
1. Zielgruppengerechtes Angebot

- *Standardisierte Programme und Masterprogramme*
Es muss deutlich werden, dass die Gesundheitssportprogramme ein eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche sind. Die Kernziele des Gesundheitssports sollten durchgängig durch Inhalte und Methoden in den Kursen umgesetzt werden. Die Programme bestehen aus Kursmanualen sowie Teilnehmermaterialien. Die Übungsleiterinnen/Übungsleiter werden in die Programme eingewiesen.
- *Angebotsprofil*
Das Angebot muss einem der Bereiche „Herz-Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Stressbewältigung und Entspannung“ oder „Allgemeines Gesundheitstraining“ zugeordnet werden können. Findet das Programm im Bewegungsraum Wasser statt, muss eine Zusatzqualifikation im Bereich Wasser vorliegen und die Rettungsfähigkeit während des Kurses gewährleistet sein.
- *Zielgruppe*
Die Zielgruppe, an die sich das Angebot schwerpunktmäßig richtet, ist zu benennen. Insbesondere muss zwischen Kindern (6 bis 7 und 8 bis 12 Jahre), Jugendlichen (13 bis 17 Jahre) und Erwachsenen (18 bis 49, 50 bis 69 und ab 70 Jahren) differenziert werden. Weiterhin sollten das Geschlecht, die Bewegungsbiografie und das Lebensumfeld berücksichtigt werden.

2. Qualifizierte Leitung

- *Übungsleiterausbildung "Sport in der Prävention"*
Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die Gesundheitssportprogramme im Verein umsetzen, sind wesentliche Garanten für die Qualität dieser Programme. Die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Leiterinnen und Leitern gesundheitsorientierter Sportangebote. Die Leiterin / der Leiter eines Gesundheitssportangebotes verfügt über die Übungsleiterausbildung "Sport in der Prävention" auf der 2. Lizenzstufe. Verantwortlich umgesetzt werden die diesbezüglichen Aus- und Fortbildungen in den Landessportbünden und den Sportverbänden. Die Ausbildung gliedert sich in eine Basisausbildung (mind. 120 UE) und in darauf aufbauende Profilbildungen (mind. 60 UE). Die Ausbildungsprofile können mindestens einem der Bereiche „Herz-Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Stressbewältigung und Entspannung“ oder „Allgemeines Gesundheitstraining“ bzw. einer der Zielgruppen „Kinder und Jugendliche“ oder „Erwachsene“ zugeordnet werden. Mit dem Erwerb der Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Durch regelmäßige Fortbildungen (mind. 15 UE innerhalb von 4 Jahren) sollen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vertieft und der Informationsstand der Übungsleiterinnen / Übungsleiter aktualisiert werden. Zusätzlich muss die Übungsleiterin oder der Übungsleiter in das durchzuführende Programm eingewiesen werden.

- *Übereinstimmung von Angebots- und Ausbildungsprofil*
Für die spezifischen Angebotsprofile sind jeweils passende Ausbildungsprofile erforderlich.
 - *Höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen*
Alternativ zur Übungsleiterausbildung "Sport in der Prävention" auf der 2. Lizenzstufe verfügt die Leiterin / der Leiter über eine höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung. Diese muss mindestens einer der nachfolgend genannten Qualifikationen entsprechen:
 - Sportwissenschaftler mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
 - Sport- u. Gymnastiklehrer/in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
 - Physiotherapeut/in bzw. Krankengymnast/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
 - Ergotherapeut/in oder Motopäde/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sport
-

3. Einheitliche Organisationsstrukturen

- *Teilnehmerzahl*
Die Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmer je Angebot begrenzt. Damit wird eine individuelle Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewährleistet.
 - *Rhythmus und Dauer der Angebote*
Nachhaltige Verhaltensänderungen im Sinne einer lebensbegleitenden Stärkung der Gesundheit sind nur langfristig zu erreichen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass das entwickelte Bedürfnis nach Bewegung gepflegt wird. Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst dauerhaft an Bewegungsangebote zu binden. Ein Kursangebot dauert mindestens 8 und maximal 12 Unterrichtsstunden und umfasst mindestens eine Unterrichtsstunde wöchentlich.
-

