

Handbuch

# QUALITÄTS- MANAGEMENT

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

**SPORT PRO  
GESUNDHEIT**

Zertifiziertes Angebot



für das Qualitätssiegel des gemeinnützigen  
Sports im Bereich der Präventionskurse



# INHALTS- VERZEICHNIS

<b>Vorworte</b> .....	<b>3</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT</b> .....	<b>7</b>
1.1 Qualitätskriterien .....	7
1.2 Verantwortungsebenen .....	18
1.3 Präventionssportprogramme des gemeinnützigen Sports .....	19
<b>2. Akkreditierungsverfahren</b> .....	<b>21</b>
2.1 Unterlagen für die Akkreditierung .....	23
2.2 Begutachtungsverfahren .....	24
2.3 Krankenkassen: Deutscher Standard Prävention .....	27
2.4 Folge-Programme .....	28
2.5 Akkreditierung von Masterprogrammen .....	28
2.6 Überprüfung der Programme .....	29
2.7 Kosten .....	29
<b>3. Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT</b> .....	<b>31</b>
3.1 Aufbau .....	31
3.2 Rollen und Aufgaben .....	31
3.3 Antragstellung und Prüfung .....	33
3.4 Zertifizierung des Vereinsangebots: SPORT PRO GESUNDHEIT .....	34
3.5 Zertifizierung des Vereinsangebots: Deutscher Standard Prävention .....	34
3.6 Reports .....	34

<b>4. Öffentlichkeitsarbeit</b> . . . . .	<b>35</b>
4.1 Toolkit . . . . .	35
4.2 Datenbank . . . . .	35
4.3 Verwendung des Siegels . . . . .	35
4.4 Verwendung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Piktogramme . . . . .	37
4.5 Verwendung des Prüfsiegels und des Logos der Zentralen Prüfstelle Prävention . . . . .	38
<b>5. Gesellschaftliche Relevanz von Bewegungsförderung im Sportverein</b> . . . . .	<b>39</b>
5.1 Definition von Gesundheitssport des DOSB und seiner Mitgliedsorganisationen . . . . .	40
5.2 Kernziele des Gesundheitssports . . . . .	41
5.3 Rechtliche Rahmenbedingungen . . . . .	43
<b>6. Rezept für Bewegung</b> . . . . .	<b>45</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>47</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b> . . . . .	<b>49</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b> . . . . .	<b>50</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> . . . . .	<b>51</b>

# VORWORTE



**Alfons Hörmann**  
Präsident des DOSB

Ein aktiver Lebensstil mit ausreichend Sport und Bewegung ist für unsere Gesundheit, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und somit für unsere Lebensqualität von großer Bedeutung. Ausreichend Bewegung und wohldosierter Sport beugen Zivilisationskrankheiten wie krankhaftem Übergewicht und weiteren physischen und psychischen Erkrankungen vor. Gesundheitsprävention ohne Sport und Bewegung? Kaum vorstellbar, zumal der Bewegungsmangel in den vergangenen Jahren eher zu- als abgenommen hat. Daher sind wir stolz darauf, dass der DOSB mit seinen 100 Mitgliedsorganisationen und rund 90.000 Sportvereinen mit mehr als 27 Millionen Mitgliedschaften seit vielen Jahren als größter Bewegungsanbieter Deutschlands ein unverzichtbarer und zuverlässiger Partner im Gesundheitssystem ist. Mit unseren Möglichkeiten können wir nachhaltig und kostengünstig ganz im Sinne der gesundheitlichen Chancengleichheit auf den Gesundheitszustand der Gesamtgesellschaft einwirken. Das wollen wir in Zukunft weiter ausbauen, um noch mehr Menschen zu erreichen.

Der DOSB ist sich seiner Rolle als „Anwalt für Bewegung“ bewusst und kommt gerne seiner gesellschaftlichen Verantwortung nach, Menschen in Bewegung zu bringen und zu halten! Er hat deshalb das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT entwickelt, mit dem nun seit 20 Jahren qualitätsgesicherte Kursangebote in den Sportvereinen zertifiziert werden. Flächendeckend stehen mittlerweile 13.000 von diesen kostengünstigen und zugangsoffenen Kursen zur Verfügung. Sie sprechen vor allem Menschen an, die noch nie oder schon lange nicht mehr sportlich aktiv waren.

Wir haben das Qualitätssiegel gemeinsam mit unseren Mitgliedsorganisationen und der Bundesärztekammer in diesen 20 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt. Dadurch hat sich SPORT PRO GESUNDHEIT in SPORTDEUTSCHLAND hervorragend etabliert und wird von der Politik und der Gesellschaft anerkannt. Das ist auch daran zu erkennen, dass der Sport 2015 Berücksichtigung im Präventionsgesetz fand und explizit auf SPORT PRO GESUNDHEIT und unser mit der Bundesärztekammer gemeinsam erarbeitetes „Rezept für Bewegung“ im entsprechenden Begründungsteil verwiesen wird. Ein weiterer wertvoller Schritt war die Einführung der Serviceplattform im Jahr 2016, durch die wir das Siegel noch transparenter, klarer und zukunftsfähiger aufgestellt haben.

Wir sind stolz, im vorliegenden Handbuch das umfassende und qualitativ hochwertige Qualitätsmanagement abzubilden, das hinter dem Siegel steht und für das alle stehen, die mit dem Qualitätssiegel arbeiten: die akkreditierten Mitgliedsorganisationen sowie die Sportvereine mit ihren Übungsleiter\*innen. Ohne ihre Unterstützung könnte das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT nicht auf diese Erfolgsgeschichte zurückblicken.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Hörmann'.

Alfons Hörmann



**Dr. med. (I) Klaus Reinhardt**  
Präsident der Bundesärztekammer

Regelmäßiger Sport hält fit und beugt Krankheiten vor. Deshalb ist es Ärztinnen und Ärzten wichtig, Patienten Bewegungsangebote empfehlen zu können, die unter qualifizierter fachlicher Anleitung in geeigneten Räumlichkeiten stattfinden, einen strukturierten Übungsaufbau beinhalten und in ein übergreifendes Qualitätsmanagement eingebunden sind. Dies wird durch das von Bundesärztekammer und Deutschem Olympischen Sportbund (DOSB) initiierte Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sichergestellt. Mit SPORT PRO GESUNDHEIT stehen Versicherten mittlerweile bundesweit 13.000 qualitätsgesicherte kassenübergreifende Bewegungsangebote in Sportvereinen zur Verfügung. Durch sie können gesunde, aber bewegungsungeübte Versicherte unter fachlicher Begleitung wieder an gesundheitsförderliche Aktivität herangeführt werden.

Als die verhaltensbezogene Prävention im Jahr 2000 wieder in das SGB V aufgenommen wurde, versuchten sich die Krankenkassen im Wettbewerb um gesunde und aktive Versicherte an Kursangeboten zu überbieten, ohne dass für Arzt und Versicherten immer klar war, ob diese auch die erforderliche Qualität gewährleisten konnten und es für sie einen ausreichenden Wirksamkeitsnachweis gab. Diese Situation war für DOSB und Bundesärztekammer Anlass, gesundheitsförderliche Bewegungsangebote mit überprüfbaren und transparenten Qualitätskriterien zu etablieren, die Ärzte ihren Patienten besten Gewissens empfehlen konnten.

Der DOSB hat hierzu ein umfassendes Qualitätsmanagement-System entwickelt, das in dem vorliegenden Handbuch niedergelegt ist. Qualifikation

und regelmäßige Fortbildung der Übungsleiter auf der 2. Lizenzstufe sollen so sichergestellt werden. Darüber hinaus ermöglicht die SPORT PRO GESUNDHEIT-Webseite Arzt und Patient eine komfortable Suche nach den im Nahbereich verfügbaren SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten. Das begleitende „Rezept für Bewegung“ sowie regionale Angebotsverzeichnisse unterstützen die ärztliche Empfehlung zu angeleiteter Bewegungsförderung.

Qualitätsgesicherte Kursangebote und das „Rezept für Bewegung“ wurden 2015 im Präventionsgesetz aufgegriffen: Seitdem verlangt § 20 Absatz 2 SGB V für Präventionskurse die Erfüllung definierter Qualitätskriterien und eine Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Mit der Ärztlichen Präventionsempfehlung nach § 20 Absatz 5 SGB V wurde für Versicherte der Zugang zu den Angeboten und eine Kostenübernahme durch die zuständige Krankenkasse erleichtert.

Das vorliegende überarbeitete Qualitätsmanagement-Handbuch stellt eine Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität sicher, die ich mir für alle Präventionsangebote nach § 20 SGB V wünschen würde.

Dr. med. (I) Klaus Reinhardt

# EINLEITUNG

## Ziel des Handbuchs

Der gemeinnützige Sport in Deutschland hat sich mit der Entwicklung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT im Jahr 2000 durch gemeinsame und verbindliche Grundsätze verpflichtet, die Qualität präventionssportlicher Vereinsangebote vor Ort über das Siegel zu sichern. Seit der bundeseinheitlichen Entwicklung des Siegels für die Mitgliederstruktur des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) hat es sich kontinuierlich weiterentwickelt und an den gesellschaftlichen Veränderungen sowie den Anforderungen an das Gesundheitswesen orientiert. Dahinter stehen ständige Qualitätsanpassungen und damit verbunden ein kontinuierliches Qualitätsmanagement. Eine der größten Entwicklungen fand im Jahr 2016 durch die Einführung der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT statt (vgl. Kapitel 3).

Mit der Einführung der Serviceplattform wurden neue Steuerungsmechanismen etabliert und daraus ein modernes Online-Antragsverfahren für Übungsleiter\*innen (ÜL) entwickelt, welches die hohen Qualitätsanforderungen von SPORT PRO GESUNDHEIT sichert und damit auch die Beantragung deutlich vereinfacht. Zudem kann gleichzeitig der Deutsche Standard Prävention der gesetzlichen Krankenkassen beantragt und parallel zertifiziert werden, der eine Bezuschussung des Kurses durch diese ermöglicht.

Grundlage einer verbindlichen Qualität von Präventionssportangeboten ist die erfolgreiche Umsetzung von Zielen durch wirksame Prozesse, Strukturen und Kommunikationswege im Rahmen des Qualitätssiegels. Wesentliche Aufgabe des Qualitätsmanagements ist es daher, diese systematisch bereitzustellen, weiterzuentwickeln und nachzuhalten.

Das Qualitätsmanagement Handbuch SPORT PRO GESUNDHEIT für das Qualitätssiegel des gemeinnützigen Sports im Bereich der Präventionskurse (kurz: QM-Handbuch) wurde unter Federführung des DOSB erstellt. Es dokumentiert das Qualitätsmanagement von SPORT PRO GESUNDHEIT und richtet

sich in erster Linie an die Mitgliedsorganisationen (MO) des DOSB. Es dient als Nachschlagewerk und Arbeitshilfe. Bei der Erstellung wurde sich an drei Leitfragen orientiert:

- Was ist das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und was sind die Rahmenbedingungen? (Kapitel 1)
- Wie kann eine MO des DOSB das Siegel erwerben? (Kapitel 2)
- Wie arbeitet eine MO nach erfolgreicher Akkreditierung damit? (Kapitel 3)

Es beschreibt neben den zentralen Qualitätselementen des Qualitätssiegels auch die im Rahmen der Siegelvergabe und des Qualitätsmanagements einzusetzenden Materialien sowie die Anwendung der Serviceplattform für die Zertifizierung. Es definiert entsprechende Prozesse und stellt Praxisanleitungen zur Umsetzung und Handhabung mit dem Qualitätssiegel bereit. Für eine umfangreiche und vor allem einheitliche Öffentlichkeitsarbeit stellt der DOSB Instrumente bereit, die in Kapitel 4 beschrieben werden.

Das Handbuch gibt für MO, die noch nicht für die Vergabe des Siegels akkreditiert sind, eine Orientierung im Handlungsfeld Gesundheit und Sport. In Kapitel 5 werden die Grundlagen des Gesundheitssports, der Unterschied zwischen Präventions- und Gesundheitssport sowie der Rahmen von Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung näher beschrieben.

Die Bundes-Arbeitsgemeinschaft SPORT PRO GESUNDHEIT (Bundes-AG) wurde über die Inhalte und Fortschritte in der Entstehung dieses Handbuches regelmäßig informiert. Zudem wurden einige Landes-sportbünde (LSB) und Spitzenverbände (SV) in die Überarbeitung mit eingebunden.

### **Aktualisierung**

Das vorliegende Handbuch wird – gemäß des Olympiazklus – alle vier Jahre auf Aktualität geprüft und den stetigen Weiterentwicklungen angepasst. Ansprechpartnerin für die Aktualisierung ist die Bundes-AG unter der Federführung des DOSB. Das QM-Handbuch ist als Printversion und in digitaler Form verfügbar.



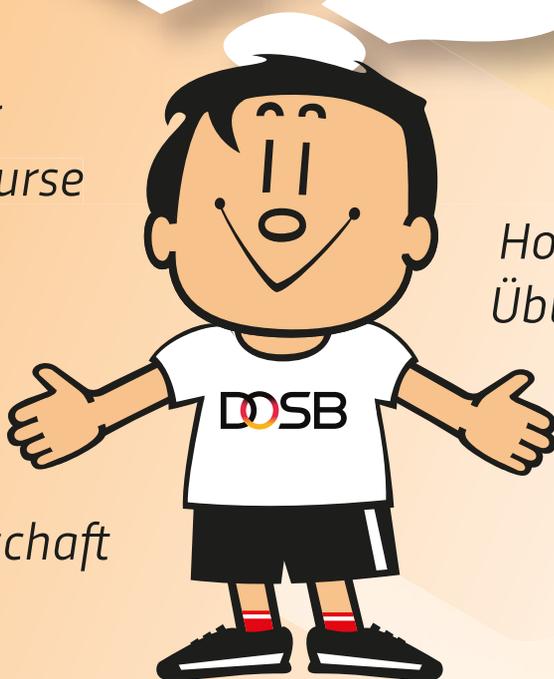
# DAS QUALITÄTSSIEGEL

WAS IST  
SPORT PRO  
GESUNDHEIT

Qualitätssiegel für  
Präventionssportkurse  
im Sportverein

Hochqualifizierte  
Übungsleiter\*innen

Von der Ärzteschaft  
empfohlen





# 1. DAS QUALITÄTSSIEGEL SPORT PRO GESUNDHEIT



Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet gesundheitsorientierte Sportangebote aus und wurde im Jahr 2000 vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Auch die Siegel „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-präventionsgeprüft“ des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes gehören zur Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT.

*SPORT PRO GESUNDHEIT –  
das transparente Qualitätssiegel für  
Präventionssport in Sportvereinen*

Damit ist es erstmals gelungen, eine bundesweit einheitliche Dachmarke für hochwertige, primärpräventive und gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote im gemeinnützigen Sport zu schaffen. Um den hohen Ansprüchen an Qualität im Präventionssport gerecht zu werden, steht hinter dem Siegel ein umfangreiches Qualitätsmanagement.

SPORT PRO GESUNDHEIT verfolgt kurzfristige Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren. Im Kern zielen die Bemühungen

aber auf eine langfristige Bindung an präventions-sportliche Aktivität sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz – auf eine Nachhaltigkeit, die sich im Idealfall in einem lebenslangen Sporttreiben äußert. In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die noch nie oder lange keinen Sport mehr getrieben haben. Sie auf ihrem Weg vom „Bewegungsmuffel“ zum\* zur „sportlich Aktiven“ zu begleiten, ist Anspruch und Ansporn zugleich.

Um diese Ziele zu erreichen, erfüllen sowohl die Kurse, die mit dem Siegel ausgezeichnet werden, als auch deren ÜL sowie die anbietenden Sportvereine eine gemeinsam festgelegte Qualitätskriterien.

Akkreditierte Mitgliedsorganisationen des DOSB – LSB, SV und Verbände mit besonderen Aufgaben (VmbA) – kümmern sich auf der hauptamtlichen Ebene um die Vergabe des Siegels und die Einhaltung der damit verbundenen und gemeinsam getragenen Qualitätskriterien. Diese sind eine wesentliche Voraussetzung für die politische Akzeptanz der Präventionssportprogramme des gemeinnützigen Sports.

