

Vorlesung

„Sport und Gesundheit“

Sommersemester 2007

Dr. Michaela Knoll
Dr. Elke Opper
Dr. Susanne Tittlbach





Inhalte der Vorlesung

Gesundheit, Krankheit, Behinderung – Begriffsklärungen

Epidemiologische Grundlagen, Gesundheitsmodelle 1

Modell „Qualitäten des Gesundheitssports“, Qualitätsmanagement im Gesundheitssport, Grenzen und Gefahren von Gesundheitssport

Rolle des Sports in den Gesundheitsmodellen

Wirkungen des Sports auf physische / psychosoziale Gesundheitsparameter

Gesundheit und motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen
– Motorik-Modul

Bindung und Dropout im Gesundheitssport

Gesundheitserziehung, Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung durch Sport in der Schule



Gliederung

- **Qualitätsmanagement im Gesundheitssport**
- **Modell „Qualitäten des Gesundheitssports“**
- **Qualitätskriterien im Gesundheitssport**
- **Exemplarisch: Gesundheitssportprogramm am Beispiel Walking**
- **Diskussion: Grenzen und Gefahren des Gesundheitssports**



Gesundheit und Krankheit

Jeder Menschen wird sein ganzes Leben lang von der Auseinandersetzung mit Gesundheit und Krankheit begleitet, wobei das Thema Gesundheit zeitweise mehr und zeitweise weniger in den Lebensmittelpunkt rückt.



Was ist eigentlich Gesundheitssport ?

„Gesundheitssport ist definiert als **aktive** und **zweckbestimmte** bewegungs- und sport-spezifische Handlung und Maßnahme im Sinne **regelmäßiger** und **systematischer** Trainings- und Übungsprogramme, um die Gesundheit in all ihren Aspekten, d.h. **somatisch wie psychosozial**, zu fördern und zu erhalten (Präventivsport)“

(Schwenkmezger 1993, 209)



Zielgruppen von Gesundheitssport ?

- Gesunde Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger.
- Personen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und des metabolischen Bereichs, im psycho-somatischen Bereich.

Ausschlusskriterium sind jeweils behandlungsbedürftige Erkrankungen. Für beide Zielgruppen besteht ein großer Bedarf. Bis zu 80% aller Erwachsenen in Deutschland sind vom Risikofaktor Bewegungsmangel betroffen !

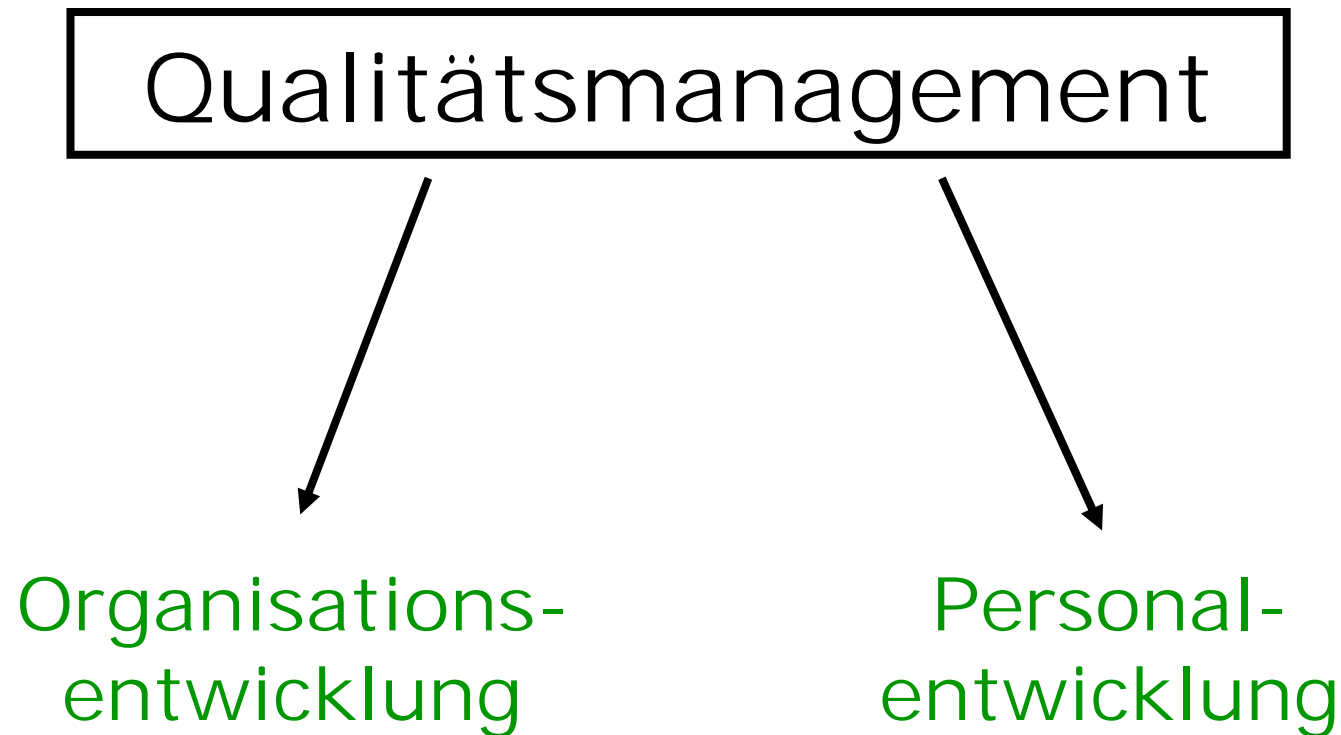


Was ist eigentlich Qualität ?

- Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Qualität“ keine Erscheinung der Neuzeit
- Zahlreiche unterschiedliche Begriffsdefinitionen für *Qualität*
- Definitionsansätze für den Qualitätsbegriff entstammen der Sachgüterproduktion - nicht einfach auf die Gesundheitsförderung und auf Gesundheitssport zu übertragen
- Qualität = Eignung für einen bestimmten Zweck



Was ist eigentlich Qualitätsmanagement



Wesentliche Elemente des Qualitätsmanagements

- **Qualität ist nicht nur Merkmal einer Leistung, sondern Eigenschaft der gesamten Organisation !**
⇒ **Qualität wird damit zur Sache aller Mitarbeiter der Organisation!**
- **ständiges Bemühen der Organisation, Kundenerwartungen zu erfüllen und zu übertreffen**
- **Philosophie und praktische Umsetzung von Führungsprinzipien und Methoden zur Optimierung von Prozessabläufen!**
- **Umsetzung erfordert daher Überzeugungsarbeit für eine bessere bzw. richtige Motivation aller Mitarbeiter!**
- **Philosophie der ständigen Verbesserung**



Nonprofit-Organisationen im Wandel und unter Qualitätsdruck

1. **„NPO im Wandel“** (ARBEITSKREIS NONPROFIT-ORGANISATIONEN, 1998, S. 1)
 2. **struktureller Anpassungsdruck“ für NPO** (ARBEITSKREIS NONPROFIT-ORGANISATIONEN, 1998, S. III)
 3. **NPO unter Modernisierungsdruck“** (WITT et al., 1999, S. 3)
 4. **Professionalisierungsdruck im selbst verwalteten Sport“** (SCHÜTTE & HORCH, 1999, S. 65)
 5. **„NPO unter Qualitätsdruck“** (BRUMBACHER, 1999, S. 149)
- ⇒ **keine Organisation kann es sich noch leisten, das Thema Qualität zu vernachlässigen !**



Qualitätsmanagement im Gesundheitssport

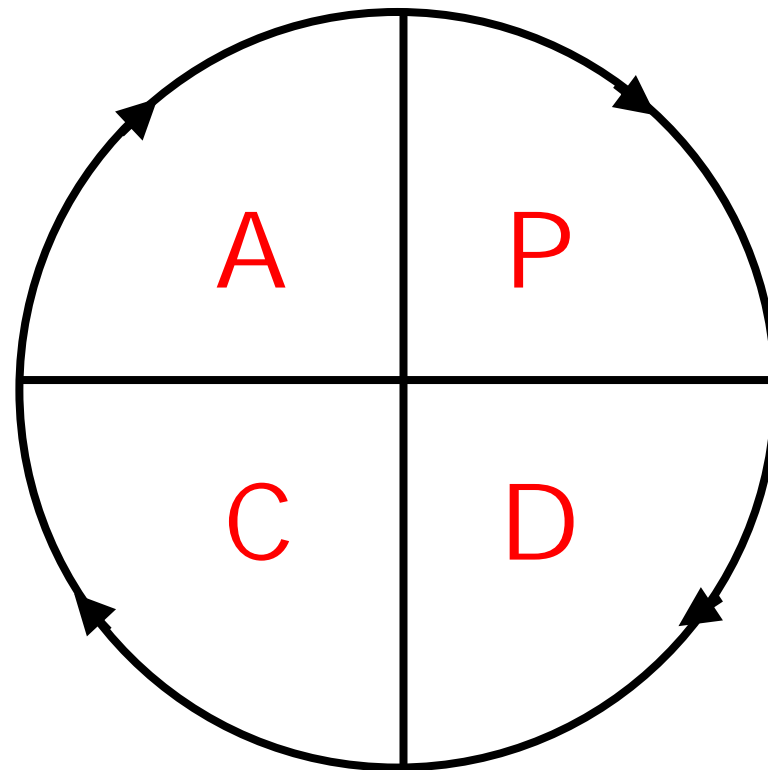
Unter einem *Qualitätsmanagement* ist die Gesamtheit aller Tätigkeiten zu verstehen, die geeignet sind, Zielsetzungen (z.B. Kernziele im Gesundheitssport) hinsichtlich der Qualität zu erreichen.

