aus allen drei Bereichen berücksichtigt werden.

2.1. Erhaltung und Stärkung der körperlichen Leistungs-, Belastungs- und Erholungsfähigkeit

Der Teilnehmer/die Teilnehmerin soll

- die gesundheitlichen Wirkungen eines regelmäßigen moderaten Ausdauertrainings auf den Körper kennen.
 - die Risiken gesundheitlich riskanten Sporttreibens im Ausdauerbereich und deren Ursachen kennen und vermeiden können.
 - die vorbeugenden und erholsamen Wirkungen von begleitenden Gesundheitspraktiken (z.B. sportnahe Entspannungsformen, gesunde Ernährung) auf den Körper erleben und kennen.
 - die Grundlagen körperlicher Gesundheit erkennen, erhalten und fördern: Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Entspannungsfähigkeit sowie Immunsystem.
 - weitere Zielsetzung:
-
-

2.2. Erhaltung und Stärkung der psychischen und sozialen Leistungs-, Belastungs- und Erholungsfähigkeit

Der Teilnehmer/die Teilnehmerin soll

- die Wirkung von Bewegung - insbesondere von moderatem Ausdauertraining - auf die psychische Leistungsfähigkeit im Sport wie auch im Alltag erleben.
 - die Wirkung von begleitenden Gesundheitspraktiken (z.B. sportnahe Entspannungsformen oder die gesundheitliche Wirksamkeit der Ausdauerbelastung ergänzende Ernährung) auf die Erholungsfähigkeit allein und in der Gruppe erleben.
 - erlernen, sich selbst und den eigenen Körper aufmerksam wahrzunehmen und Belastungen im Sport und im Alltag gesundheitsbewusst zu steuern (z.B. persönliche Belastbarkeitsgrenzen zu erkennen, körperliche Signale zu verstehen, Formen der Belastungsüberprüfung (z.B. Pulskontrolle oder Herzfrequenzmessgeräte) und der subjektiven Belastungssteuerung (z.B. Borg-Skala) anzuwenden).
 - zwischenmenschliche Kontakte als gesundheitliche Ressource erleben und die Unterstützung durch andere in der Gruppe annehmen können.
 - Bereitschaft entwickeln, für sich und andere Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen.
 - Weitere Zielsetzung:
-
-

2.3. Förderung der Fähigkeiten, eine gesundheitsorientierte Lebensführung eigen-verantwortlich und aktiv selbst zu gestalten

Der Teilnehmer/die Teilnehmerin soll

- das moderate Training bzw. die Gesundheitspraktiken eigenständig mit gesundheitlicher Wirkung und aus ganzheitlicher Sicht durchführen können.
 - sich der Aufgabe stellen, die Inhalte des Angebotes in den eigenen Alltagsablauf einzufügen.
 - in der Lage sein, gesundheitlich riskante Verhaltensweisen zu erkennen und stattdessen gesundheitsbewusste Alternativen zu ergreifen.
 - die Unterstützung von Personen oder Gruppen (z.B. Familienangehörige, Freunde, Gleichgesinnte) im persönlichen Umfeld bewusst aktivieren können.
 - sich als jemand erleben, der Dinge selbst verändern kann (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
 - Weitere Zielsetzung:
-
-

1. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	
TSP 6	

2. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	
TSP 6	

3. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	

4. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	

5. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	
TSP 6	

6. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	
TSP 6	

7. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	
TSP 6	

8. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	
TSP 6	

9. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	
TSP 6	

10. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	
TSP 6	

11. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	
TSP 6	

12. Praxiseinheit	
TSP 1	
TSP 2	
TSP 3	
TSP 4	
TSP 5	

4. Die eingesetzten Vermittlungsverfahren

Das Bewegungsangebot bringt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine gesundheitsbewusste Lebensführung näher und unterstützt sie, Eigenverantwortung zu übernehmen. Dazu werden für den Teilnehmerkreis und die Praxisinhalte geeignete Vermittlungsverfahren ausgewählt, die zu Eigenaktivität, Mitgestaltung und Selbstbeobachtung auffordern. Folgende Verfahren werden hauptsächlich eingesetzt:

Kreuzen Sie aus der Liste die von Ihnen ausgewählten Verfahren an oder ergänzen Sie die Angaben an der dafür vorgesehenen Stelle. Es sind mehrere Angaben möglich:

- Unterrichtsgespräche -
zur Vermittlung von Grundlagen- und Handlungswissen, z.B. über die Anatomie und Physiologie der Bewegung, die gesundheitliche Wirkung angemessener körperlicher Belastung
 - Partner- bzw. Kleingruppenaufgaben -
z.B. zur Auswertung von Selbstbeobachtungen
 - Reflexionsphasen in der Gruppe zur Auseinandersetzung mit wichtigen Themen oder Erfahrungen
z.B. nach Entspannungsaufgaben, zur Auswertung gegenseitiger Beratung
 - Rückmeldungen der Teilnehmenden -
z.B. zur Einstellung des persönlichen Belastungsniveaus, über persönliche Hemmschwellen und Fortschritte
 - Bewegungskorrekturen durch Partner -
z.B. zur Einübung von Bewegungsanalyse und Bewegungskorrektur
 - Unterstützende Materialien -
wie z.B. Bildmaterialien, Video
 - Es werden folgende weitere Verfahren eingesetzt
-

5. Alltagstransfer und Bindung an dauerhafte Bewegungsaktivitäten

Im Angebot werden auch regelmäßig und gezielt Anregungen zur Einbindung oder Erprobung von Praxisinhalten im persönlichen Alltag gegeben. Dazu gehören vor allem folgende Maßnahmen:

Kreuzen Sie aus der Liste die dazu von Ihnen vorbereiteten Maßnahmen an oder ergänzen Sie Ihre Angaben an der dafür vorgesehenen Stelle. Es sind mehrere Angaben möglich:

- Reflexionsphasen mit Partner, in Kleingruppen oder in der Großgruppe -
z.B. über passende Organisationsformen, persönliche Schwellen der Alltagsgestaltung, persönliche Erfolge
 - Verbindung von Gesprächen mit praktischer Erfahrung -
z.B. über „(Haus-)Aufgaben“, „Tipps und Übungen für zu Hause“
 - Anlässe zur Selbst-Reflexion durch Bewegungssituationen -
z.B. zur Auseinandersetzung mit eigenem ausweichendem Verhalten
 - Auswahl geeigneter Hilfsmittel zur Unterstützung des Einzelnen -
z.B. durch ein „Bewegungstagebuch“, Auswahl eines persönlichen Coaches
 - Vermittlung von Nachfolgeangeboten
 - Es werden folgende weitere Verfahren eingesetzt:
-