## 1.1 Qualitätskriterien

Die Qualitätskriterien des Siegels decken die Qualitätsdimensionen für Kursangebote in der Prävention ab. Sie gehen auf den amerikanischen Wissenschaftler Donabedian zurück. Er unterschied zwischen Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität. Hinzugefügt wurde als vierte Dimension die Planungs-, Konzept- oder Assessmentqualität (Tempel & Kolip, 2011; LIGA, 2010; Ruckstuhl, Kolip & Gutzwiller, 2001). Die Qualitätsdimensionen sind der nachstehenden Abbildung 1 zu entnehmen.



Abbildung 1: Qualitätsdimensionen in der Gesundheitsförderung (Tempel & Kolip, 2011)

**Planungsqualität** (auch Konzept- oder Assessmentqualität) bezieht sich auf die konzeptionellen Vorgaben, die auf den Bedarf und die Bedürfnisse der Zielgruppe sowie adäquate Zugangswege, ausgerichtet sein müssen. Weitere wichtige Aspekte betreffen die Formulierung klarer Ziele sowie die Auswahl geeigneter Inhalte und Methoden zur Zielerreichung.

**Strukturqualität** umfasst die Rahmenbedingungen einer Maßnahme für deren fachgerechte und wirksame Durchführung. Hierzu gehören insbesondere die Qualifikation und Erfahrung der Leistungserbringer, räumliche und sächliche Gegebenheiten sowie administrative, gesetzliche und organisatorische Bedingungen.

**Prozessqualität** beschreibt die Güte der Durchführung eines Kursangebots selbst. Sie beschreibt, inwieweit die Umsetzung mit zuvor festgelegten Standards übereinstimmt, die „sich an der besten verfügbaren wissenschaftlichen Evidenz orientieren und die Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Adressaten berücksichtigen“ sollten (GKV-Spitzenverband, 2010, S. 85).

**Ergebnisqualität** bezieht sich auf die Effektivität des durchgeführten Kursangebots. Zentrale Parameter sind dabei der Grad der Zielerreichung, die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit sowie die Kosten-Nutzen-Relation (Effizienz). Die Ergebnisqualität wird im All-

gemeinen durch wissenschaftliche Untersuchungen erfasst und ist Voraussetzung für die Bewertung der Evidenz einer Maßnahme.

Die vier Qualitätsdimensionen sind in der Präventionspolitik unter allen Akteur\*innen gleichermaßen akzeptiert und werden vom gemeinnützigen Sport als Qualitätsstandard anerkannt. Ihre konkrete Umsetzung finden die Qualitätsdimensionen in den Qualitätskriterien für das Qualitätssiegel.

Die Qualitätskriterien für SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote bilden somit die Grundlage, um die Kernziele des Gesundheitssports (vgl. Kapitel 5.2) zu erreichen, und gewährleisten allen Beteiligten eine hohe Qualität der zertifizierten Angebote.

---

*Standardisierte Qualitätskriterien  
sind Grundlage zur Zielerreichung*

---

Sie schaffen die Voraussetzungen dafür, dass die Teilnehmer\*innen (TN) nachhaltig ihre eigenen Gesundheitskompetenzen entwickeln und stärken und sich dauerhaft an Bewegungsangebote binden. Darüber hinaus bilden die Qualitätskriterien die Rahmenbedingungen für die Entwicklung von neuen SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten.

Es gelten folgende Qualitätskriterien:



Abbildung 2: Qualitätskriterien für SPORT PRO GESUNDHEIT

## Qualitätskriterium 1 – Zielgruppengerechtes Angebot

### Präventionssportprogramme

*Präventionssportprogramme sind angepasst an Ausbildungsprofil und Zielgruppe*

Es muss deutlich werden, dass die Präventionssportprogramme ein eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche sind. Die Kernziele des Gesundheitssports müssen durchgängig durch Inhalte und Methoden in den einzelnen Stunden des Programms umgesetzt werden. Die Programme bestehen aus Kursmanualen, den Stundenverlaufsplänen sowie Informationsmaterialien für Teilnehmer\*innen.

#### Angebotsprofil

Das Angebot muss einem der folgenden Profile zugeordnet werden können:



Abbildung 3: Angebotsprofile

Findet das Programm im Bewegungsraum Wasser statt, muss sowohl eine Zusatzqualifikation im Bereich Wasser vorliegen als auch 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 werden das Geschlecht, die Bewegungsbiografie und das Lebensumfeld berücksichtigt.



Abbildung 4: Zielgruppen des Qualitätssiegels nach Alter

## Qualitätskriterium 2 – Qualifizierte Leitung

### Übungsleiter\*innenausbildung B „Sport in der Prävention“

Die Übungsleiter\*innen, die Präventionssportprogramme im Verein umsetzen, sind wesentliche Garant\*innen für die Qualität dieser Programme. Die „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes“ (2005) des DOSB bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Übungsleiter\*innen gesundheitsorientierter Sportangebote.

---

#### *Voraussetzung ist bspw. ÜL-B „Sport in der Prävention“*

---

Die Leiter\*innen eines Präventionssportangebotes verfügen über die ÜL-Ausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe. Verantwortlich umgesetzt werden die diesbezüglichen Aus- und Fortbildungen in den LSB, SV und VmbA. Die Ausbildung gliedert sich in eine Grundlagenausbildung auf der ersten Lizenzstufe (Übungsleiter\*in/Trainer\*in-C mit mindestens 120 Lerneinheiten [LE]), einem anschließenden Praxisjahr und dem Ausbildungsgang auf der zweiten Lizenzstufe (ÜL-B „Sport in der Prävention“) mit mindestens 60 LE. Dabei muss die ÜL-B „Sport in der Prävention“ mindestens einem der folgenden Ausbildungsprofile zugeordnet werden:

#### *Allgemeines Gesundheitstraining*

- Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere
- Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche

#### *Spezielles Gesundheitstraining*

- Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem
- Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem
- Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung

---

#### *Regelmäßige Fortbildungen erweitern Kompetenzen der Übungsleiter\*innen*

---

Mit dem Erwerb der Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Durch regelmäßige Fortbildungen (mindestens 15 LE innerhalb von vier Jahren) sollen die erworbenen Kompetenzen weiterentwickelt und der Informationsstand der Übungsleiter\*innen aktualisiert werden. Zusätzlich muss die Übungsleitung in das durchzuführende Programm eingewiesen werden.

### Übereinstimmung von Angebots- und Ausbildungsprofil

Für die spezifischen Angebotsprofile sind jeweils passende Ausbildungsprofile erforderlich.

### Staatlich anerkannte bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen

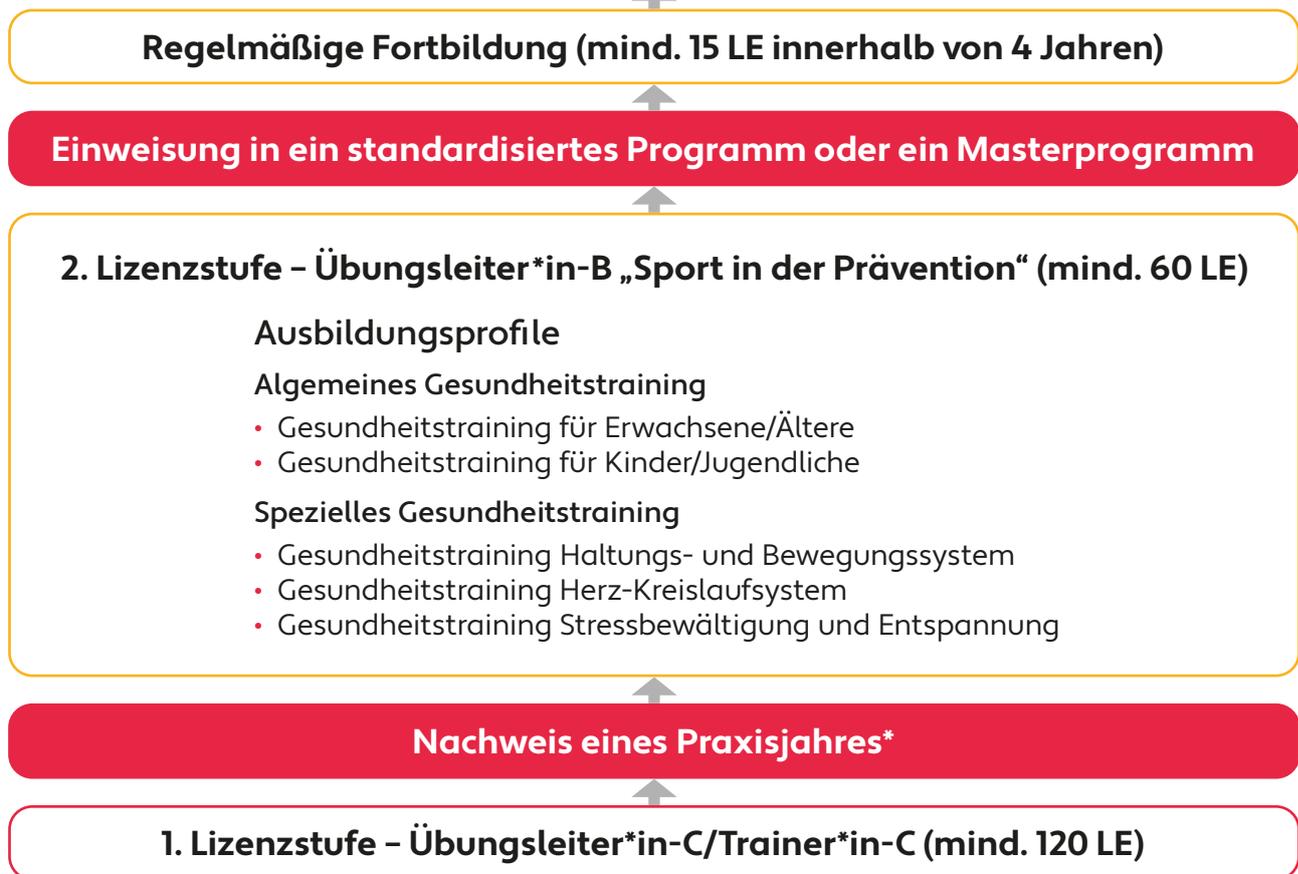
Alternativ zur Ausbildung ÜL-B „Sport in der Prävention“ können die Leiter\*innen über staatlich anerkannte bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen verfügen. Diese müssen mindestens vergleichbar mit einer der nachfolgenden Qualifikationen sein:

- Sportwissenschaftler\*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Sport- u. Gymnastiklehrer\*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut\*in bzw. Krankengymnast\*in mit einer Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports<sup>2</sup>
- Ergotherapeut\*in oder Motopäde\*in mit einer Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

---

<sup>1</sup> Durch den Zusammenschluss des Deutschen Sportbundes mit dem Nationalen Olympischen Komitee (NOK) für Deutschland entstand im Jahr 2006 der Deutsche Olympische Sportbund.

<sup>2</sup> Die Kompetenzen, die ein\*e Übungsleiter\*in im Rahmen seiner\*ihrer Ausbildung ÜL-B „Sport in der Prävention“ erwirbt, stellen die Grundlage für die Anerkennung anderer Ausbildungen bzw. Qualifikationen. Dies liegt im Ermessen der jeweiligen Zertifizierungsstelle (ZS).



\* Voraussetzung für die Zulassung zur\*zum Übungsleiter\*in-B Ausbildung „Sport in der Prävention“ ist laut den Ausführungsbestimmungen zu den Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB:

- eine gültige Übungsleiter\*in-C Lizenz
- oder
- eine gültige Trainer\*in-C Lizenz

sowie der Nachweis einer mind. 1-jährigen Übungsleiter\*innen Tätigkeit im Sportverein oder vergleichbarer Tätigkeitsnachweis (DOSB, 2020)

Abbildung 5: Qualifikation der\*des Übungsleiter\*in

### Qualifikationen der Übungsleiter\*innen sichern die Qualität der Programme

Jedem akkreditierten Programm wird eine Qualifikationsmatrix zugeordnet. Diese definiert, welche Qualifikationen für die Durchführung eines SPORT PRO GESUNDHEIT-Programms notwendig sind. Nur wenn diese Qualifikationen von den Übungsleiter\*innen erfüllt sind, können die Programme von ihnen angewendet werden.

Voraussetzung für die Durchführung von SPORT PRO GESUNDHEIT-Programmen ist eine Grundqualifikation sowie die Einweisung in das durchzuführende Programm. Je nach Programm kann eine Zusatzqualifikation notwendig sein.

Eine Übersicht über die notwendigen Qualifikationen bietet die Programmübersicht unter:

[service-sportprogesundheit.de/172/service](https://service-sportprogesundheit.de/172/service)

Tabelle 1: Übersicht der möglichen Qualifikationen

Grundqualifikation	Einweisungszertifikat	Zusatzqualifikation
<p><b>Übungsleiter*in-B „Sport in der Prävention“</b></p> <p><b>Allgemeines Gesundheitstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere</li> <li>• Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</li> </ul> <p><b>Spezielles Gesundheitstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</li> <li>• Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung</li> </ul> <p><b>Staatl. anerkannte bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportwissenschaftler*in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</li> <li>• Physiotherapeut*in bzw. Krankengymnast*in (mit Zusatzqualifikation Methodik des Sports)</li> <li>• Staatl. anerkannte*r Gymnastiklehrer*in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung</li> <li>• Ergotherapeut*in bzw. Motopäde*in (mit Zusatzqualifikation Methodik des Sports)</li> </ul> <p>(oder vergleichbare Ausbildung)</p> <p><b>Yoga-Lehrer*in</b></p> <p>Nur für Yoga-Kurse</p>	<p><b>Einweisung in das jeweilige Programm</b></p>	<p><b>Bewegungsraum Wasser</b></p> <p><b>Nordic Walking</b></p> <p><b>Kinder/Jugendliche</b></p> <p><b>Methodik des Sports</b></p> <p><b>Ältere Menschen</b></p> <p><b>Für Yoga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staatlich anerkannter Berufsabschluss im oder außerhalb des Gesundheits- und Sozialbereichs (G.- u. S.)</li> <li>• Nachweis über 200 LE Erfahrung als Übungsleiter*in (wenn Abschluss außerhalb des G.- u. S.)</li> </ul>

**Grundqualifikation**

**Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“**

Diese Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten mit präventiver Zielsetzung und unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten.

Der Ausbildungsgang baut auf den in der 1. Lizenzstufe erworbenen Kompetenzen auf und setzt ein Praxisjahr nach dem Erwerb der Übungsleiter\*in-C oder Trainer\*in-C Lizenz voraus.

ÜL sollen gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein auf Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und themenspezifisch umsetzen.

Dies bezieht sich insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Daher müs-

sen sich die Angebotsinhalte auch auf Themen des täglichen Lebens beziehen und die Situation der Teilnehmer\*innen in den Mittelpunkt stellen.

Für SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote im Bewegungsraum Wasser ist eine Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ Lizenz mit dem Schwerpunkt Wasser notwendig. ÜL mit einer gültigen Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ Lizenz an Land müssen eine entsprechende Zusatzqualifikation im Bewegungsraum Wasser nachweisen.

Für die themenspezifische und zielgruppengerechte Durchführung der Angebote im Sportverein muss das Ausbildungsprofil dem Angebotsprofil, d.h. dem Schwerpunkt des Angebotes entsprechen. Dies wird von den MO (den Zertifizierungsstellen [ZS] auf der Serviceplattform) entsprechend geprüft. Nur wenn Angebots- und Ausbildungsprofil übereinstimmen, kann das Qualitätssiegel vergeben werden.

### **Staatl. anerkannte bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen**

Alternativ zur Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ Lizenz ist als Grundqualifikation eine staatlich anerkannte bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung möglich, die nachweislich eine gesundheitsorientierte Ausrichtung hat und die Methodik des Sports vermittelt. Über die Anerkennung der staatlich anerkannten bewegungs- und berufsbezogenen Berufsausbildungen entscheidet die jeweilige ZS.

### **Yoga-Lehrer\*in**

Für Yoga-Programme (bspw. vom Kneipp Bund) ist als Grundqualifikation eine Yoga-Ausbildung mit einem Umfang von mindestens 500 LE Voraussetzung, um diese für SPORT PRO GESUNDHEIT anbieten zu können.