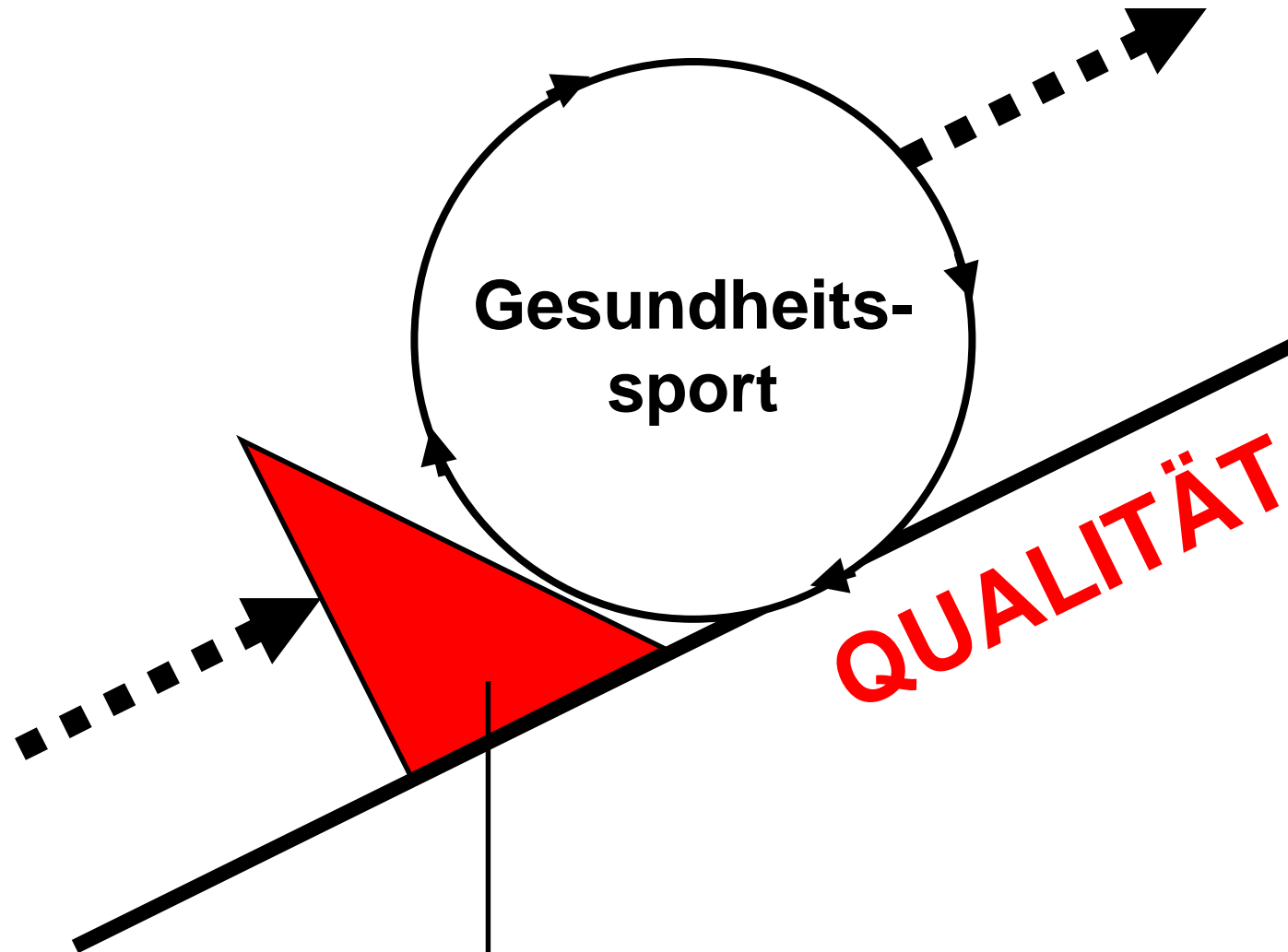
Dem Qualitätsmanagement liegt der Gedanke einer kontinuierlichen bzw. ständigen Verbesserung zugrunde



PDCA-Zyklus:

Plan – Do – Check – Act





Qualitäts- management



Qualität(en) im Gesundheitssport der Sportverbände

- § **1994: Festlegung von Qualitätskriterien durch das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“**
- § **1998: wissenschaftliche Expertise zu Qualität(en) im Gesundheitssport (BÖS et al., 1998)**
- § **2000: Entwicklung des Qualitätssiegels „Sport pro Gesundheit“ auf der Grundlage der Expertise**



Qualitäten von Gesundheitssport

- **Gesundheitswirkungen**
- **Verhaltenswirkungen**
- **Verhältniswirkungen**



Qualitäten von Gesundheitssport

- **Gesundheitswirkungen:**
systematische Stärkung der Gesundheitsressourcen, Meidung und Minderung von Risikofaktoren, Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
- **Verhaltenswirkungen**
- **Verhältniswirkungen**



Qualitäten von Gesundheitssport

- **Gesundheitswirkungen**
- **Verhaltenswirkungen/Gesundheitsverhalten:**
Systematische Entwicklung der Fähigkeiten, selbst Kontrolle über die Gesundheit auszuüben
- **Verhältniswirkungen**