4. Präventiver Gesundheits-Check

- *Gesundheitsvorsorgeuntersuchung*
Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten:
Allen Teilnehmern ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein Gesundheits-Check empfohlen, bei Teilnehmern ab dem 35. Lebensjahr sollte generell eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung nach § 20 (1) SGB V erfolgen. In begründeten Fällen oder bei krankhaften Befunden sollte eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt vorgenommen werden.
Für Kinder und Jugendliche bis zum 17. Lebensjahr gilt: bei Kindern, die vom Schulsport ausgeschlossen sind oder waren, sollte vor der Aufnahme des Angebotes eine Rücksprache mit dem Hausarzt oder ggf. eine Jugenduntersuchung erfolgen.

- *Ärztliche Bescheinigung und TeilnehmERAUSSchluss aus gesundheitlichen Gründen*
In begründeten Fällen kann von den Teilnehmern eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden.
Aus gesundheitlichen Gründen können Personen ggf. von der Teilnahme ausgeschlossen werden. Dies betrifft insbesondere gefährdet erscheinende Teilnehmer, die keine Unbedenklichkeitsbescheinigung durch den Arzt vorlegen können.
-

5. Begleitendes Qualitätsmanagement

- Die Sportorganisationen arbeiten auf der Grundlage empirisch abgesicherter Zusammenhänge zwischen Bewegungsaktivitäten und Gesundheitsbefinden. Zahlreiche Evaluationsstudien belegen die Wirksamkeit gesundheitsorientierter Bewegungsprogramme hinsichtlich der Erreichung ihrer Kernziele. Ein begleitendes Qualitätsmanagement hat insbesondere die Aufgabe, sicherzustellen, dass Gesundheitssportprogramme ihre formulierten Ziele erreichen. Dazu müssen die Qualitätskriterien konsequent umgesetzt werden. Die Betreuung der Übungsleiterinnen / der Übungsleiter und der Vereine in diesem Bereich erfolgt über die Verbände mit Unterstützung des Deutschen Olympischen Sportbundes.
 - *Qualitätszirkel und weitere Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses*
Wesentliche Voraussetzung für ein begleitendes Qualitätsmanagement ist die Bereitschaft der Übungsleiterin / des Übungsleiters zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wie z.B. Teilnehmerbefragungen, Begleituntersuchungen oder Qualitätsbewertungen (Audits).
-

6. Gesunder Lebensort Sportverein

- *Kooperation und Vernetzung*
Auf Verbandsebene sind die Voraussetzungen geschaffen, um z.B. mit ärztlichen Landesorganisationen – insbesondere den Bundes- und Landesärztekammern – oder verschiedenen Versicherungsträgern zu kooperieren. Auf der örtlichen Ebene geht es vor allem darum, die entsprechenden Zielgruppen zu erreichen und über die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitsbereich Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ zu werden. Der Verein sollte daher bereit sein, z.B. mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten wird empfohlen. Die Angebote sollten entsprechend in der Ärzteschaft bekannt gemacht werden. Durch die Zusammenarbeit mit dem Arzt hat der Verein die Möglichkeit, neue Zielgruppen zu gewinnen und findet darüber hinaus in ihm einen kompetenten Ansprechpartner für alle fachlichen Fragen – angefangen von der Gesundheitsvorsorgeuntersuchung bis hin zur Teilnahme an Informationsveranstaltungen zum Thema „Sport und Gesundheit“.

- *Beschreibung der „Lebenswelt“ (Setting), in dem das Angebot stattfindet*
Es sollte ersichtlich sein, in welcher „Lebenswelt“ (Setting) das Gesundheitssportangebot stattfindet. Denkbare Settings sind Sportvereine, Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen.
- *Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins*
Der Sportverein sollte eine aktive Rolle bei der Schaffung eines gesundheitsorientierten Umfeldes für die angebotenen Sportprogramme spielen. Eine wesentliche Voraussetzung hierfür ist die grundsätzliche Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins. Dies schließt insbesondere eine Unterstützung der Übungsleiterinnen/Übungsleiter vor Ort und eine Vernetzung der Gesundheitssportprogramme auf allen Ebenen mit ein.