### **Einweisungszertifikat**

Zur Beantragung und Durchführung der ausgearbeiteten und bereitstehenden Programme bedarf es einer Einweisung. Diese erfolgt im Rahmen einer Einweisungsveranstaltung für ÜL vom dafür zuständigen Verband. Einweisungen können vom jeweiligen Verband in die Lizenzausbildungen Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ integriert werden.

Für die Durchführung der Einweisungsveranstaltungen in die jeweiligen Programme gibt es seitens des DOSB keine weiterführenden Vorgaben. Lediglich der\*die Urheber\*in eines Programms kann eine entsprechende Vorgabe festlegen.

Nach der Teilnahme an einer Einweisungsveranstaltung erhalten die ÜL einen Nachweis (Einweisungszertifikat), der als Voraussetzung für die Nutzung des entsprechenden Programms notwendig ist.

### **Zusatzqualifikationen**

Neben der Grundqualifikation, wie der Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ (oder einer vergleichbaren, staatl. anerkannten Berufsausbildung) und der Einweisung, kann bei einzelnen Programmen der Nachweis einer Zusatzqualifikation notwendig sein. Generell obliegt die Ausgestaltung der einzelnen Zusatzqualifikationen den auszubildenden DOSB-Mitgliedsorganisationen (Bildungsträger).

### **Zusatzqualifikation Bewegungsraum Wasser**

Die Zusatzqualifikation Bewegungsraum Wasser ist Voraussetzung, um mit der Zertifizierung SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote im Bewegungsraum Wasser zu leiten, sofern keine ÜL-B „Sport in der Prävention“ Lizenz mit dem Schwerpunkt Wasser vorliegt.

Die Zusatzqualifikation Bewegungsraum Wasser richtet sich insbesondere an alle Lizenzinhaber\*innen der Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“, deren Ausbildung für eine Tätigkeit außerhalb des Bewegungsraums Wasser qualifiziert. Als Teilnahmevoraussetzung zu der Zusatzqualifikation muss die Rettungsfähigkeit gewährleistet sein.<sup>3</sup>

Anbieter\*innen eines SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebotes im Bewegungsraum Wasser mit einer vergleichbaren staatlich anerkannten bewegungs- und sportbezogenen Berufsausbildung müssen ebenfalls eine Zusatzqualifikation für den Bewegungsraum Wasser nachweisen.

### **Zusatzqualifikation Nordic Walking**

Für Nordic Walking Angebote ist eine Zusatzqualifikation „Nordic Walking“ für die ÜL Voraussetzung, um das Siegel zu erlangen.

### **Zusatzqualifikation Kinder/Jugendliche**

Um Angebote für die Zielgruppe Kinder/Jugendliche mit der Zertifizierung SPORT PRO GESUNDHEIT durchzuführen, ist die Lizenz Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ mit der Zielgruppe Kinder/Jugendliche notwendig.

Für vergleichbare, staatl. bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen ist für die Durchführung von Angeboten für Kinder/Jugendliche, eine Zusatzqualifikation „Kinder/Jugendliche“ erforderlich.

### **Zusatzqualifikation Sport für Ältere**

Für Angebote, die im Bereich Sturzprävention angesiedelt sind, benötigt der\*die ÜL eine Zusatzqualifikation im Bereich Ältere. Dies kann in Form einer Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ mit der Zielgruppe Ältere sein, als auch eine entsprechende Fortbildung.

### **Zusatzqualifikation Methodik des Sports**

Personen mit staatlich anerkannten bewegungs- und sportbezogenen Berufsausbildungen müssen eine gesundheitsorientierte Ausrichtung nachweisen, um sich für SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote zertifizieren lassen zu können.

Des Weiteren müssen alle Personen (außer Sportwissenschaftler\*innen und Gymnastiklehrer\*innen) einen Nachweis erbringen, dass sie in der Methodik des Sports Kenntnisse besitzen.

Die Kompetenzen, die ÜL im Rahmen der Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ Ausbildung erwerben, stellen die Grundlage für die Prüfung von anderen Ausbildungen bzw. Qualifikationen. Dies liegt im Ermessen der jeweiligen ZS.

<sup>3</sup> Diese Zusatzqualifikation kann sowohl vom Deutschen Schwimm-Verband (dsv) als auch von den LSB im Rahmen der Masterprogramme für den Bewegungsraum Wasser angeboten werden. Dazu verständigten sich der dsv und die LSB im Februar 2019 auf ein gemeinsames Konsenspapier.

### **Zusatzqualifikation Yoga**

Um eine Anerkennung von Yoga Angeboten für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zu erhalten, ist ein staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss im Gesundheits- oder Sozialbereich notwendig. Abschlüsse außerhalb dieses Bereiches sind nur anerkannt, wenn der\*die Yoga-Lehrer\*in zusätzlich zu der Grundausbildung Yoga-Lehrer\*in mindestens 200 LE Kursleitungserfahrung nachweisen können.

Zusätzlich empfiehlt der DOSB zu Beginn eines Kurses den Teilnehmer\*innen den *Gesundheits-Check SPORT PRO GESUNDHEIT* auszuhändigen (s. Abbildung 6). Dies ist ein standardisierter Ein-

gangsfragebogen zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos für Sporttreibende (angelehnt an den PAR-Q-Test, Physical Activity Readiness Questionnaire) und soll den TN, die ein Präventionsportangebot aufnehmen, bei der Entscheidung helfen, ob vor der Aufnahme des Bewegungsangebotes ein Arztbesuch erforderlich ist.

Der *Gesundheits-Check SPORT PRO GESUNDHEIT* ist von den TN vor Beginn des Sportangebots auszufüllen. Die Aushändigung und die Empfehlung, den Fragebogen zu bearbeiten, ist Bestandteil der Qualitätskriterien. Der Fragebogen dient der reinen Selbsteinschätzung der Teilnehmer\*innen und wird nicht der\*dem ÜL ausgehändigt.

## **Qualitätskriterium 3 – Einheitliche Organisationsstruktur**

### **Teilnehmer\*innen**

Die Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmer\*innen je Angebot festgelegt, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten.

---

### *Kleine Gruppen und regelmäßige Durchführung*

---

### **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 gestärkt wird. Ziel ist es, die Teilnehmer\*innen möglichst dauerhaft an Bewegungsangebote zu binden. Ein Kursangebot dauert mindestens acht und maximal zwölf Unterrichtsstunden und umfasst mindestens eine Unterrichtsstunde (à mindestens 45 Minuten) wöchentlich.

## **Qualitätskriterium 4 – Präventiver Gesundheits-Check**

### **Gesundheitsuntersuchung**

Allen Teilnehmer\*innen ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein Gesundheits-Check empfohlen, bei Teilnehmer\*innen ab dem 35. Lebensjahr sollte generell eine Gesundheitsuntersuchung nach §25 (1) SGB V erfolgen.

In begründeten Fällen oder bei gesundheitsrelevanten Befunden sollte eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem\*der Hausarzt\*ärztin vorgenommen werden.

---

### *Voruntersuchung der Teilnehmer\*innen wird empfohlen*

---

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\*der Hausarzt\*ärztin oder ggf. eine Jugenduntersuchung erfolgen.

### **Ärztliche Bescheinigung und Teilnahmeausschluss aus gesundheitlichen Gründen**

In begründeten Fällen kann von den TN eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden. Aus gesundheitlichen Gründen können Personen ggf. von der Teilnahme ausgeschlossen werden. Dies betrifft insbesondere gesundheitlich gefährdet erscheinende Teilnehmer\*innen, die keine Unbedenklichkeitsbescheinigung durch den\*die Arzt\*Ärztin vorlegen können.

# GESUNDHEITS-CHECK SPORT PRO GESUNDHEIT



Eingangsfragebogen für Sporttreibende  
für ein Gesundheitssportangebot im Verein

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise **selbst** einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

**Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“:**

- .....
1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?  Ja  Nein  
.....
  2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?  Ja  Nein  
.....
  3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?  Ja  Nein  
.....
  4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?  Ja  Nein  
.....
  5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?  Ja  Nein  
.....
  6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?  Ja  Nein  
.....
  7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?  Ja  Nein  
.....

#### **Ja auf eine oder mehrere Fragen**

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

#### **Information zum Fragebogen**

Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

*Fragebogenversion vom 1.10.2016*

## Qualitätskriterium 5 – Begleitendes Qualitätsmanagement

### Qualitätskriterien werden stetig überprüft

Die Sportorganisationen arbeiten auf 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 Präventionssportprogramme ihre formulierten Ziele erreichen. Dazu müssen die Qualitätskriterien konsequent umgesetzt werden. Die Betreuung der Übungsleiter\*innen und der Sportvereine in diesem Bereich erfolgt über die akkreditierten Mitgliedsorganisationen mit Unterstützung des DOSB.

#### Qualitätszirkel und weitere Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses

Wesentliche Voraussetzung für ein begleitendes Qualitätsmanagement ist die regelmäßige Lizenzverlängerung der ÜL (mindestens alle vier Jahre) sowie deren Bereitschaft zur Teilnahme an regionalen Qualitätszirkeln und weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wie z. B. Befragungen, Audits (Begleituntersuchungen oder Qualitätsbewertungen).

Bei der Beantragung des Siegels ist eine gültige Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ Lizenz notwendig. Erworbene DOSB-Lizenzen müssen regelmäßig durch anerkannte Fortbildungsmaßnahmen verlängert werden. ÜL, die ihre Angebote mit dem Qualitätssiegel auszeichnen lassen, verpflichten sich mit der Zertifizierung, regelmäßig an Qualitätssicherungsmaßnahmen teilzunehmen. Dazu gehören beispielsweise vom zertifizierenden Verband angebotene Qualitätszirkel, die auch mit Fortbildungsmodulen für die ÜL kombiniert werden können.

Mögliche Ziele eines Qualitätszirkels sind u. a.:

- Aufbau und Unterhaltung von Kooperationsnetzen und Kommunikationsschnittstellen
- Sicherstellung von vereinbarten Qualitätsstandards
- Qualitätsentwicklung
- Information und Beratung

Zum Teil führen akkreditierte MO Kursbesuche vor Ort in Form eines Audits durch. Diese überprüfen

stichprobenartig die Umsetzung von zertifizierten Präventionssportprogrammen durch ÜL in Vereinen. Hierbei wird festgestellt, ob das Angebot die nötigen Qualitätskriterien erfüllt und ob die im Antrag für das Qualitätssiegel gemachten Angaben mit dem Angebot übereinstimmen.

Ein Audit wird nach Ankündigung und Absprache mit der\*dem ÜL in den Räumen abgehalten, in denen das Präventionssportangebot durchgeführt wird.

Ein weiteres Instrument zur Qualitätssicherung eines Angebotes ist die TN-Befragung am Ende des Kurses. Dabei handelt es sich in erster Linie um ein Feedback-Instrument für den\*die ÜL. Die Befragung soll die Selbstreflexion der Übungsleiter\*innen anregen und Feedback-Gespräche zwischen ÜL und TN in Gang setzen. In zweiter Linie erlaubt die Befragung eine Bewertung des Kurses durch die TN. Die Befragung erfolgt sowohl im direkten Austausch mit den Teilnehmer\*innen als auch in standardisierter Form. Eine Weiterleitung der Fragebögen an die zertifizierenden Verbände ist nicht vorgesehen.

## Qualitätskriterium 6 – Gesundheitsfördernde Lebenswelt Sportverein

#### Kooperation und Vernetzung

Auf Verbandsebene sind die Voraussetzungen geschaffen, um z. B. mit ärztlichen Landesorganisationen – insbesondere der Bundes- und den Landesärztekammern – oder verschiedenen Versicherungsträgern zu kooperieren. Auf der örtlichen Ebene geht es primär darum, die entsprechenden Zielgruppen zu erreichen und über die Zusammenarbeit mit Partner\*innen im Gesundheitsbereich Teil eines Netzwerkes „Gesundheitsförderung“ zu werden.

## Zusammenarbeit mit Ärzt\*innen und Institutionen bietet neue Möglichkeiten

Der Sportverein sollte daher bereit sein, z.B. mit Ärzt\*innen, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern, Krankenkassen und Krankenhäusern im Rahmen von regionalen Projekten zu kooperieren. Besonders die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzt\*innen wird empfohlen. Durch die Zusammenarbeit mit dem\*der Arzt\*Ärztin hat der Sportverein die Möglichkeit, neue Zielgruppen zu gewinnen und findet darüber hinaus in ihnen kompetente Ansprechpartner\*innen für alle fachlichen Fragen – angefangen von der Gesundheitsuntersuchung bis hin zur Teilnahme an Informationsveranstaltungen zum Thema „Gesundheit und Sport“. Dementsprechend sollten die Angebote in der Ärzteschaft bekannt gemacht werden.

### Beschreibung der „Lebenswelt“ (Setting), in dem das Angebot stattfindet

Es muss ersichtlich sein, in welcher „Lebenswelt“ (Setting) das Präventionssportangebot stattfindet. Denkbare Settings sind Sportvereine, Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen. Vor dem Hintergrund des Präventionsgesetzes sind Sportvereine als Partner-Setting im Bereich der außerbetrieblichen Zielsettings (Kindergärten, Schulen, Hochschulen, Kommunen, Senioreneinrichtungen etc.) zu positionieren. Sportvereine haben einen hohen Stellenwert als sozial gerechte und nachhaltige Bewegungsanbieter.

### Bereitschaft zur gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Sportvereins

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 Übungsleiter\*innen vor Ort und eine Vernetzung der Präventionssportprogramme auf allen Ebenen mit ein.

Für die Mitwirkung von Organisationen wie Sportvereinen und -verbänden sind Kompetenzen in der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention notwendig, die immer mehr Vereine mitbringen. Gemäß des Sportentwicklungsberichts halten inzwischen rund 34.000 Vereine der über 90.000 Sportvereine Angebote im Bereich des Präventionssports, des Rehabilitationssports oder des allgemeinen Gesundheitssports vor. Zudem ist der Sport nun

gemäß des Präventionsgesetzes (vgl. Kapitel 5.3) als Lebenswelt anerkannt:

„(1) Lebenswelten im Sinne des §20 Absatz 4 Nummer 2 sind für die Gesundheit bedeutsame, abgrenzbare soziale Systeme insbesondere des Wohnens, des Lernens, des Studierens, der medizinischen und pflegerischen Versorgung sowie der Freizeitgestaltung einschließlich des Sports (vgl. Bundesgesetzesblatt, S. 1369).“

Das Siegel ist nur in Kombination folgender drei Faktoren gültig:

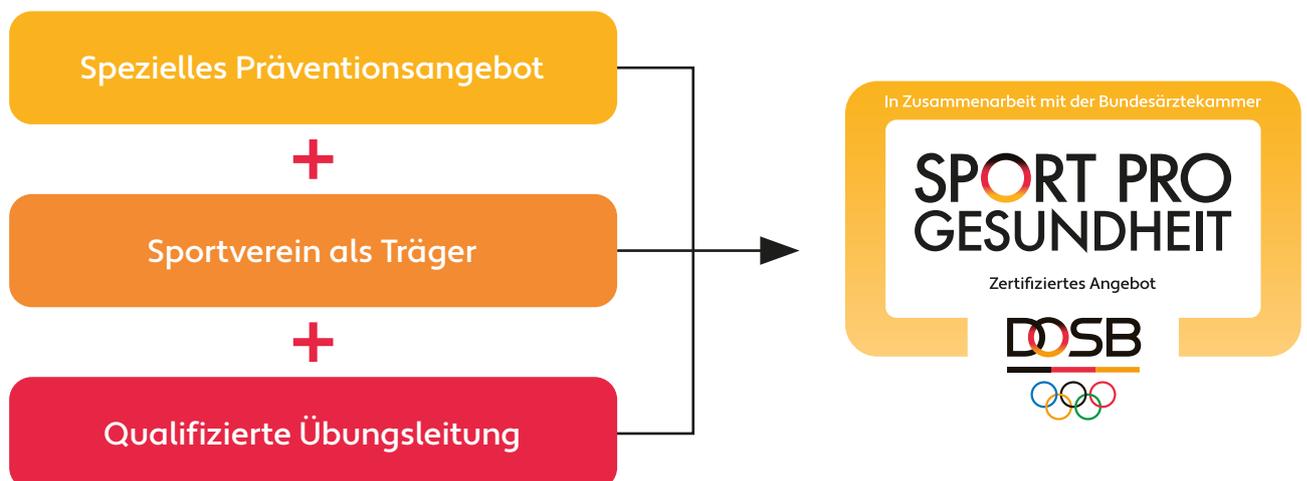


Abbildung 7: Faktoren für die Gültigkeit des Siegels

## 1.2 Verantwortungsebenen

Das Qualitätssiegel wird auf allen Ebenen des gemeinnützigen Sports bearbeitet, weiterentwickelt und genutzt. Folgende Führungs- und Verantwortungsebenen tragen dabei zur Qualitätsentwicklung und -sicherung bei:

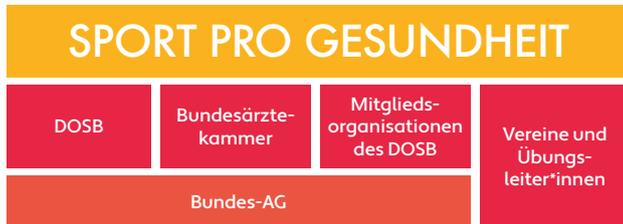


Abbildung 8: Verantwortungsebenen des Qualitätssiegels

### Deutscher Olympischer Sportbund

Der DOSB trägt, in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer, die Gesamtverantwortung für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Die operative Leitung und Umsetzung erfolgt durch das Ressort „Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement“ des DOSB.