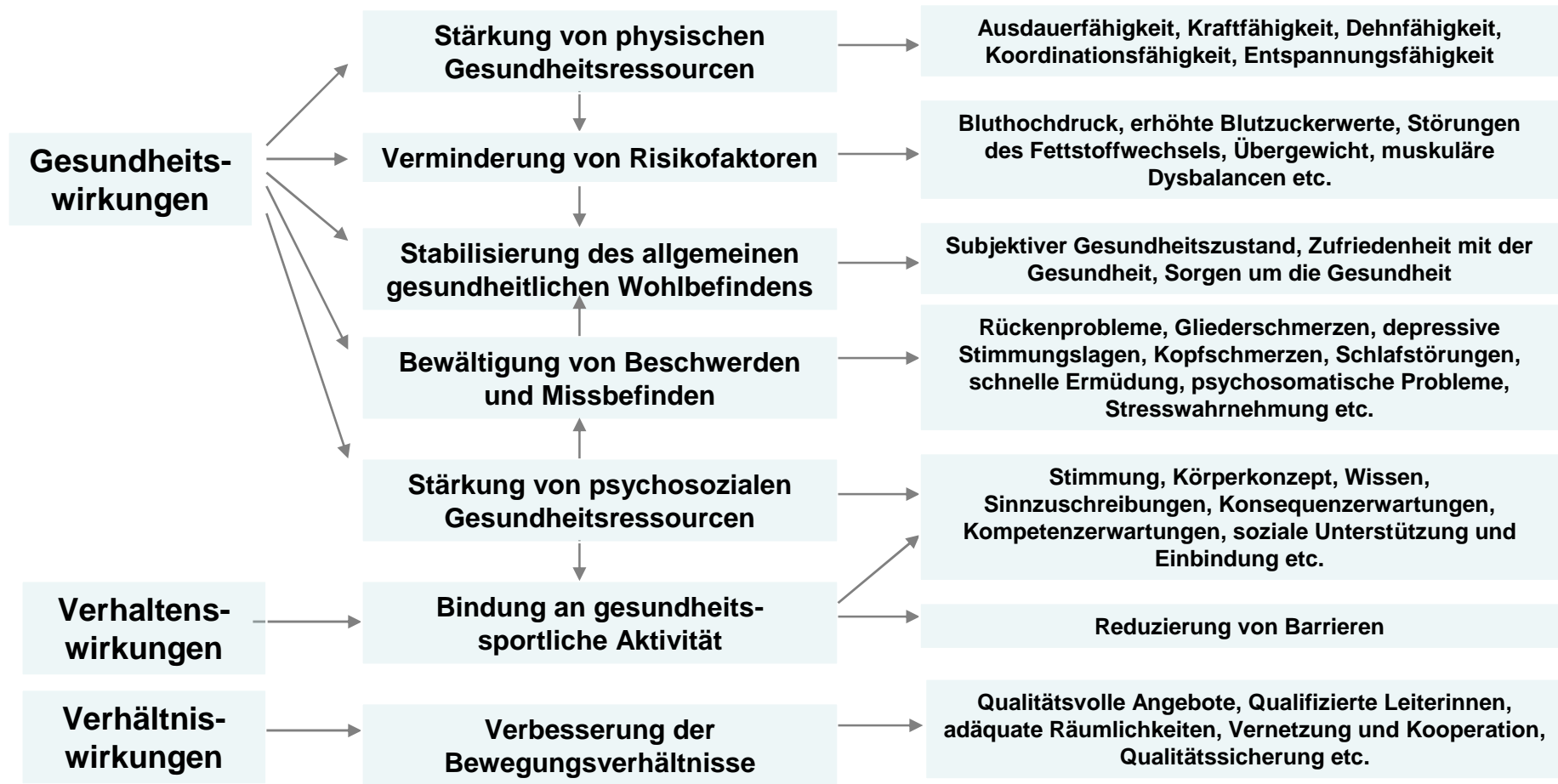


Qualitäten von Gesundheitssport

- **Gesundheitswirkungen**
- **Verhaltenswirkungen**
- **Verhältniswirkungen – gesunde Verhältnisse:
Systematische Optimierung der Umweltbedingungen,
äußerer Rahmenbedingungen**



Modell der Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)



Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)

Sechs Kernziele von Gesundheitssport

Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens (Kein eigenes Kernziel)

- Schwer zu erfassen. Was macht allgemeines gesundheitliches Wohlbefinden aus?
- Wird eher indirekt gefördert
- Im Modell wird nicht weiter darauf eingegangen.



Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)

Sechs Kernziele von Gesundheitssport

(1) Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (physische Gesundheitswirkungen)

- Gesundheitsressourcen beziehen sich auf Potenziale einer Person, auf Belastungen und Anforderung mit einer hohen Widerstandsfähigkeit zu reagieren, sowie auch physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden selbst herzustellen.
- Spezifische Chancen zur Stärkung physischer Gesundheitsressourcen durch sportliche Aktivierung liegen in der Beanspruchung des Muskelsystems
- Grundlegende muskuläre Aktivierung unter fünffacher Perspektive: Ausdauerfähigkeit, Kraftfähigkeit, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit
- Alle fünf Fähigkeitsaspekte sollen verbessert werden, um die physischen Gesundheitsressourcen möglichst umfassend zu stärken



Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)

Sechs Kernziele von Gesundheitssport

(2) Minderung von körperlichen Risikofaktoren (physische Gesundheitswirkungen)

- Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor der Lebenssituation, der andere Risikofaktoren bedingen kann, z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, etc. (siehe Risikofaktorenmodell)
- Forschungsergebnisse zeigen, dass sportliche Aktivität – eigentlich zur Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen ausgerichtet – eine Verminderung körperlicher Risikofaktoren erzielt (Nebeneffekt); falls diese vorhanden sind
- Wenig aussagekräftige Studien dazu



Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)

Sechs Kernziele von Gesundheitssport

(3) Bewältigung von Beschwerden sowie Missbefinden (psychische Gesundheitswirkungen)

