



## Anerkannte Kursprogramme

Den Vereinen stehen von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) vorgeprüfte und bezuschungsfähige Kursprogramme zur Verfügung. Sie enthalten vorgefertigte Stundenbilder, Übungsbeschreibungen und Unterlagen für die Teilnehmenden und können nach Beantragung angesehen und ausgedruckt werden.

Es gibt sie mit 8, 10 und 12 ausgearbeiteten Einheiten und der Möglichkeit zwischen 60- oder 90-minütigen Stundenbildern zu wählen.

Die Kursprogramme werden stetig ergänzt und sind nicht öffentlich zugänglich, sondern den Übungsleitenden mit der entsprechenden Qualifikation vorbehalten.

Bei Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT werden die Programme angezeigt, für die die erforderlichen Qualifikationen und Programmeinweisungen vorliegen.

Die Kursprogramme sind qualitätsgesichert, durch die ZPP vorgeprüft und somit durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschungsfähig. Es gibt die sogenannten DOSB-Masterprogramme und Standardisierte Kursprogramme.

Was sind Masterprogramme?

## Was sind Masterprogramme?

Masterprogramme sind Kursprogramme, bei denen die Inhalte in der Erwärmung, im Hauptteil und im Ausklang ausgetauscht werden können. Über ein Baukastensystem können Übungen, Methoden und Geräte per Mausclick variiert werden, ohne das Gesamtkonzept des Kurses zu verändern.

### Das Baukastensystem

DAUER (Minuten)	PHASE	ZIELE	INHALTE	METHODIK/ DIDAKTIK	ORGANISATION (Hinweis/TN-Material)	
5 – 10	Einführung					
10 – 15	Information					
10 – 15	Erwärmung					←
20 – 40	Hauptteil					←
10 – 15	Ausklang					←
5 – 10	Abschluss					

Folgende DOSB-Masterprogramme stehen zur Verfügung



Was sind standardisierte Programme?

## Was sind standardisierte Programme?

Die standardisierten Programme sind fertig ausgearbeitete Kurs-Programme, die nicht verändert werden können. Sie sind den ÜL B Prävention-Profilen *Haltung und Bewegung* (HuB), *Herz Kreislauf* (HKS) und *Gesundheitstraining für Ältere* (GfÄ) zugeordnet. Hier finden Sie eine Übersicht der Standardisierten Programme:

### Standardisierte Programme des LSB NRW

### Profil HuB

- **Kraftvoll und gesund den Tag gestalten -**  
ein Programm zur allgemeinen Kräftigung.
- **Frauen 50+: kraftvoll und gesund!**  
ein allgemeines Kräftigungsprogramm für Frauen ab 50 Jahre.

### Profil HKS

- **Aktiv und gesund den Tag gestalten -**  
ein Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung.
- **Sport unter Männern – Mach mit!**  
Ein sportliches Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung.
- **Berufseinstieg mit Sport und Spaß!**  
Ein Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung für junge Menschen.

### Profil HuB/GfÄ

- **Kraftvoll und gesund das Leben gestalten -**  
ein moderates Programm zur allgemeinen Kräftigung.

### Profil HKS/GfÄ

- **Aktiv und gesund das Leben gestalten -**  
ein moderates Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung.

Standardisierte Programme in Kooperation

**Profil HuB, HKS, GfÄ**

- **AlltagsTrainingsProgramm (ATP)**  
(BZgA, DOSB, DSHS Köln, DTB, LSB NRW)

**Profil GfÄ  
+ Zusatzqualifikation**

- **Sturzprävention**  
(LSB Hessen)

**Profil HKS, GfÄ  
+ Zusatzqualifikation**

- **Nordic Walking & Walking**  
(DOSB, LSB NRW)

Des Weiteren bieten auch einzelne Fachverbände anerkannte Kursprogramme an:

**Westfälischer Turnerbund (WTB)**

Stephan Gentes  
Tel. 02388 30000 23  
[E-Mail schreiben](#)

**Rheinischer Turnerbund (RTB)**

Andrea Drzewiecki (RTB)  
Tel. 02202 2003 24  
[E-Mail schreiben](#)

**Schwimmverband NRW**

Gabi Kluczka

Tel. 0203 39366819

[E-Mail schreiben](#)