*DOSB trägt die Hauptverantwortung für SPORT PRO GESUNDHEIT*

Der DOSB trägt demnach Verantwortung für

- die strategische Weiterentwicklung des Qualitätssiegels, in Abstimmung mit der Bundesärztekammer und nach Beratung durch die Bundes-AG
- die Akkreditierung von Mitgliedsorganisationen und Programmen für das Qualitätssiegel
- die Betreuung und Weiterentwicklung der Serviceplattform
- die Abstimmungen mit den gesetzlichen Krankenkassen zur Anerkennung der Angebote als förderfähige, primärpräventive Präventionssportangebote

### Bundesärztekammer

*Bundesärztekammer berät den DOSB*

Die Bundesärztekammer<sup>4</sup> (Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Ärztekammern) ist seit der Gründung des Siegels im Jahre 2000 als Mit-Absender und -Entwickler von SPORT PRO GESUNDHEIT ein im Logo fest verankerter Kooperationspartner des DOSB und zugleich die Spitzenorganisation der ärztlichen Selbstverwaltung. Die Bundesärztekammer berät und unterstützt den DOSB hinsichtlich der Weiterentwicklung



Abbildung 9: Logo der Bundesärztekammer

des Qualitätssiegels und zu hierfür relevanten gesundheitspolitischen Entwicklungen. Die Bundesärztekammer ist Mitglied der Bundes-AG, wodurch eine enge Abstimmung mit dem DOSB und seinen MO gewährleistet ist.

### Akkreditierte Mitgliedsorganisationen

Die akkreditierten Mitgliedsorganisationen sind mit unterschiedlichen Verantwortungen Teil des Qualitätssiegels. Sie konzipieren und erstellen die Präventionssportprogramme für den gemeinnützigen Sport. Diese orientieren sich an den Kernzielen des Gesundheitssports und den Qualitätskriterien von SPORT PRO GESUNDHEIT.

Die MO stellen damit sicher, dass die Präventionssportprogramme sowie die ÜL die Qualitätskriterien einhalten und entsprechend umsetzen.

Eine Übersicht aller akkreditierten MO ist auf der Serviceplattform [www.service-sportprogesundheit.de](http://www.service-sportprogesundheit.de) unter „Ihre Ansprechpartner aus den Zertifizierungsstellen“ zu finden.

Die akkreditierten MO tragen insbesondere Verantwortung für

- die Bereitstellung von Präventionssportprogrammen
- die Weiterentwicklung/Neuentwicklung von Präventionssportprogrammen
- die Bereitstellung und Umsetzung von qualitätssichernden Maßnahmen (vgl. Qualitätskriterium 5)
- die Bereitstellung der Lehrqualifikation (z. B. Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe ÜL-B „Sport in der Prävention“, Fortbildungen, Zusatzqualifikationen, Einweisungen in die Programme)
- die Umsetzung und Einhaltung des niedergeschriebenen Qualitätsmanagements in Form von qualitätssichernden Maßnahmen und Bereitstellung qualitätssichernder Instrumente
- die Zertifizierung der Präventionssportangebote in den Vereinen mit dem Qualitätssiegel als Zertifizierungsstelle (ZS) über die Serviceplattform

### Bundes-AG

Mitglieder der Bundes-AG sind die für SPORT PRO GESUNDHEIT akkreditierten MO des DOSB sowie die Bundesärztekammer. Die Geschäftsführung sowie der Vorsitz der Bundes-AG obliegen dem DOSB-Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement.

<sup>4</sup> Die Bundesärztekammer wirkt als Arbeitsgemeinschaft der 17 deutschen Ärztekammern aktiv am gesundheitspolitischen Meinungsbildungsprozess der Gesellschaft mit und entwickelt Perspektiven für eine bürgernahe und verantwortungsbewusste Gesundheits- und Sozialpolitik (Bundesärztekammer, 2020).

MO, die für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT akkreditiert sind, werden automatisch Mitglied in der Bundes-AG.

Der DOSB berücksichtigt in Entscheidungsprozessen die Interessen aller Bundes-AG Mitglieder, die sich wiederum zur Einhaltung des niedergeschriebenen Qualitätsmanagements verpflichten.

---

*Bundes-AG besteht aus akkreditierten Verbänden und der Bundesärztekammer*

---

Die Bundes-AG hat folgende Aufgaben:

- Beratung des DOSB in für das Siegel relevanten Fragestellungen
- Beratung des DOSB hinsichtlich der Serviceplattform und ihrer Weiterentwicklung
- Beratung hinsichtlich der Weiterentwicklung und der aktiven Umsetzung des Qualitätsmanagements

### **Sportvereine und Übungsleiter\*innen**

Sportvereine nutzen die SPORT PRO GESUNDHEIT-Programme als Erweiterung ihres Kursangebotes. Sie stellen damit qualitätsgesicherte Kursangebote bereit. Das Qualitätssiegel wird nur an Sportvereine verliehen, die unter den MO des DOSB organisiert sind.

---

*Sportvereine und Übungsleiter\*innen sorgen für Umsetzung mit entsprechender Qualität*

---

Die Vereine, insbesondere die Vereinsvorstände, tragen Verantwortung für

- die Qualität der Angebote
- die Unterstützung der ÜL bei der Umsetzung der Präventionssportprogramme
- die Unterstützung von Maßnahmen zur Qualitätssicherung der Präventionssportprogramme
- die Förderung von Kooperationen des Vereins mit Partner\*innen
- die Förderung der gesundheitsorientierten Weiterentwicklung des Vereins
- die Beantragung des Qualitätssiegels
- die Bereitstellung und Sicherung der Rahmenbedingungen von Präventionssportprogrammen wie z.B. Räumlichkeiten etc.

Die Übungsleiter\*innen führen die Kurse im Auftrag eines Vereins durch. Um diese anbieten zu können, muss der\*die ÜL, in Absprache mit dem Vereinsvorstand, das Qualitätssiegel für entsprechende Kursangebote beantragen.

Übungsleiter\*innen tragen insbesondere Verantwortung für

- die Unterstützung des Vereins bei der Beantragung des Siegels
- die Aktualität seiner\*ihrer Qualifikation
- die Durchführung der zertifizierten Präventionssportangebote und die Umsetzung der Qualitätskriterien
- die Beratung der TN hinsichtlich des Qualitätssiegels

### **1.3 Präventionssportprogramme des gemeinnützigen Sports**

Mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT werden einem Sportverein Präventionssportprogramme zur Verfügung gestellt, die von MO für das Qualitätssiegel erstellt worden sind (vgl. Kapitel 2). Dabei wird zwischen *standardisierten Programmen* und *Masterprogrammen* unterschieden.

#### **Standardisierte Programme**

Standardisierte Programme sind feststehende, ausgearbeitete Kurs-Programme mit vorgegebenen Einheiten mit mindestens 45 Minuten. Sie beinhalten einen konzeptionellen Rahmen, Stundenverlaufspläne sowie Informationsmaterialien.

Der Aufbau und die Inhalte des Kursprogramms sind festgelegt und müssen nach den vorgegebenen Qualitätskriterien durchgeführt werden. Standardisierte Programme sind in mehreren Varianten möglich (bspw. 8 × 60 Minuten, 10 × 60 Minuten oder 10 × 90 Minuten).

#### **Masterprogramme**

Masterprogramme sind ausgearbeitete Kursmanuale mit acht, zehn oder zwölf vorgegebenen Einheiten. Sie stehen den ÜL mit Stundenverlaufsplänen, den dazugehörigen Informationsmaterialien sowie den Übungsbeschreibungen auf der Serviceplattform [service-sportprogesundheit.de/172/service](https://service-sportprogesundheit.de/172/service) zur Verfügung. Insgesamt sind somit mehrere Variationen bei den Masterprogrammen möglich. Die Besonderheit von Masterprogrammen ist, dass in den Phasen „Erwärmung“, „Hauptteil“ und „Ausklang“ Inhalte des Stundenverlaufsplans mit Hilfe eines Masterbaukastensystems individuell variiert werden können, ohne das Gesamtkonzept des Kurses zu ändern (s. Abbildung 10).

Somit bieten Masterprogramme in einem vorgegebenen Rahmen flexible Gestaltungsmöglichkeiten für ein vielfältiges Präventionssportangebot im Sportverein.

SV müssen, um SPORT PRO GESUNDHEIT verleihen zu dürfen, ein standardisiertes Programm vorlegen. Diese können nur von dem jeweiligen Verband für ihre Vereine genutzt werden. LSB sowie – historisch bedingt – der dsv haben zudem die Möglichkeit Masterprogramme zu nutzen. Neben den Masterprogrammen können LSB aber auch standardisierte Programme verwenden, um deren Umsetzung bundesweit zu gewährleisten.

---

**Übersicht der Programme  
online verfügbar**

---

Unter [service-sportprogesundheit.de/172/service](http://service-sportprogesundheit.de/172/service) ist die aktuelle Übersicht aller standardisierten Programme und Masterprogramme zu finden.

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik	Organisation
Einführung 5–10 Minuten				
Information 10–15 Minuten				
Erwärmung 10–15 Minuten		<b>veränderbare Inhalte</b>		
Hauptteil 20–45 Minuten				
Ausklang 10–15 Minuten				
Abschluss 5–10 Minuten				

Abbildung 10: Phasen der Kurseinheiten

# AKKREDITIERUNGS- VERFAHREN

A photograph of two young women in teal athletic shirts and black shorts high-fiving on a grassy field. The woman on the left has the number '8' on her back, and the woman on the right has the number '2' on her shorts. The background shows a line of trees under a clear sky.

**PRÄVENTIONSKURSE –  
SCHON DABEI?**



# 2. AKKREDITIERUNGS- VERFAHREN

Dem Qualitätssiegel liegt ein umfangreiches, standardisiertes Akkreditierungsverfahren zur Qualitätssicherung und der verbesserten Transparenz zugrunde. Dazu gehört die exakte Beschreibung des Verfahrens, welches im Folgenden dargestellt wird.

Damit MO das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT an ihre Vereine vergeben können, müssen sie sich zunächst für das Qualitätssiegel beim DOSB akkreditieren. Grundsätzlich kann sich jede DOSB-Mitgliedsorganisation für das Qualitätssiegel akkreditieren lassen. Folgende Voraussetzungen müssen dabei erfüllt sein:

- Es muss eine eigene Ausbildung auf der zweiten Lizenzstufe Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“ nachgewiesen oder die Durchführung dieser in Kooperation mit einem anderen Verband gewährleistet werden.
- Der antragstellende Verband hat ein Kursprogramm des geplanten Angebotes eingereicht, das sich an den Qualitätskriterien von SPORT PRO GESUNDHEIT sowie an den Kernzielen von Gesundheitssport ausrichtet. Das Kursprogramm wurde von externen Gutachter\*innen, die vom DOSB beauftragt wurden, bewertet.
- Das Thema Gesundheit und Sport ist im antragstellenden Verband strukturell verankert und auf hauptberuflicher Ebene durch eine Ansprechperson vertreten.
- Im antragstellenden Verband werden sowohl personelle als auch finanzielle Voraussetzungen geschaffen, um Maßnahmen des Qualitätsmanagements (z. B. Qualitätszirkel, Audits, ggf. in Kooperation mit den LSB) umzusetzen.
- Der antragstellende Verband verpflichtet sich, die Anträge seiner Vereine in der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT zu bearbeiten. Die ausgezeichneten Angebote werden u. a. veröffentlicht unter:

[suche.service-sportprogesundheit.de](https://suche.service-sportprogesundheit.de)

- Der antragstellende Verband entsendet eine hauptamtliche Person zur Bundes-AG (Grundlage hierfür ist die jeweils gültige Geschäftsordnung).

Signalisiert eine MO Interesse, sich für das Qualitätssiegel akkreditieren zu lassen, findet sie einen ersten Überblick zu den allgemeinen Bedingungen der Vergabe unter:

[service-sportprogesundheit.de/172/service](https://service-sportprogesundheit.de/172/service)

Zur Akkreditierung reicht die MO alle geforderten Unterlagen beim DOSB ein. Die Unterlagen werden geprüft und bei Vollständigkeit wird das Verfahren zur Begutachtung eingeleitet. Dies dauert in der Regel acht Wochen. Wird der Antrag vom DOSB akzeptiert, so werden, auf Wunsch des Verbandes, die Unterlagen zur Prüfung an die Zentrale Prüfstelle Prävention weitergeleitet, um das Programm auch für den Deutschen Standard Prävention zertifizieren zu lassen.

Die folgende Übersicht zeigt den schematischen Ablauf einer Akkreditierung.