- Es bestehen plausible Zusammenhänge zwischen der Stärkung psychosozialer Ressourcen und der Bewältigung gesundheitlicher Probleme
- Bei Zielgruppen mit spezifischen gesundheitlichen Problemen ist es günstig, die Wahrnehmung und das Erleben auf den Zusammenhang zwischen konkreter Aktivierung und gesundheitlichen Problemen zu lenken, z.B. durch Entspannungsübungen bewusst Stress reduzieren



Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)

Sechs Kernziele von Gesundheitssport

(4) Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (psychische Gesundheitswirkungen)

- Es besteht Konsens, dass diese Ressourcen für Gesundheitszustand relevant sind
- Aber wenig Einigkeit über Differenzierung einzelner Aspekte
- Oft werden globale Konstrukte, z.B. seelische Gesundheit, zur Operationalisierung der psychosozialen Gesundheitsressourcen verwendet
- Seelische Gesundheit beinhaltet z.B. Angst, Vitalität, Depression, Grundgestimmtheit, sozialer Rückhalt, etc. (=positiv und negativ besetzte Aspekte)
- Im Modell berücksichtigt:
 - Stimmung, Grundgestimmtheit (emotionale Gesundheitsressourcen)
 - Körperwahrnehmung, Körper selbstkonzept (emotionale Gesundheitsressourcen)
 - Effekt- und Handlungswissen (kognitive Ressourcen)
 - Sinnzuschreibungen, Konsequenz- und Kompetenzerwartungen (kognitive Ressourcen)
 - Soziale Einbindung und Unterstützung (soziale Situation)



Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)

Sechs Kernziele von Gesundheitssport

(4) Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (psychische Gesundheitswirkungen)

- Oft unsystematische Förderung, z.B. wenn sich Teilnehmer nach Einsatz von Musik wohler fühlen.
- Systematischere Berücksichtigung führt zur Verbesserung der Lebensqualität und trägt zur Bindung an gesundheitssportliche Aktivität bei.



Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)

Sechs Kernziele von Gesundheitssport

(5) Bindung an sportliche Aktivität

- Gesundheitssport zielt auf Verhaltenswirkungen: Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Bindung bezieht sich auf die Aufnahme sowie auf die möglichst langfristige Aufrechterhaltung der Gesundheitsverhaltensweise „sportliche Aktivität“
- Ergebnisse der Bindungsforschung zeigen: Systematische Stärkung von psychosozialen Ressourcen immens wichtig
- Reduzierung von Barrieren; nicht nur zu Beginn!



Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)

Sechs Kernziele von Gesundheitssport

(6) Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

- Eine effektive, bewegungszentrierte Gesundheitsförderung muss neben verhaltensbezogenen Interventionen auch an den Verhältnissen der Lebens- und insbesondere der Bewegungsbedingungen der Bevölkerung ansetzen.
- Verhältniswirkungen durch:
 - Profilierte Gesundheitssportprogramme
 - Qualifizierte LeiterInnen
 - Adäquate Räumlichkeiten und Geräte
 - Kommunale und regionale Vernetzung sowie Kooperation
 - Qualitätssicherung und wissenschaftliche Evaluation



Expertise Gesundheitssportprogramme in Deutschland (Bös, Brehm, Opper & Saam, 2002)

- Befragung aller deutschen Verbände und Institutionen im Jahr 1998 zu durchgeführten Gesundheitssportprogrammen
- 314 Verbände und Institutionen antworteten
- Davon 80 dokumentierte Gesundheitssportprogramme
- Davon 65 Programme, mit denen eine Verbesserung der Kernziele angestrebt wurde und die in Kooperation mit dem bzw. im Sportverein durchgeführt wurden
- Davon wurden 29 Programme als identisch identifiziert → 36 Programme, die hinsichtlich der Qualität ausgewertet wurden



Expertise Gesundheitssportprogramme in Deutschland (Bös, Brehm, Opper & Saam, 2002)

- Ergebnisse der Analyse:
- Kernziel: „Stärkung physischer Ressourcen“ steht eindeutig im Vordergrund
- Kernziel: „Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden“ ist in einigen Programmbezeichnungen enthalten (z.B. Rückenschule, Funktionsgymnastik)
- Kernziele „Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen“ sowie „Bindung an sportliche Aktivität“ werden nur selten explizit in Inhalte umgesetzt (z.B. Stimmungsmanagement)



Expertise Gesundheitssportprogramme in Deutschland (Bös, Brehm, Opper & Saam, 2002)

- Folgerungen der Analyse:
- Zielsetzungen müssen noch konsequenter mit zieladäquaten Inhalten, Bausteinen, Sequenzen und Übungsmethodik angesteuert werden
- Als Voraussetzung zum Aufbau einer gesunden Lebensweise müssen Informationssequenzen und spezifische Wahrnehmungszentrierungen integriert werden. Soziale Unterstützung bzw. Stärkung sozialer Einbindung muss ebenso systematisch initiiert werden wie Stimmungsmanagement.



Wie können die Kernziele von Gesundheitssport erreicht werden ?

**Systematisches Vorgehen, z.B. durch die Vorlage und
das Erfüllen bestimmter Kriterien**



Qualitätskriterien im Gesundheitssport

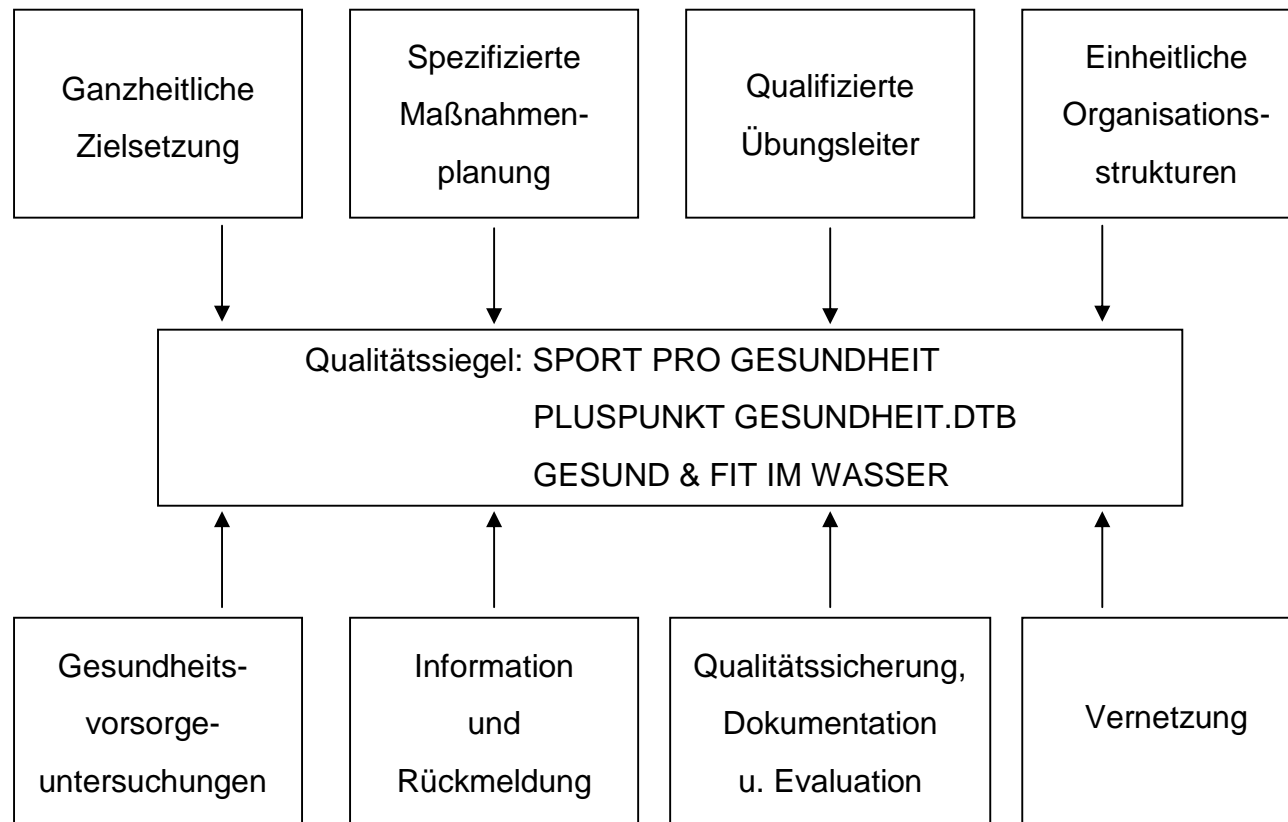


Qualitätskriterien für Gesundheitssportprogramme im Verein

- **Ganzheitliche Zielsetzung**
- **Spezifizierte Maßnahmenplanung**
- **Qualifizierte Übungsleiter/innen**
- **Einheitliche Organisationsstrukturen**
- **Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen**
- **Information und Rückmeldung**
- **Qualitätssicherung, Dokumentation und Evaluation**
- **Vernetzung**



Qualitätskriterien für Gesundheitssportprogramme im Verein



Qualitätskriterien für Gesundheitssportangebote im Sportverein

1. Kriterium: Ganzheitliche Zielsetzung

- § **Herausbildung eines gesunden Lebensstils**
- § **Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen**
- § **Stärkung von psycho-sozialen Ressourcen und Wohlbefinden**
- § **Verminderung von Risikofaktoren**
- § **Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden**



Qualitätskriterien für Gesundheitssportangebote im Sportverein

2. Kriterium: Spezifizierte Maßnahmenplanung

- § **Definition der Zielsetzung**
- § **Definition der Zielgruppen**
- § **Definition der Inhaltsbereiche**
- § **Struktur und Planung des Angebots**
- § **Didaktische Vorgehensweise**
- § **Nutzung von Materialien**
- § **Nutzung evaluierter Gesundheitssportprogramme**



Qualitätskriterien für Gesundheitssportangebote im Sportverein

3. Kriterium: Qualifizierte Übungsleiter/Innen

§ **Ausbildungsniveau: Qualifikation auf der zweiten Lizenzstufe der DSB- Rahmenrichtlinien**

§ **Regelmäßige Fortbildung der Übungsleiter/Innen**



Qualitätskriterien für Gesundheitssportangebote im Sportverein

4. Kriterium: Einheitliche Organisationsstrukturen

- § **Kursdauer von mindestens 12 Übungseinheiten**

- § **Ausstattung der Räumlichkeiten und Ausstattung mit Geräten müssen einem angemessenen Standard entsprechen**