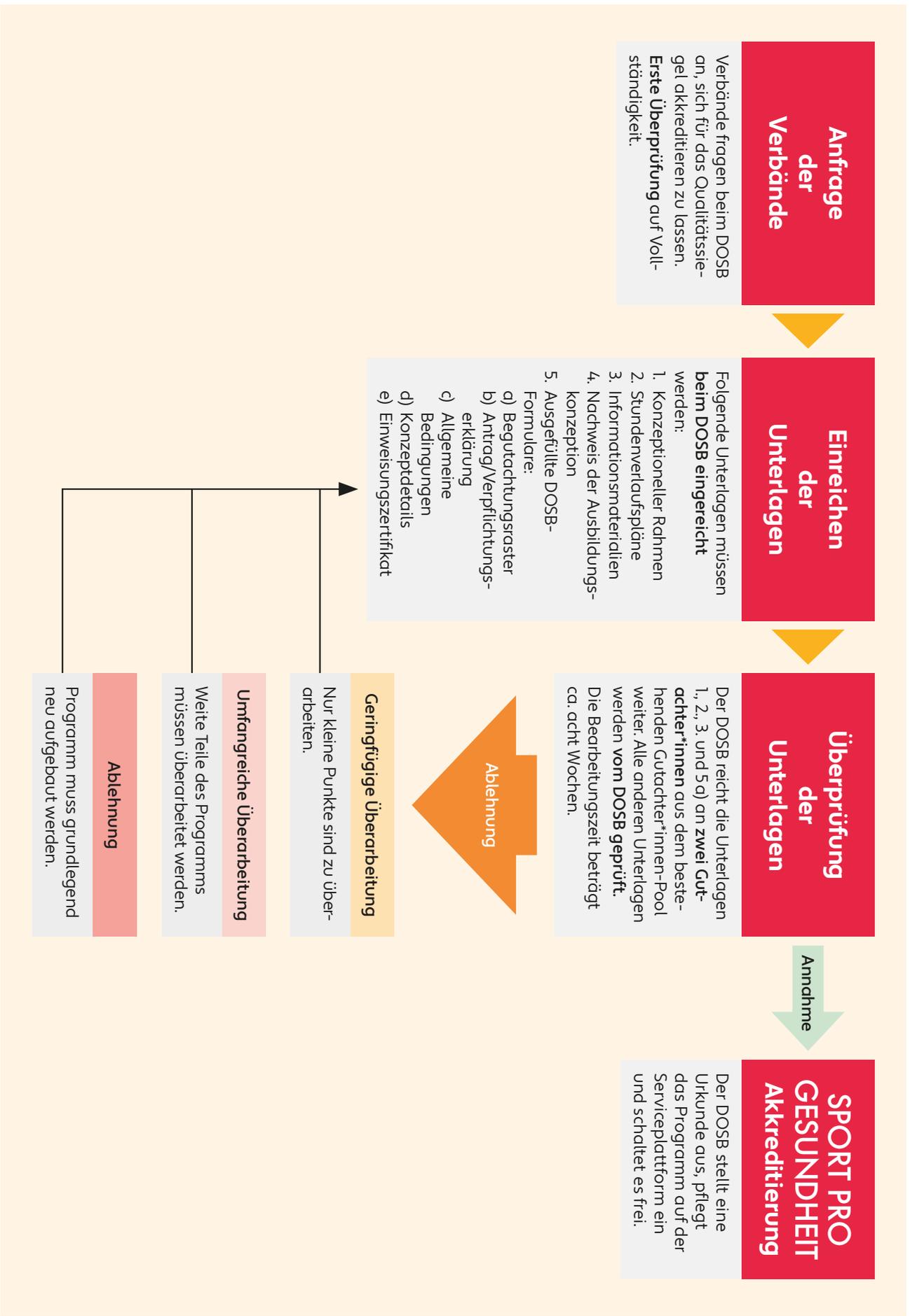


Abbildung 11: Übersicht des Akkreditierungsablaufs

## 2.1 Unterlagen für die Akkreditierung

Für die Beantragung zur Akkreditierung einer DOSB-Mitgliedsorganisation für SPORT PRO GESUNDHEIT müssen folgende Unterlagen als PDF-Dateien und in zweifach ausgedruckter Variante beim DOSB eingereicht werden:

- 1 Konzeptioneller Rahmen
- 2 Stundenverlaufspläne inkl. Übungsbeschreibungen
- 3 Informationsmaterialien
- 4 Nachweis der Ausbildungskonzeption für Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“
- 5 Ausgefüllte DOSB-Formulare:
  - a) Checkliste für die Begutachtung der Qualität von Präventionssportprogrammen (kurz: Begutachtungsraster)
  - b) Antrag/Verpflichtungserklärung
  - c) Allgemeine Bedingung für die Akkreditierung von Verbänden
  - d) Konzeptdetails
  - e) Einweisungszertifikat

Präventions-  
sportprogramm

### Konzeptioneller Rahmen

Der Konzeptionelle Rahmen hat folgende Inhalte und Anforderungen zu erfüllen:

#### Konzeptioneller Hintergrund

In diesem Teil wird die Begründung für das vorliegende Programm hergeleitet. Sie umfasst insbesondere die Wirksamkeit von präventionssportlicher Aktivität durch wissenschaftliche Studien.

### Ziele und Qualitätskriterien

In dem konzeptionellen Rahmen werden die übergreifenden Ziele des Programms sowie die Qualitätskriterien (vgl. Kapitel 1.1) für das Programm aufgeführt, da sie den Rahmen für Präventionssportangebote im Sportverein bilden und damit den Qualitätsstandard beschreiben. Weiterhin werden die sechs Kernziele des Gesundheitssports (vgl. Kapitel 5.2) in Bezug auf das Programm beschrieben.

### Aufbau und Struktur des standardisierten Programms

Hier wird ein Überblick über den Aufbau und die Struktur der einzelnen Stunden und des gesamten Programms gegeben. Sofern es mehrere Varianten eines Programms gibt, werden diese in einer Übersicht dargestellt (Landessportbund NRW, 2016).

### Stundenverlaufspläne

Es muss für jede einzelne Kurseinheit eine detaillierte Beschreibung der Inhalte inkl. festgelegter Kursdauer anhand der Zeitangabe vorliegen. Weiterhin sind im Stundenverlaufsplan die einzelnen Phasen (Erwärmung, Hauptteil etc.) beschrieben, in denen die Ziele für die Phasen, die Übungen (inkl. Beschreibungen) sowie die Methodik und Organisation (inkl. der dazugehörigen Informationsmaterialien) festgelegt sind. Es ist möglich, ein Kursprogramm in mehreren Varianten einzureichen, dazu muss für jede Variante ein Stundenverlaufsplan vorliegen, bzw. es muss ersichtlich sein, wie die einzelnen Kurseinheiten pro Variante gestaltet werden. Abbildung 12 zeigt einen exemplarischen Stundenverlaufsplan.

Phase/Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 – 10 Minuten	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung Ablauf der heutigen Stunden	Sitzkreis	
<b>Information</b> 10 – 15 Minuten	Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis	Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen	Vortrag	TN 1 – Fragebogen Gesundheits-Check
<b>Erwärmung</b> 10 – 15 Minuten	Allgemeine psychophysische Aktivierung	Kleine Spiele: Namensball ...	Bewegungsaufgabe	Musik, Ball
<b>Hauptteil</b> 20 – 45 Minuten	Förderung der Ausdauerfähigkeit	Laufen ohne Schnaufen ...	Freie Raumwege	Pylone
<b>Ausklang</b> 10 – 15 Minuten	Förderung der Beweglichkeit	Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur ...	Reihenaufstellung	Matten
<b>Abschluss</b> 5 – 10 Minuten	Förderung der Nachhaltigkeit	Reflexion der Stunde ...	Unterrichtsgespräch	TN 67 – Persönliche Einzelpulskurve

Abbildung 12: Exemplarischer Stundenverlaufsplan

## Informationsmaterialien

Alle Informationsmaterialien werden dem Kursprogramm beigelegt. Diese sind den einzelnen Kursstunden zugeordnet und so konzipiert, dass sie den TN und/oder der ÜL vertiefende Informationen zu den einzelnen Themenschwerpunkten und für das eigenverantwortliche Üben für zu Hause vermitteln.

## Nachweis der Ausbildungskonzeption für Übungsleiter\*in-B „Sport in der Prävention“

Die MO erbringt den Nachweis einer eigenen Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe ÜL-B „Sport in der Prävention“ oder der Durchführung dieser in Kooperation mit einem anderen Verband.

## Ausgefüllte DOSB-Formulare

Folgende Formulare des DOSB müssen zudem ausgefüllt werden:

- a) Checkliste für die Begutachtung der Qualität von Präventionssportprogrammen (kurz: Begutachtungsraster)
- b) Antrag/Verpflichtungserklärung
- c) Allgemeine Bedingung für die Akkreditierung von Verbänden
- d) Konzeptdetails
- e) Einweisungszertifikat

Die Formulare zur Akkreditierung erhält man beim Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement des DOSB oder im Internet unter: [service-sportprogesundheit.de/172/service](https://service-sportprogesundheit.de/172/service)

## Checkliste für die Begutachtung der Qualität von Präventionssportprogrammen

Das Begutachtungsraster ist ein standardisiertes Verfahren zur wissenschaftlichen Überprüfung des zur Akkreditierung eingereichten Präventionssportprogramms durch ausgewählte Gutachter\*innen aus dem Expertengremium des DOSB.

Es besteht aus drei Teilen:

- Teil 1: Qualitätskriterien
- Teil 2: Kernziele
- Teil 3: Gesamtüberblick

Es muss bei Antrag auf Akkreditierung von dem antragstellenden Verband, vorausgefüllt, eingereicht werden.

Nur Teil 1 des Begutachtungsrasters muss vom antragstellenden Verband ausgefüllt werden. Das Begutachtungsraster kann im Vorfeld von einem interessierten Verband beim DOSB angefordert werden, da es als Erstellungshilfe bei dem Programm dienen kann.

## Antrag/Verpflichtungserklärung

Der Antrag mitsamt einer Verpflichtungserklärung muss unterschrieben und mit allen anderen Unterlagen eingereicht werden. Damit erkennt der Verband das Qualitätsmanagement von SPORT PRO GESUNDHEIT an und verpflichtet sich zur Einhaltung und Umsetzung der Qualitätssicherungsmaßnahmen.

## Allgemeine Bedingung für die Akkreditierung von Verbänden

Die Vergabebedingungen sind eine Art Checkliste, die der antragstellende Verband und der DOSB ausfüllen. Hier sind die allgemeinen Bedingungen aufgelistet, die der Verband für eine Akkreditierung erfüllen muss.

## Konzeptdetails

Für die Einstellung des Programms auf der Serviceplattform (vgl. Kapitel 3) ist eine Übersicht zu dem Programm in Form der Konzeptdetails auszufüllen und gemeinsam mit den anderen Unterlagen beim DOSB einzureichen. Sie beinhalten u.a. einen Überblick über die Ziele des Programms sowie die Zielgruppe.

Wird eine zusätzliche Zertifizierung mit dem Deutschen Standard Prävention durch die Zentrale Prüfstelle Prävention angestrebt, sind die Konzeptdetails in einer erweiterten Vorlage auszufüllen (vgl. Kapitel 2.3).

## Einweisungszertifikat

Die jeweiligen Vorlagen für die Einweisungszertifikate werden vom DOSB erstellt (s. Abbildung 13). Lediglich der Deutsche Turner-Bund erstellt die Einweisungszertifikate selbständig und reicht sie dem DOSB zur Akkreditierung ein. Gewünschte Änderungen an den Vorlagen der Einweisungszertifikate sind dem DOSB unverzüglich mitzuteilen.

## 2.2 Begutachtungsverfahren

Ein wichtiges Instrument zur Qualitätssicherung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Programme ist die Begutachtung der zur Akkreditierung eingereichten Programme durch einen wissenschaftlichen Gutachter\*innen Kreis, um zu überprüfen, ob die strukturellen Rahmenbedingungen wie die Qualitätskriterien sowie die Kernziele des Gesundheitssports in dem Programm berücksichtigt werden.

Dazu greift der DOSB auf einen sportexternen Gutachter\*innen-Pool zurück, der aus fachkompetenten Personen im Gesundheitssport besteht.

Folgende Verfahrensweise wird bei der Begutachtung von Programmen durch den DOSB festgelegt:

# ZERTIFIKAT

---

Einweisung in das Masterprogramm  
**Präventives Ausdauertraining  
in der Halle**

---

Herr/Frau

**Max Mustermann,**

geboren am 00. Monat 19xx,

wurde am 00. Monat 2020 in das Masterprogramm

**Präventives Ausdauertraining in der Halle**

eingewiesen.

Verband: Name des Verbandes

Die Einweisung wurde von Vorname Nachname durchgeführt.

Veranstaltungsort: Frankfurt am Main

---

Datum und Unterschrift



Tabelle 2: Unterlagen für die Begutachtung

Überprüfung durch zwei Gutachter*innen		Überprüfung durch den DOSB	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzeptioneller Rahmen</li> <li>• Stundenverlaufspläne</li> <li>• Informationsmaterialien</li> <li>• Begutachtungsraster</li> <li>• Unbefangenheitserklärung</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachweis der Ausbildungskonzeption</li> <li>• Antrag/Verpflichtungserklärung</li> <li>• Allgemeine Bedingung</li> <li>• Konzeptdetails</li> </ul>	
Empfehlung der Gutachter*innen und Entscheidung des DOSB nach der Überprüfung:			
Annahme des Programms	Geringfügige Überarbeitung nötig	Umfangreiche Überarbeitung nötig	Ablehnung des Programms

Sobald eine (neue) MO ihr Programm und die dazugehörigen Unterlagen beim DOSB eingereicht hat, werden zwei Mitglieder aus dem Gutachter\*innen-Pool, mit der Begutachtung beauftragt. Diese nehmen sich unabhängig voneinander dem eingereichten Programm an.

*Zwei unabhängige Gutachter\*innen prüfen die Anträge*

Der DOSB schickt folgende Unterlagen an die beiden beauftragten Gutachter\*innen:

- das gesamte Programm (inkl. konzeptioneller Rahmen, Stundenverlaufspläne und Informationsmaterialien) des Verbandes
- die vom antragstellenden Verband vorausgefüllte Checkliste für die Begutachtung der Qualität von Präventionssportprogrammen (Begutachtungsraster)

Zusätzlich unterschreiben die Gutachter\*innen eine Unbefangenheitserklärung, in der sie bestätigen, dass sie in keiner Weise an der Erstellung des eingereichten Programms beteiligt waren.

*Binnen acht Wochen werden Qualitätskriterien und Kernziele überprüft*

Als Begutachtungsfrist werden maximal acht Wochen eingeräumt, in denen die Gutachter\*innen die Vollständigkeit der Qualitätskriterien unter *Teil 1* sowie die Einhaltung der Kernziele von Gesundheitssport laut *Teil 2 des Begutachtungsrasters* mit Hilfe einer Bewertungsskala prüfen. Die erforderliche Mindestquote zur Annahme des Programms beträgt 75 Prozent der maximal möglichen Punktzahl. Die Gutachter\*innen haben dabei mehrere Möglichkeiten zur abschließenden Bewertung des Programms und Empfehlung an den DOSB (vgl. Tabelle 2).

Bei einer notwendigen Überarbeitung wird die MO gebeten, innerhalb von sechs Monaten Stellung zu

beziehen. Änderungen sind nachvollziehbar darzustellen. Nach der Überarbeitung geht das Programm erneut zur Begutachtung und wird einer zweiten Prüfung unterzogen. Die Begutachtungsfrist beträgt, ebenfalls wie bei der Erstprüfung, acht Wochen. Bei, seitens der MO, gewünschter Begutachtung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention entscheidet der DOSB gemeinsam mit den Gutachter\*innen, ob diese zweite Begutachtung ggf. entfallen kann.

*Korrekturen müssen innerhalb von sechs Monaten übermittelt werden*

Bei Ablehnung des Programms informieren die Gutachter\*innen den DOSB und beraten gemeinsam. Eine Ablehnung kann nur durch das gesamte Gremium (DOSB und Gutachter\*innen) ausgesprochen werden. Ist dies der Fall, muss die MO das Programm komplett neu einreichen und der Prozess der Begutachtung beginnt von vorne. Der DOSB empfiehlt dem Verband ggf. Expert\*innen, die zu einer umfangreichen Beratung herangezogen werden können. Fallen die Beurteilungen seitens der Begutachtungen unterschiedlich aus, berät sich der DOSB mit einem internen Beratungsgremium über die weitere Vorgehensweise.

Nach erfolgreicher Akkreditierung bekommt der Verband die SPORT PRO GESUNDHEIT-Urkunde für das dazugehörige Programm verliehen.

**Überprüfung der Wirksamkeit der Programme**

Zusätzlich empfiehlt der DOSB im Rahmen der Akkreditierung den MO eine Überprüfung der Wirksamkeit des Programms hinsichtlich der Effektivität und der gesteckten Ziele. Damit stellt der DOSB ein weiteres Instrument zur kontinuierlichen Qualitätssicherung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Programme bereit und deckt neben der Struktur, Prozess- und Planungsqualität auch die Ergebnisqualität des Gesundheitsbereichs in Form einer Überprüfung der Wirksamkeit ab (vgl. Kapitel 1.1). Er reagiert damit auf die zunehmenden Forderungen nach Evidenzbasierung der Kursangebote im Gesundheits- und

Präventionssport (vgl. Kapitel 5). Gemeinsam mit einem Expertenkreis aus dem Themenfeld Gesundheit und Sport hat er dazu einen Leitfaden zur Wirksamkeitsüberprüfung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Programme für die MO erstellt (s. Begleitheft).

Das Begleitheft *Überprüfung der Wirksamkeit von SPORT PRO GESUNDHEIT-Programmen* dient der objektiven Erfassung von Ergebnissen und Effekten präventionssportlicher Interventionen und Maßnahmen (Fuchs, 2010). Die dort aufgeführten Testpools sollen den MO helfen, geeignete standardisierte und im Feld gut anwendbare Instrumente zur Überprüfung der Effektivität von Angeboten und Programmen des Präventionssports auszuwählen.

Dabei sind die Instrumente, Tests und Fragebögen in die Bereiche

- physische und
- psychosoziale

Testpools ausdifferenziert.

Der Leitfaden mit Toolbox zur Überprüfung der Wirksamkeit der SPORT PRO GESUNDHEIT-Programme befindet sich im Begleitheft oder unter: [service-sportprogesundheit.de/172/service](http://service-sportprogesundheit.de/172/service)

### 2.3 Krankenkassen: Deutscher Standard Prävention

SPORT PRO GESUNDHEIT-Programme können nach erfolgreicher Akkreditierung auch bei der Zentralen Prüfstelle Prävention<sup>5</sup> für eine Dauer von drei Jahren für das Prüfsiegel Deutscher Standard Präven-

tion anerkannt werden. Mit dem Prüfsiegel zeichnet die Zentrale Prüfstelle Prävention Präventionskurse aus, die den hohen Qualitätsstandards des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes entsprechen. Das heißt, nur qualitätsgesicherte Präventionskurse, die durch die Zentrale Prüfstelle Prävention positiv geprüft wurden, können von den beteiligten Krankenkassen bezuschusst werden.

Um den Deutschen Standard Prävention für ein akkreditiertes SPORT PRO GESUNDHEIT-Programm zu erlangen, reicht eine MO folgende Unterlagen beim DOSB ein:

- 1 Antrag zur Prüfung des Programms bei der Zentralen Prüfstelle Prävention
- 2 Konzeptdetails DOSB/Zentrale Prüfstelle Prävention

#### Antrag Zentrale Prüfstelle Prävention

Dem Antrag zur Zertifizierung eines SPORT PRO GESUNDHEIT-Programms durch die Zentrale Prüfstelle Prävention ist eine Checkliste beigegefügt. Diese Checkliste zeigt auf, welche Unterlagen zur Prüfung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention benötigt werden. Das Antrags Schreiben muss dem DOSB unterschrieben mit den entsprechenden Unterlagen eingereicht werden.

#### Konzeptdetails DOSB/ Zentrale Prüfstelle Prävention

Auf der Internetseite der Zentralen Prüfstelle Prävention werden alle zertifizierten Programme aufgelistet. Jedes Programm wird mit Konzeptdetails versehen. Diese werden von dem jeweiligen Verband ausgefüllt.



Abbildung 14: Mögliche Krankenkassenbezuschung

<sup>5</sup> Seit dem 1. Januar 2014 ist die Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen in Deutschland tätig. Sie prüft und zertifiziert Präventionskurse nach §20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V und vergibt das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention, mit welchen präventive Präventionssportangebote im Sportverein durch die beteiligten Krankenkassen bezuschusst werden können.

Die Konzeptdetails DOSB/Zentrale Prüfstelle Prävention können dem DOSB bereits zur Akkreditierung des Programms mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT eingereicht werden, wenn bekannt ist, dass das Programm auch mit dem Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet werden soll.

Alle weiteren benötigten Unterlagen wie konzeptioneller Rahmen, Stundenverlaufspläne Informationsmaterialien sowie Einweisungszertifikat, liegen dem DOSB bereits durch die Akkreditierung für SPORT PRO GESUNDHEIT vor.

Der DOSB leitet das Programm zur Zertifizierung an die Zentrale Prüfstelle Prävention weiter. Das Ergebnis der Prüfung teilt der DOSB dem zuständigen Verband mit. Bei Nachforderungen seitens der Zentralen Prüfstelle Prävention steht der DOSB beratend und auch vermittelnd zur Verfügung. Die Zentrale Prüfstelle Prävention hat eine Prüffrist von 15 Werktagen.

Das Programm erhält nach erfolgreicher Zertifizierung das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention für drei Jahre.

### Rezertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention

Rechtzeitig vor Ablauf der Zertifizierung mit dem Deutschen Standard Prävention muss das Programm entsprechend rezertifiziert werden. Dazu reicht die verantwortliche MO dem DOSB mindestens drei Monate vor Ablauf der Zertifizierung die zu rezertifizierenden Unterlagen ein. Der DOSB leitet diese zur Prüfung weiter. Die MO tragen selbst Verantwortung für die fristgerechte Rezertifizierung ihrer Programme.

## 2.4 Folge-Programme

### Vereinfachtes Verfahren zur Zertifizierung weiterer Programme

Möchte eine bereits akkreditierte MO weitere Präventionssportprogramme mit dem Qualitätssiegel auszeichnen lassen, ist ein ähnliches Verfahren wie bei der Akkreditierung einer MO (vgl. Kapitel 2.2) notwendig. Eine bereits akkreditierte Mitgliedsorganisation kann weitere standardisierte Programme zur Akkreditierung beim DOSB einreichen, wenn diese einen der folgenden Punkte erfüllen:

- neue Zielgruppe
- anderer/neuer Schwerpunkt
- Aufnahme von Trends
- komplette Überarbeitung des bereits akkreditierten Programms

Folgende Unterlagen müssen dazu beim DOSB zur Prüfung eingereicht werden (vgl. Kapitel 2.1):

- 1 Konzeptioneller Rahmen
  - 2 Stundenverlaufspläne inkl. Übungsbeschreibungen
  - 3 Informationsmaterialien
  - 4 Ausgefüllte DOSB-Formulare:
- } *Präventions-sportprogramm*
- a) Checkliste für die Begutachtung der Qualität von Präventionssportprogrammen (kurz: Begutachtungsraster)
  - b) Konzeptdetails
  - c) Einweisungszertifikat

Die DOSB-Formulare sind entweder über das Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement des DOSB erhältlich oder unter [service-sportprogesundheit.de/172/service](https://service-sportprogesundheit.de/172/service) im Internet abrufbar.

Die Checkliste zur Bedingung der Vergabe, die Verpflichtungserklärung sowie die Vorlage der Ausbildungskonzeption sind bei der Prüfung weiterer Programme nicht mehr notwendig.

## 2.5 Akkreditierung von Masterprogrammen

In die Entscheidung über die Aufnahme eines neuen Masterprogramms werden alle LSB und der dsv eingebunden. Sie erscheinen im DOSB Design und können von allen LSB genutzt werden.

Um ein weiteres Masterprogramm zu erstellen, muss mindestens einer der folgenden Punkte erfüllt sein:

- neue Zielgruppe
- anderer/neuer Schwerpunkt
- Aufnahme von Trends
- komplette Überarbeitung eines bereits akkreditierten Masterprogramms

Aufgrund der möglichen Individualisierung eines Masterprogramms und der Bereitstellung der Unterlagen auf der Serviceplattform, sind bei der Ausarbeitung eines Masterprogramms einige Besonderheiten zu beachten. Diese sind im Vorfeld mit dem DOSB abzustimmen.

Zusätzlich müssen die Autor\*innen eines neuen Masterprogramms, bei der Verwendung von neuen Übungen, gewährleisten, dass jeweilige Austauschübungen (mindestens zwei Übungen pro neue Übung) wählbar sind.

Das Verfahren zur Akkreditierung von Masterprogrammen ist identisch mit dem der standardisierten Programme.

## 2.6 Überprüfung der Programme

Die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichneten Präventionsportprogramme werden regelmäßig geprüft. Spätestens zur turnusgemäßen Überprüfung empfiehlt der DOSB seinen MO eine Überprüfung der Wirksamkeit der SPORT PRO GESUNDHEIT-Programme durchzuführen (vgl. Kapitel 2.2). Hierbei wird unterschieden, ob die Programme gleichzeitig mit dem Deutschen Standard Prävention zertifiziert sind oder nicht.

### Programme ohne Deutscher Standard Prävention

Diese Programme werden alle sechs Jahre hinsichtlich ihrer Aktualität der wissenschaftlichen Erkenntnisse, neuer Trends und Nutzung überprüft. Dazu erhält die jeweilige MO fünf Jahre nach Akkreditierung eine Erinnerung des DOSB mit der Bitte um Überprüfung des Programms. Die MO hat für diese Überprüfung ein Jahr Zeit.

---

#### *Regelmäßige Überprüfung des Programms*

---

Sechs Jahre nach der Akkreditierung wird dem DOSB das Ergebnis der Überprüfung mitgeteilt. Der Verband wählt dabei eigenständig, ob er

- das Programm in vorhandener Form einreicht,
- geringfügige Überarbeitungen vornimmt,
- das Programm einer umfangreichen Überarbeitung unterzieht (bspw. Änderung in den Zielen des Programms bzw. bei der Zielgruppe).

Bei einer umfangreichen Überarbeitung behält sich der DOSB vor, das Programm ggf. noch einmal einer wissenschaftlichen Begutachtung zu unterziehen.

### Programme mit Deutscher Standard Prävention

Diese Programme müssen regelmäßig bei der Zentralen Prüfstelle Prävention rezertifiziert werden und werden damit alle drei Jahre automatisch einer Überprüfung unterzogen.

## 2.7 Kosten

- Der DOSB übernimmt die gesamten Begutachtungskosten für die Akkreditierung des ersten standardisierten Programms einer MO. Es wird ein pauschales Honorar von 500 Euro pro Gutachter\*in berechnet.
- Die MO muss die Kosten für die erneute wissenschaftliche Überprüfung nach umfangreicher Überarbeitung selbstständig tragen.

- Die Kosten für die Begutachtung weiterer standardisierter Programme durch die Gutachter\*innen werden anteilig (je zur Hälfte) vom DOSB und dem antragstellenden Verband getragen.
- Die Kostenübernahme für Masterprogramme werden in Absprache mit den LSB und ggf. dem dsv geklärt.



# SERVICE- PLATTFORM

A group of four people (two women and two men) are running on a snowy path in a park. They are wearing winter jackets and running shoes. The sun is shining brightly from the left, creating a lens flare effect. The background shows bare trees and a clear blue sky.

**STRUKTURIERT DURCH  
DEN NEUEN ALLTAG**



# 3. SERVICEPLATTFORM SPORT PRO GESUNDHEIT

Die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT trägt seit 2016 zur Qualitätssicherung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote im Verein bei, indem sie die Beantragungs- und Zertifizierungsprozesse standardisiert und klar definiert. Sie ist somit eine einfache und transparente Beantragungs- und Zertifizierungsplattform für das Qualitätssiegel. Sie ist benutzerfreundlich aufgebaut und bietet eine einfache und übersichtliche Bearbeitung von persönlichen Stammdaten, Vereinsdaten, Qualifikationen und Angeboten. Auf der Serviceplattform können mit einem Antragsverfahren zwei Siegel erworben werden:

- das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT
- das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention

## 3.1 Aufbau

Die Plattform ([www.service-sportprogesundheit.de](http://www.service-sportprogesundheit.de)) ist in acht Menüpunkte aufgeteilt:

- 1 **HOME:** Unter diesem Menüpunkt hat man die Möglichkeit, sich über einen Link des Buttons „Registrierung“ als Verein zu registrieren. Weiterhin findet man dort sowohl alle wichtigen Kontaktdaten der Ansprechpartner\*innen aus den MO als auch des DOSB.
- 2 **MEINE DATEN:** Hier kann man auf sein eigenes Profil zugreifen und dies ggf. bearbeiten.
- 3 **ZERTIFIZIERUNGSSTELLE:** Mitarbeiter\*innen der ZS werden unter diesem Menüpunkt verwaltet. Außerdem ist das Suchen nach Benutzer\*innen möglich. Weiterhin ist dieser Menüpunkt für die Antragsbearbeitung notwendig. Hier werden neue Anträge angezeigt, geprüft und anschließend zertifiziert.
- 4 **REPORT:** Statistiken zu Nutzer-, Vereins- und Angebotszahlen können hier heruntergeladen werden. Man erhält bspw. einen Überblick über alle bisher zertifizierten Programme und ihre Gültigkeit.

- 5 **SPORT PRO GESUNDHEIT:** Unter diesem Menüpunkt wird das Qualitätssiegel in wenigen Worten beschrieben. Zudem gibt es hier die Möglichkeit auf die Qualitätskriterien von SPORT PRO GESUNDHEIT und die Kernziele des Gesundheitssports zuzugreifen. Auch die Bundesärztekammer, mit der das Qualitätssiegel gemeinsam entwickelt wurde, wird in einem separaten Menüpunkt näher beschrieben.
- 6 **DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION:** Hier können Informationen über die Zentrale Prüfstelle Prävention, den Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes und die Anforderungen für eine Beantragung des Siegels Deutscher Standard Prävention entnommen werden.
- 7 **FAQ:** Dieser Menüpunkt dient als Hilfestellung. Hier sind die meistgestellten Fragen bezüglich der Serviceplattform mit den entsprechenden Antworten hinterlegt.
- 8 **SERVICE:** Unter SERVICE stehen den MO und den Vereinen viele nützliche Unterlagen zur Verfügung. Es gibt eine Programmübersicht über alle zertifizierten Programme. Des Weiteren sind die konzeptionellen Rahmen sowie alle Übungsbeschreibungen der Masterprogramme dort zu finden. Zudem finden sich unter diesem Punkt die notwendigen Dokumente zur Akkreditierung einer MO. Diese Seite wird nach Bedarf quartalsweise aktualisiert und mit neuen Inhalten gefüllt. Auch das Begleitheft Überprüfung der Wirksamkeit von SPORT PRO GESUNDHEIT-Programmen ist dort zu finden.

## 3.2 Rollen und Aufgaben

Die Nutzung der Serviceplattform ist auf den drei Ebenen

- Administration,
- Zertifizierungsstelle und
- Sportvereine

möglich.

Den Nutzer\*innen der Sportvereine können, wie unten beschrieben, vier verschiedene Rollen zuge- teilt werden.

### Die Administratoren

Die Administratoren (i. d. R. Mitarbeiter\*innen des DOSB) haben Zugriff auf alle Funktionen und Daten der Plattform. Sie stellen Masterprogramme und stan- dardisierte Programme auf die Serviceplattform ein und verwalten diese. Die Dokumente unter „Service“ werden von ihnen eingestellt und regelmäßig aktuali- siert. Zudem stehen sie als Ansprechpersonen für MO und Vereine bei Schwierigkeiten zur Verfügung.

### Die Zertifizierungsstellen

Nachfolgend werden die MO, die bereits für SPORT PRO GESUNDHEIT akkreditiert sind und mit der Serviceplattform arbeiten, Zertifizierungsstellen (ZS) genannt. Die ZS sind die Verwaltungsebene, welche für die Prüfungen und Zertifizierungen zuständig sind. Wenn eine Beantragung vom Sportverein mit „Siegel beantragen“ abgeschlossen wurde, geht der

Antrag an die ZS, welche die hinterlegten Unter- lagen (z. B. die Qualifikationen) prüft. Zusätzlich verwalten die ZS ihre Mitgliedsvereine im System. Sie können diese anlegen, fusionieren oder löschen. Jede ZS hat eine\*n Verantwortliche\*n, der\*die wei- tere ZS-Mitarbeiter\*innen anlegen kann. Diese können ebenfalls Anträge prüfen und die Sportver- eine bei Bedarf unterstützen. Zusätzlich gibt es für die ZS eine gesonderte Funktion, die es ermöglicht, die Ansicht der Sportvereine zu übernehmen. Bei Problemen in der Serviceplattform oder mit dem Antragsverfahren können die ZS die Rolle der Nut- zer\*innen annehmen und diese so durch das Sys- tem navigieren (Identitätsübernahme).