- § **Begrenzung auf 20 Teilnehmer pro Gruppe**



Qualitätskriterien für Gesundheitssportangebote im Sportverein

5. Kriterium: Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen

- § **Neu- und Wiedereinsteigern wird ab dem 35. Lebensjahr eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung empfohlen**

- § **Bei Auffälligkeiten empfehlen die Übungsleiter/Innen weiterführende Untersuchungen bei entsprechenden Fachärzten**



Qualitätskriterien für Gesundheitssportangebote im Sportverein

6. Kriterium: Information und Rückmeldung

- § Information der Teilnehmer über die Kursinhalte
- § Theoretische Hintergrundinformationen zum jeweiligen Kurs (z.B. Ausdauertraining und Gesundheitswirkungen, Entspannung und psycho-soziale Ressourcen der Gesundheit, Überblick über den Zusammenhang von Sport und Gesundheit)
- § Information der Teilnehmer über weitere Angebote bzw. Vorträge zu Gesundheitsthemen
- § Motivation der Teilnehmer durch Rückmeldung über ihre persönliche Entwicklung



Qualitätskriterien für Gesundheitssportangebote im Sportverein

7. Qualitätssicherung, Dokumentation und Evaluation

§ Qualitätssicherung von zertifizierten Angeboten im Gesundheitssport

§ Regelmäßige Dokumentation der Gesundheitssportangebote durch die Übungsleiter/Innen an den Verband (dazu ist im nächsten Schritt die Entwicklung einer Standarddokumentation und eines Auswertungssystems notwendig)

§ Evaluation von Angebotstypen

§ Kurs- und Teilnehmerevaluation

§ Hohe Akzeptanz bei Krankenkassen und Teilnehmern



Qualitätskriterien für Gesundheitssportangebote im Sportverein

8. Kriterium: Vernetzung

- § **Kooperationen mit verschiedenen Einrichtungen auf Verbandsebene (z.B. mit Bundes- und Landesärztekammern, mit Versicherungsträgern)**

- § **Örtliche Vernetzung mit verschiedenen Partnern (Ärzte, Betriebe, Schulen, Kommune)**

- § **Einrichtung von Qualitätszirkeln für Übungsleiter im Gesundheitssport zum Aufbau regionaler Netzwerke**



Qualitätssiegel für Gesundheitssportangebote

Pluspunkt Gesundheit.DTB – Sport pro Gesundheit - DOSB

- Auszeichnung für qualitativ hochwertige gesundheitsförderliche Vereinsangebote
- Erfüllen bestimmter Qualitätskriterien
- Prädikat als Anhaltspunkt für Interessierte für ein qualitativ hochwertiges Vereinsangebot
- Angebote des Pluspunkt-Gesundheit sind auch im Internet



Beispiele für Gesundheitssportprogramme im Verein

Angebote mit Qualitätssiegel, evaluierte Angebote

Pluspunkt Gesundheit.DTB – Angebote

Allgemeines Präventionsprogramm „Basisprogramm Sporthalle“

Spezifische Programme für das Herz-Kreislauf-System

- Cardio – Fit, Walking

Spezifische Programme für das Muskel-Skelettsystem

- Rücken-Fit, Funktionsgymnastik

Entspannung und Stressbewältigung

Allgemeine Programme für bestimmte Zielgruppen

- Gesundheitsförderung für Kinder, Gesundheitssport für Ältere
- Mollig & Mobil, Osteoporosesport



Aufbau von Gesundheitssportprogrammen

- FITT-Empfehlungen für bewegungsarme Erwachsene:
 - Frequency (eine Kurseinheit pro Woche)
 - Intensity (moderate Belastung)
 - Time (90 Minuten) und
 - Type of exercise (Sieben-Sequenzen-Intervention)
- Mit einem so gestalteten gesundheitssportlichen Training werden ca. 500-800 kcal/Woche verbraucht.



Sieben Sequenzen-Intervention (Brehm, Pahmeier, Tiemann, 2001)

- (1) Einstieg
- (2) Erwärmung
- (3) Ausdauer
- (4) Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination
- (5) Entspannung
- (6) Ausklang und Abschluss
- (7) Information



Beispiel für ein evaluiertes Gesundheitssportprogramm: Walking

„Walking - Schritt für Schritt zu Fitness und Gesundheit“

- Ausdauerprogramm von Klaus Bös, Petra Mommert-Jauch, Walter Brehm und Michael Tiemann
- Orientierung an den Kernzielen von Gesundheitssport. Das Programm erfüllt alle von den Spitzenverbänden der Krankenkassen festgelegten Kriterien für die Durchführung von Bewegungsangeboten zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktionen.



Beispiel für ein evaluiertes Gesundheitssportprogramm: Walking

Ziele des Kurses

- Orientierung an den Kernzielen von Gesundheitssport

Zielgruppe

- Besonders geeignet als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige, für Menschen mit Bluthochdruck, Stress, für „ältere Personen. Da die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule wesentlich geringer ist als z. B. beim Jogging, erzielt Walking auch in der Rehabilitation hervorragende Wirkungen - geeignet auch für Koronarpatienten



Beispiel für ein evaluiertes Gesundheitssportprogramm: Walking

Organisatorische Grundsätze

- 12 je 90-minütigen Einheiten. Einstiegsprogramm, das sich an den „FITT-Empfehlungen“ orientiert

Programmaufbau und Stundensequenzen

- Für Fortgeschrittene und Könner enthält das Manual Dosierungshinweise, wie die Belastung gesteigert werden kann.
- Die einzelnen Kurseinheiten des Walking-Programmes sind jeweils in sieben Sequenzen strukturiert: (1) Einstieg, (2) Erwärmung, (3) Ausdauer, (4) Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination, (5) Entspannung, (6) Ausklang und Abschluss und (7) Information.