### Die Sportvereine

Die Sportvereine sind die dritte Ebene. Dort kann es folgende Rollen geben: Vereinsvorsitz (VV), Ansprechperson (AP), Übungsleitung (ÜL) und ein- geschränkte Übungsleitung (EÜL). Jede Rolle verfügt über bestimmte Rechte in der Serviceplattform. Die nachfolgende Tabelle gibt eine Übersicht, welche Aktionen die einzelnen Rollen möglich machen:

Tabelle 3: Rechte der verschiedenen Rollen (modifiziert nach BLSV, 2017)

<b>VV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellung von Nutzer*innen im Sportverein: AP, ÜL und EÜL</li> <li>• Erstellung und Verwaltung von SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten für andere Nutzer*innen: ÜL und EÜL</li> <li>• Verwaltung der Vereinsdaten</li> <li>• Verwaltung der persönlichen Daten</li> <li>• Verwaltung der Daten anderer Vereinsnutzer*innen: AP, ÜL und EÜL</li> </ul>
<b>AP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansprechperson für das Qualitätssiegel für den Sportverein</li> <li>• Erstellung von Nutzer*innen im Sportverein: ÜL und EÜL</li> <li>• Erstellung und Verwaltung von SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten für andere Nutzer*innen: ÜL und EÜL</li> <li>• Verwaltung der Vereinsdaten</li> <li>• Verwaltung der persönlichen Daten</li> <li>• Verwaltung der Daten anderer Vereinsnutzer*innen: ÜL und EÜL</li> </ul>
<b>ÜL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellung und Verwaltung von eigenen SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten</li> <li>• Verwaltung der persönlichen Daten</li> </ul>
<b>EÜL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leserecht für die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote des Sportvereins</li> <li>• Verwaltung der persönlichen Daten</li> </ul>

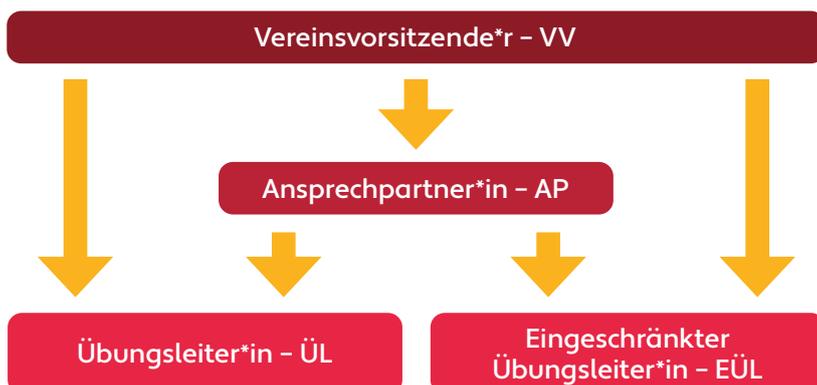


Abbildung 15: Hierarchischer Aufbau der Rollen

### 3.3 Antragstellung und Prüfung

Um einen Antrag für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT stellen zu können, müssen bei den jeweiligen ÜL zunächst die entsprechenden Qualifikationen hinterlegt sein. Im nächsten Schritt wird das Angebot erstellt: hier kann zwischen einem standardisierten Programm und einem Masterprogramm (mit Individualisierungsmöglichkeit) unterschieden werden. Wurde das Angebot erfolgreich abgeschickt, wird es von der ZS geprüft.

#### Prüfprozedere

Die Prüfung wird gestartet, indem man auf den Button „prüfen“ klickt. Der Prüfungsprozess kann jederzeit unterbrochen und zu einem späteren Zeitpunkt fortgesetzt werden. Die ZS prüfen die Qualifikation der ÜL. Hierbei gilt es zu beachten, ob die Qualifikationen gültig und korrekt sind und das Ausbildungs- dem Angebotsprofil entspricht (vgl. Kapitel 1.1.). Dafür werden der ZS die Stammdaten der ÜL sowie die Qualifikationen angezeigt.

Die ZS klickt auf „weiter“, wenn alles korrekt ist. Anschließend erscheint ein zweites Formular, auf dem weitere Angebotsdetails geprüft werden können. Die ZS kann sich für eine bessere Übersicht den Stundenverlaufsplan herunterladen.

Folgende Optionen hat die ZS bei der Prüfung eines Antrags:

#### → Zertifizierung

Der Antrag wird direkt nach „Akzeptieren“ der ZS zertifiziert. Sobald ein Antrag zertifiziert wurde, wird der\*die Antragsstellende durch eine standardisierte Nachricht informiert. Soll der Antrag auch von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert werden, so wird er nach dem „Akzeptieren“ automatisch dorthin weitergeleitet und geprüft.

#### → Nachforderung

Eine Nachforderung wird gestellt, wenn bspw. die Qualifikationen nicht korrekt sind. Der\*die Antragssteller\*in haben dann die Möglichkeit, mithilfe der Begründung für die Nachforderung, ihren Antrag zu bearbeiten und anschließend eine erneute Prüfung einzuleiten.

#### → Ablehnung

Wird der Antrag abgelehnt, ist eine weitere Prüfung nicht mehr möglich. Auch bei einer Ablehnung muss die ZS ihre Entscheidung begründen.

#### Fristen der Zentralen Prüfstelle Prävention

Die Zentrale Prüfstelle Prävention hat nach Einreichung eines Angebotes 15 Werkzeuge Zeit, um es zu überprüfen. Wenn die Zentrale Prüfstelle Prä-

vention nach Prüfung des Angebots eine Nachforderung stellt, muss innerhalb von zehn Kalendertagen die Neu-Einreichung getätigt werden. Geschieht dies nicht, wird das Angebot automatisch abgelehnt.

#### Statusübersicht

Sobald ein Antrag angelegt wird, kann dieser mehrere Status durchlaufen:

- **In Bearbeitung/noch nicht abgesendet** (wenn sich ein Angebot noch in der Bearbeitung beim Verein befindet und noch nicht zur Prüfung abgesendet wurde)
- **In Prüfung** (wenn ein Angebot erstmalig durch den\*die Nutzer\*in eingereicht wurde und sich bei der ZS zur Prüfung befindet)
- **Akzeptiert** (wenn die ZS erfolgreich zertifiziert hat; dieser Antrag wird dann zur Prüfung an die Zentrale Prüfstelle Prävention weitergeleitet)
- **Nachforderung** (wenn die ZS Änderungswünsche an den Verein gibt)
- **Nachforderung ZPP** (wenn die Zentrale Prüfstelle Prävention Änderungswünsche an den Verein gibt)
- **Geändert** (wenn der\*die Nutzer\*in eine Nachforderung erneut eingereicht hat)
- **Abgelehnt** (bei Ablehnung durch die ZS oder Zentrale Prüfstelle Prävention)
- **SPG Zertifiziert** (bei erfolgreicher Zertifizierung durch die ZS)
- **Zertifiziert** (bei erfolgreicher Zertifizierung durch die ZS und die Zentrale Prüfstelle Prävention)
- **Abgelaufen** (automatisch, wenn die Zertifizierungsdauer von drei Jahren verstrichen ist)

Zusätzlich hat jeder Antrag eine Historie, die für die ZS einsehbar ist. So kann man bei Rückfragen u. a. nachverfolgen, in welchem Status sich das Angebot befindet, welche Siegel beantragt und wann z. B. Änderungen der Kurstermine vorgenommen wurden.

Unter „Angebote prüfen“ → „Details“ ist die Historie als ZS einsehbar.

Folgende Hinweise werden festgehalten:

- ✓ *Der Kurs wurde angelegt.*
- ✓ *Der Kurs wurde an die ZS übermittelt.*
- ✓ *Der Kurs wurde von der ZS akzeptiert.*
- ✓ *Die ZS hat eine Nachforderung eingereicht.*
- ✓ *Der Kurs wurde durch die ZS abgelehnt.*
- ✓ *Der Kurs wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. – Der Kurs ist vom {DateFrom} bis zum {DateTo} zertifiziert.*
- ✓ *Die Zentrale Prüfstelle Prävention hat eine Nachforderung eingereicht.*
- ✓ *Der Kurs wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention abgelehnt.*

- ✓ Die Termine des Kurses wurden überarbeitet.
- ✓ Der Kurs wurde an die Zentrale Prüfstelle Prävention übermittelt.
- ✓ Die Gebühren des Kurses wurden angepasst.
- ✓ Der Kurs wurde nach einer Nachforderung vervollständigt.
- ✓ Der Kurs (die Nachforderung) wurde erneut an die Zentrale Prüfstelle Prävention übermittelt.
- ✓ Der aktualisierte Kurs wurde an die Zentrale Prüfstelle Prävention übermittelt.
- ✓ Der Kurs wurde für SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert. – Der Kurs ist vom {DateFrom} bis zum {DateTo} zertifiziert.
- ✓ Die Übertragung an die Zentrale Prüfstelle Prävention konnte nicht abgeschlossen werden.

### **3.4 Zertifizierung des Vereinsangebots: SPORT PRO GESUNDHEIT**

Mit erfolgreicher Zertifizierung erhalten die Übungsleiter\*innen eine Urkunde für das qualifizierte Angebot. Die Urkunde ist auf den Namen des Sportvereins ausgestellt und nur für den abgedruckten Gültigkeitszeitraum von drei Jahren gültig.

Weiterhin ist die Urkunde nicht auf andere ÜL übertragbar und nur für das spezifisch durchzuführende Angebot mit Titel und Inhalten gültig.

Die Urkunde kann auf der Serviceplattform unter „Meine Daten“ → „Meine Angebote“ in der Spalte „Siegel“ heruntergeladen werden.

### **3.5 Zertifizierung des Vereinsangebots: Deutscher Standard Prävention**

Bereits bei der Antragsstellung kann der Verein auswählen, ob zusätzlich eine Zertifizierung mit dem Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention angestrebt wird. Wurde bei „ZPP Siegel“ ein „Ja“ angeklickt, wird der Antrag nach erfolgreicher Zertifizierung durch die MO über eine Schnittstelle automatisch an die Zentrale Prüfstelle Prävention weitergeleitet.

Wurde ein Angebot auch von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert, erhalten die ÜL auch hierfür ein Zertifikat mit dem Prüfsiegel der Zentralen Prüfstelle Prävention. Das Zertifikat kann, wie auch die Urkunde des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT, auf der Serviceplattform heruntergeladen werden.

Auch hier ist das Zertifikat nur für das spezifisch durchzuführende Angebot mit Titel und Inhalten gültig und nicht auf andere ÜL übertragbar. Das Zertifikat richtet sich nach dem Zertifizierungszeitraum von SPORT PRO GESUNDHEIT.

### **3.6 Reports**

Den ZS stehen auf der Serviceplattform verschiedene Reports zur Verfügung. Diese ermöglichen den ZS einen Überblick über alle Angebote, die bei ihnen eingehen. Sie können zum Beispiel einsehen, wie viele Vereine innerhalb eines bestimmten Zeitraums einen Antrag gestellt haben. Auch können die ZS alle bei ihnen eingegangene Angebote (insgesamt, zertifiziert oder abgelehnt) aufrufen. Alle aufrufbaren Reports, die heruntergeladen werden können, sind im Folgenden aufgelistet:

- Nutzer-Reports
  - Vereinsnutzer\*in
- Vereins-Reports
- Angebots-Reports
  - alle Angebote (auch „in Bearbeitung“, „Akzeptiert“)
  - zertifizierte Angebote (ab dem Zertifizierungsdatum)
  - abgelehnte Angebote

# ÖFFENTLICHKEITS- ARBEIT



**BEREIT  
LOSZULEGEN?**



# 4. ÖFFENTLICHKEITS-ARBEIT

Durch eine umfangreiche und einheitliche Öffentlichkeitsarbeit soll eine vermehrte Wahrnehmung und Akzeptanz des Siegels bei den Zielgruppen sowie die Steigerung einer positiven Außenwirkung des Qualitätssiegels erreicht werden. Eine gezielte und einheitliche Öffentlichkeitsarbeit des DOSB und der beteiligten MO erfolgt vor allem auf Bundes- und Länderebene, sollte aber auch die Angebote auf Vereinsebene vor Ort begleiten. Dementsprechend stehen zur Öffentlichkeitsarbeit verschiedene Instrumente als Unterstützung für die MO und deren Vereine zur Verfügung.

## 4.1 Toolkit

Der DOSB hat verschiedene Bausteine (Toolkits) für die Öffentlichkeitsarbeit entwickelt, um Verbände und Vereine in ihrer Kommunikation über das Siegel zu unterstützen und damit eine einheitliche Öffentlichkeitsarbeit zu fördern. Die Toolkits sind unter [service-sportprogesundheit.de/172/service](https://service-sportprogesundheit.de/172/service) zu finden.

Die Toolkits werden für MO und Sportvereine unterschieden und umfassen Folgendes:

- beispielhafte Pressetexte
- Textbausteine für Internetseiten
- beispielhafte Social Media Posts
- Imagefilm
- zielgruppenspezifische Materialien

## 4.2 Datenbank

Der DOSB stellt für alle Präventionssport-Interessierte eine Suchmaschine zur Verfügung, mit deren Hilfe bundesweit SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote in Sportvereinen angezeigt werden. Die Suchmaschine bietet eine Filterung nach Ort und Entfernung sowie dem gewünschten Angebotsprofil und der altersbezogenen Zielgruppe.

Sie ist erreichbar unter der Internetadresse:

[suche.service-sportprogesundheit.de](https://suche.service-sportprogesundheit.de)

Bei den Ergebnissen wird neben dem Namen des Programms auch der Verein samt Adresse und die jeweiligen Kurszeiten angezeigt. Ebenso ist erkennlich, welcher Kurs zusätzlich mit dem Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention zertifiziert ist.

## 4.3 Verwendung des Siegels

Für eine einheitliche Kommunikation und um den Wiedererkennungswert zu erhöhen, können sowohl Mitgliedsorganisationen, die für SPORT PRO GESUNDHEIT akkreditiert sind, als auch Vereine, die über ein zertifiziertes SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebot verfügen, das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT nutzen. Bei der Verwendung des Siegels sind die nachfolgenden Regeln einzuhalten, um ein einheitliches Auftreten in der Öffentlichkeit sicherzustellen.

### Schutzraum und Mindestgröße

Rund um das Siegel besteht ein Schutzraum, dessen Breite und Höhe der Versalhöhe der Buchstaben „DOSB“ entsprechen. Dieser Schutzraum definiert den minimalen Abstand des Siegels zum Formatrand und zu anderen grafischen Elementen. Wenn ausreichend Raum vorhanden ist, sollte der Abstand größer gewählt werden.



Abbildung 16: Siegel mit visualisiertem Schutzraum

Um immer eine gute Les- und Erkennbarkeit zu gewährleisten, ist für das Siegel eine Mindestgröße festgelegt. Die Mindestbreite für das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT beträgt 47 mm.



Abbildung 17: Mindestgröße des Siegels

### Farbversionen

Das Siegel steht als Farb- und Graustufenversion zur Verfügung. Andere Darstellungen sind nicht zulässig. Die Verwendung der Farbversion ist ausschließlich auf weißem Untergrund gestattet. Für Anwendungen, in denen der Einsatz des farbigen Siegels nicht möglich ist, steht die Graustufenversion zur Verfügung.



Abbildung 18: Graustufenversion des Siegels

### Dont's

Das SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel ist ein einzigartiges Markenzeichen, das nicht verändert werden darf.



Abbildung 19: Dont's - Verzerrung des Siegels



Abbildung 20: Dont's - Schutzraum des Siegels missachten



Abbildung 21: Dont's - keine (farbliche) Anpassung von Siegelbestandteilen



Abbildung 22: Dont's - Anwendung der Siegel-Farbversion auf farbigen Hintergründen/Fotos

#### 4.4 Verwendung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Piktogramme

Präventionssportprogramme, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind, können folgenden vier Angebotsprofilen zugeordnet werden:

- Allgemeines Gesundheitstraining
- Haltungs- und Bewegungssystem
- Herz-Kreislaufsystem
- Stressbewältigung und Entspannung

Um diese grafisch in Print- und digitalen Medien darstellen zu können, hat der DOSB vier Piktogramme entwickelt. Diese stehen sowohl mit als auch ohne Text in verschiedenen Dateiformaten (Vektordatei, JPEG, PNG) zur Verfügung. Bei der Verwendung sind nachfolgende Nutzungshinweise zu beachten.

##### Farbkombinationen

Die Piktogramme werden in jeweils zwei Farbversionen – piktogrammspezifische Farbe und Graustufen – zur Verfügung gestellt. Weitere Farbkombinationen sind nicht zulässig.

##### Mindestgröße

Um eine gute Erkennbarkeit zu gewährleisten, sind die Mindestgrößen von 7 mm (Print) bzw. 25 px (Web) einzuhalten.

##### Schutzraum

Rund um das Piktogramm sollte etwas Abstand zum Formatrand und zu anderen Elementen (z.B. Text, Grafiken, Bilder) eingehalten werden.