Qualitätszirkel im Gesundheitssport



Ziele von Qualitätszirkeln

§ Entwicklung eines Konzeptes für die Qualitätszirkel-Arbeit im Gesundheitssport des Deutschen Turner-Bundes

§ Initiierung von regionalen Modell-Qualitätszirkeln für Pluspunkt-Übungsleiter/innen

§ Praxisnahe Durchführung, Erprobung und Evaluation des entwickelten Konzeptes

§ Dauerhafte Implementierung von bundesweiten Qualitätszirkeln





Was sind QUALITÄTSZIRKEL ?



Was sind Qualitätszirkel ?

- § Sie sind eine kleingruppenorientierte Arbeitsmethode, um Qualitätsmanagement in der Praxis zu etablieren
- § Sie stellen Elemente der Beteiligung der Übungsleiter/innen dar
- § Sie nutzen das Wissen und die Erfahrung der Übungsleiter/innen an der Basis
- § Sie stellen regionale Gruppen von PP-Übungsleiter/innen dar
- § Sie dienen vorrangig der Erfassung von Fragen, Aufgaben und Problemen im Sinne eines Wissens- und Erfahrungsaustausches
- § Die ÜL finden sich zur Erarbeitung von Lösungsansätzen zusammen und werden dabei von Moderator/innen unterstützt



Im Qualitätszirkel erfolgt eine Arbeit, die ...

- erfahrungsbezogen,
- themenzentriert,
- systematisch,
- zielbezogen,
- kontinuierlich und
- von Moderator/innen unterstützt ist.



Wie läuft ein Qualitätszirkel ab ?

Erfahrungs- und Wissensaustausch



themenzentrierter Austausch



Kleingruppenarbeit (Workshop)



Wie läuft ein Qualitätszirkel ab ?



Praxisbezug



Themen nach Interessen bzw. Defiziten

Wissensvermittlung



Allgemeine Ziele der Qualitätszirkel-Arbeit

§ regelmäßiges Forum zum
Erfahrungs- und Wissensaustausch

§ Aufbau regionaler Netzwerke der
PP-Übungsleiter/innen



Aufgaben der Qualitätszirkel-Arbeit

Kooperation und Vernetzung mit anderen Feldern der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene

Unterstützung der Vereine bei individuellen Schwierigkeiten und Problemen

Unterstützung der Vereine bei der Entwicklung neuer Programme und beim Aufbau neuer Gruppen

Sicherung der Kommunikation zwischen Verband, Vereinen und Übungsleiter/innen

Beschreibung, Rekonstruktion und Bewusstmachung des alltäglichen Handelns in der Übungspraxis

Verbesserung der Programme durch zusätzliche fachliche Angebote für die Übungsleiter/innen



Diskussion:

Grenzen und Gefahren des Gesundheitssports ?



Literaturquellen

- Bös, K. & Brehm, W. (1998). *Gesundheitssport. Ein Handbuch*. Hofmann: Schorndorf.
- Brehm, W. (1998). Qualitäten und deren Sicherung im Gesundheitssport. In A. Rütten (Hrsg.), *Public Health und Sport*. Stuttgart: Nagelschmid.
- Brehm, W., Bös, K., Opper, E. & Saam, J. (2002). *Gesundheitssportprogramme in Deutschland*. Hofmann: Schorndorf.
- Brehm, W., Pahmeier, I. & Tiemann, M. (2001). *Gesund und Fit: Gesundheitssportprogramme für Erwachsene*. Hofmann: Schorndorf.
- Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P. & Bös, K. (2002). *Psychosoziale Ressourcen. Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport*. Neu-Isenburg: MT-Druck.
- Hartmann, H., Opper, E. & Sudermann, A. (2006). *Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein. Theoretische und konzeptionelle Grundlagen sowie Ergebnisse der Erprobung für die Qualitätssiegel-Angebote PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB*. Schorndorf: Hofmann.
- Opper, E., Brehm, W., Bös, K. & Saam, J. (2007). Zielgruppenspezifische Interventionen – Gesundheitssportprogramme. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.



Lernfragen

Beschreiben Sie das Modell der Qualitäten von Gesundheitssport.

Benennen Sie die Sequenzen der „7-Sequenzen-Intervention“ und skizzieren Sie, in welcher Weise die Kernziele von Gesundheitssport hier umgesetzt werden.

Nennen Sie zwei wichtige Ergebnisse der Expertise Gesundheitssportprogramme in Deutschland.

Nennen Sie 4 Qualitätskriterien für Gesundheitssportprogramme im Verein und erläutern Sie diese näher.

Beschreiben Sie den Unterschied zwischen Kernzielen und Qualitätskriterien im Gesundheitssport

Beschreiben Sie die FITT-Empfehlungen für Gesundheitssportprogramme. Wie wenden Sie FITT beispielsweise bei einem Seniorensportprogramm an.

Was bedeutet Qualitätsmanagement im Gesundheitssport ?