##### Copyright

Bei jeder Verwendung der Piktogramme ist der Copyright-Hinweis „© DOSB“ aufzuführen – idealerweise nah am Piktogramm abgebildet oder alternativ an einer anderen Stelle (z.B. im Impressum).

*Die Piktogramme dürfen in keiner Weise verändert werden.*

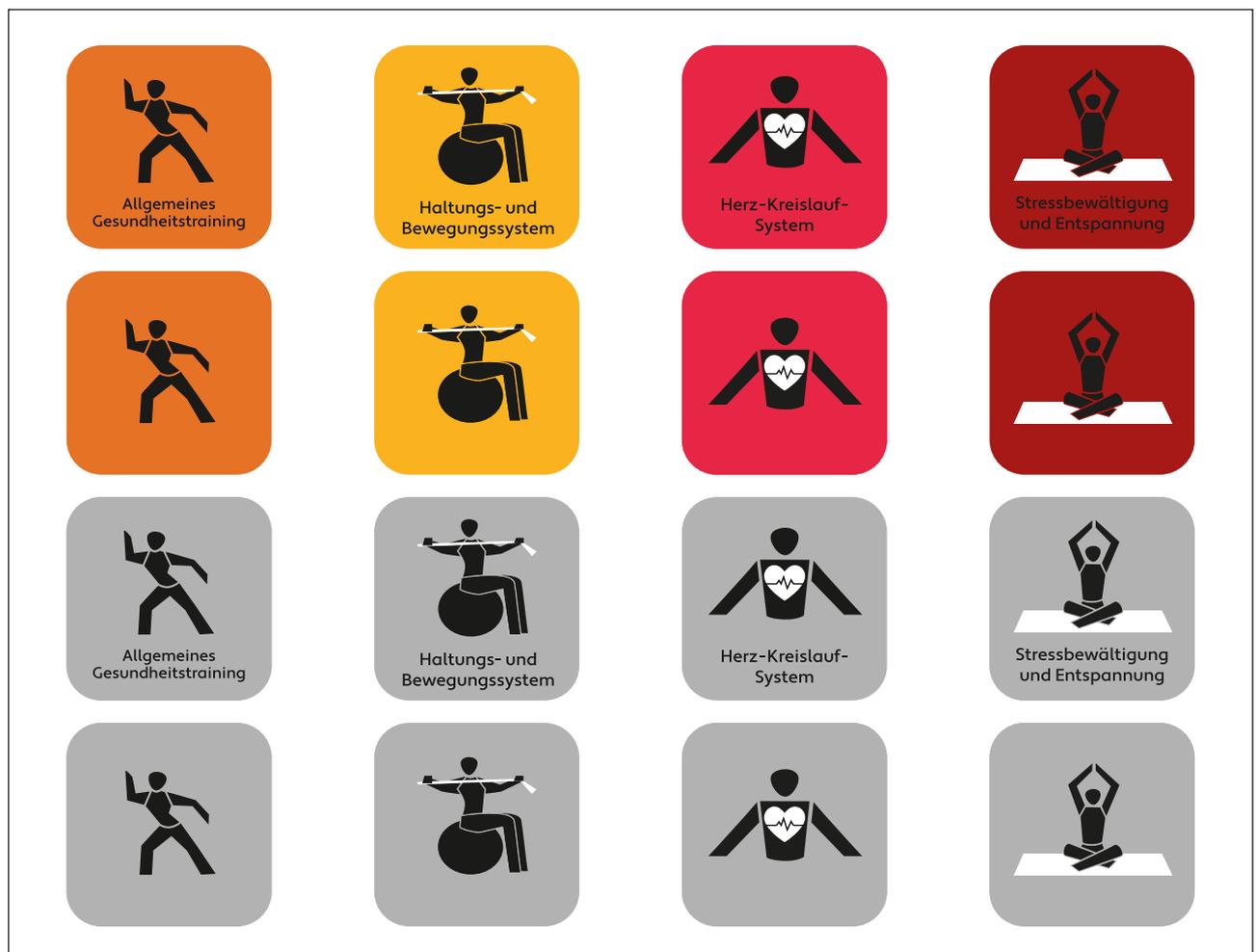


Abbildung 23: Farbkombinationen der Piktogramme

#### 4.5 Verwendung des Prüfsiegels und des Logos der Zentralen Prüfstelle Prävention

SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote im Verein, die gleichzeitig mit dem Prüfsiegel der Zentralen Prüfstelle Prävention ausgezeichnet sind, können das Prüfsiegel (vgl. Abbildung 24) auf Wunsch für werbliche Zwecke nutzen (z. B. als Aushang in den Vereinsräumen) .

Es darf in seiner bestehenden Form keinesfalls verändert und nur für den Zeitraum der Gültigkeit in der Öffentlichkeit verwendet werden. Das Prüfsiegel ist ausschließlich in Verbindung mit dem Zertifikat und nicht isoliert zu verwenden. Die Einbindung des

Prüfsiegels darf nicht ohne Erlaubnis des Verbandes der Ersatzkassen (vdek) verwendet werden.

Bei dem Logo der Zentralen Prüfstelle Prävention (vgl. Abbildung 25) handelt es sich um eine eingetragene Wort-/Bildmarke, die im Eigentum der Kooperationsgemeinschaft der Krankenkassen steht. Die Verwendung des Logos durch Dritte ist nur mit besonderer Erlaubnis der Kooperationsgemeinschaft zulässig (Zentrale Prüfstelle Prävention, 2020).

Zur Freigabe des Prüfsiegels oder des Logos der Zentralen Prüfstelle kontaktieren Sie bitte das Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement des DOSB.



Abbildung 24: Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention



Abbildung 25: Logo Zentrale Prüfstelle Prävention

# BEWEGUNGS- FÖRDERUNG IM SPORTVEREIN

***WAS KANN  
SPORT EIGENTLICH?***





# 5. GESELLSCHAFTLICHE RELEVANZ VON BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM SPORTVEREIN

Viele Erwachsene erreichen nicht die aktuellen Bewegungsempfehlungen

Ebenso wie in anderen Industrienationen sind auch in Deutschland Bewegungsmangel und körperliche Inaktivität in allen Altersgruppen weit verbreitet und nehmen nachweislich weiter zu.

Die aktuellen Empfehlungen zur Förderung gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität (Rütten & Pfeifer, 2016) werden derzeit nur von etwa 10 bis 20 Prozent aller Erwachsenen erfüllt (Robert Koch-Institut, 2015; Finger, et al., 2017, Finger, et al., 2017a).

Immense Folgen für Gesundheitswesen und Volkswirtschaft

Die Folgen sind sowohl für die individuelle und öffentliche Gesundheit (Public Health) als auch für das Gesundheitswesen und die Volkswirtschaft immens. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO: World Health Organisation) sterben jedes Jahr weltweit drei Millionen Menschen an den Auswirkungen körperlicher Inaktivität (WHO, 2010). Zudem verursachen körperlich inaktive Personen hohe Kosten, die lebenslang gesehen z. B. über denen von Raucher\*innen liegen (Keeler, Manning,

## EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene



<b>Ausdauer</b> 	<div style="text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">150 – 300</h3> <p style="margin: 0;">Minuten pro Woche</p> </div> <p style="margin: 5px 0 0 20px;">Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>
ODER EINE KOMBINATION		
<div style="text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">75 – 150</h3> <p style="margin: 0;">Minuten pro Woche</p> </div> <p style="margin: 5px 0 0 20px;">Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	

**ZUSÄTZLICH**

**Kraft**

## 2

Tage pro Woche





Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktions-gymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

**ZUSÄTZLICH**

**Koordination**

## 3

Tage pro Woche





Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020 Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland

Abbildung 26: Bewegungsempfehlungen

Newhouse, Sloss & Wasserman, 1989). 20 bis 25 Prozent der Krankheitskosten sind bewegungsmangel-assoziiert (Tiemann, 2020). Aufgrund vorliegender gesundheitsökonomischer Analysen ist – trotz aller methodischen Schwierigkeiten – mittlerweile unstrittig, „dass ein Mehr an körperlicher Aktivität ein Weniger an Gesundheitsausgaben bewirkt“ (Abu-Omar, et al., 2020).

---

### *Körperliche Aktivität fördert physische und psychosoziale Gesundheit*

---

Die wissenschaftliche Befundlage zeigt zweifelsfrei, dass körperlich-sportliche Aktivität zur Förderung sowohl der physischen als auch der psychosozialen Gesundheit beitragen kann (Rütten & Pfeifer, 2016). Allerdings macht die aktuelle Forschungslage auch deutlich, dass es den erhofften gesundheitlichen „Overall“-Effekt sportlicher Aktivität nicht gibt. Nachweisbar sind jedoch Zusammenhänge zwischen spezifischen Merkmalen körperlich-sportlicher Aktivitäten, Gesundheitsparametern und Zielgruppen. Eine konsequente Orientierung an spezifischen gesundheitsrelevanten Zielen sowie ein effektives Qualitätsmanagement sind daher von großer Bedeutung (Tiemann, 2010).

Mit der „Charta der 1. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung, Ottawa, 1986“ wurde ein positives Verständnis von Gesundheit in den Vordergrund gerückt, mit dem die Bedeutung einer gezielten Förderung der physischen, psychischen und sozialen Ressourcen betont wird.

Gut ausgebildete Gesundheitsressourcen versetzen Menschen in die Lage, auf Anforderungen mit einer hohen Leistungs- und Widerstandsfähigkeit zu reagieren sowie das Befinden und die soziale Einbindung selbst positiv zu regulieren (in Richtung eines umfassenden Wohlbefindens) und damit gesund zu bleiben.

Als zentral für jede Stärkung der Ressourcen gelten dabei einerseits gesunde Verhältnisse (Lebenswelten bzw. Setting), z.B. ein intaktes soziales Umfeld, andererseits Verhaltensweisen (der\*des Einzelnen), mit denen die Gesundheit beeinflusst werden kann (Aufbau von Gesundheitsverhalten, Abbau von Risikoverhalten).

Gesundheitsförderung zielt dementsprechend allgemein auf:

- Gesundheitswirkungen und damit eine systematische Stärkung der Gesundheitsressourcen, verbunden mit einer gezielten Meidung und Minderung von Risikofaktoren sowie mit einer möglichst effektiven Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden.

- Gesundheitsverhalten und damit eine systematische Entwicklung der Fähigkeiten, selbst Kontrolle über die Gesundheit auszuüben.

- Gesunde Verhältnisse und Lebenswelten und damit auf eine systematische Optimierung der Umweltbedingungen.

---

### *Der Anstieg von Zivilisationskrankheiten kann auf Bewegungsverhalten zurückgeführt werden*

---

Vor allem der Anstieg an Zivilisationserkrankungen, wie Diabetes mellitus Typ II, Bluthochdruck oder Übergewicht, kann auf das Bewegungsverhalten der Bevölkerung zurückgeführt werden, sodass der Gesundheitssport im Verein eine immer wichtigere Rolle spielt.

### **5.1 Definition von Gesundheitssport des DOSB und seiner Mitgliedsorganisationen**

Die Präventionssportangebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind, verfolgen ganzheitliche Zielsetzungen und basieren auf einem modernen Verständnis von Gesundheitsförderung (New Public Health). Ihr Anliegen betrifft nicht nur die Prävention, d.h. die Verhinderung des Auftretens von Erkrankungen oder Störungen, sondern konzentrieren sich darüber hinaus auf die Ausbildung und Stärkung einer aktiv wahrgenommenen, dauerhaften und individuellen Gesundheitskompetenz im Sinne physischer, psychischer und sozialer Gesundheitsressourcen.

---

### *Förderung von körperlicher Aktivität ist „best-buy“ einer Public Health-Intervention*

*Rütten et. al (2005)*

---

Zudem gibt es im gemeinnützigen Sport jenseits der SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote eine bunte Vielfalt an gesundheitsorientierten Breitensport-, Fitness- und Trendsport-Angeboten, die einen unschätzbaren Mehrwert für die Bewegungsförderung in Deutschland darstellen. Daher wird bspw. eine aktive Vereinsmitgliedschaft oder auch das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens über die Boniprogramme der Krankenkassen honoriert. Der gemeinnützige Sport hat sich dessen ungeachtet im Jahr 2011 auf folgende Definition von Gesundheitssport im engeren Sinne verständigt:

**„Gesundheitssport ist der Prozess, der mit den Mitteln des Sports das Ziel verfolgt, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“**

DOSB, 2011

Tabelle 4: Merkmale des Gesundheitssports in Sportvereinen (DOSB, 2011)

Präventionssport	Rehabilitationssport <sup>6</sup>
<b>Zielgruppe</b>	
Menschen mit Bewegungsmangel	Menschen mit Behinderung und von Behinderung bedrohte Menschen sowie Patient*innen mit chronischen Krankheiten
<b>Zielsetzung</b>	
Schwerpunkt liegt im Bereich Gestaltungsfähigkeit und psychosoziale Ressourcen	Schwerpunkt liegt im Bereich der Krankheitsbewältigung/ Gestaltungsfähigkeit und psychosoziale Ressourcen
<b>Strukturen/Organisation</b>	
Qualifizierte Übungsleiter*innen; Einbindung des Angebots in den Lebensort Sportverein	Qualifizierte Übungsleiter*innen; Verordnung durch den*die Arzt*Ärztin; Einbindung des Angebots in den Lebensort Sportverein
<b>Gesetzliche Rahmenbedingungen</b>	
§ 20, SGB V (5. Sozialgesetzbuch) Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20 a und 20 b SGB V, in der jeweils gültigen Fassung	§ 64 SGB IX Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining, 2011 (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation)

Dabei ist der Gesundheitssport in Sportvereinen in Präventions- und Rehabilitationssport unterteilt. In Tabelle 4 sind die kennzeichnenden Merkmale aufgeführt, die dabei festgelegt wurden.

Mit zielgruppenspezifischen Angeboten konnten sich Sportvereine in den letzten Jahren auf dem Markt des Gesundheitssports fest etablieren und leisten mit qualifizierten Sportprogrammen einen Beitrag für eine gesunde Gesellschaft.

#### Präventionssport:

Den Sportvereinen bieten sich durch SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote neue Chancen, indem sie neue Zielgruppen gewinnen können, deren Bewegungsmotiv die Gesundheit ist. Die Effekte und der Nutzen von Präventionssportprogrammen

sind stark von der Qualität der Angebote abhängig. SPORT PRO GESUNDHEIT erhält durch die im folgenden Abschnitt aufgeführten Kernziele und Qualitätsmerkmale den notwendigen qualitätssichernden Rahmen.

---

*Sportvereine profitieren ebenso von Präventionssport wie deren Zielgruppen*

---

## 5.2 Kernziele des Gesundheitssports

Zur Herausbildung eines gesunden Lebensstils müssen in jedem Präventionssportprogramm die Kernziele Berücksichtigung finden, da sie den notwendigen Rahmen bilden.

Tabelle 5: Kernziele von Gesundheitssport (Pahmeier & Tiemann, 2020)

Kernziel 1	Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen
Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit → physische Gesundheitseffekte	Zu den physischen Gesundheitsressourcen gehören die Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Physische Gesundheitsressourcen sind insbesondere durch planmäßige Belastungs-, aber auch Entspannungsreize bei sportlicher Aktivierung, die zur Gesunderhaltung beitragen, zu erreichen.  Beispielsweise hat ein regelmäßiges Ausdauertraining deutliche gesundheitswirksame Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und kann der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Die Verbesserung der Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination kann dem Auftreten von Rückenschmerzen vorbeugen.
<b>Was soll das Kernziel 1 bewirken?</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• die allgemeine körperliche Belastungsfähigkeit verbessern und dies bewusst wahrnehmen</li> <li>• Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit</li> <li>• Lösen eines angespannten Zustandes durch Entspannung</li> </ul>	

<sup>6</sup> Im Bereich des Rehabilitationssports vertritt der Deutsche Behindertensportverband (DBS) in enger Absprache mit dem DOSB die Interessen und Belange des gemeinnützigen Sports.

Tabelle 5 (Fortsetzung)

<b>Kernziel 2</b>	<b>Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen</b>
Wissen, soziale Unterstützung, Kompetenzerwartungen, Körperkonzept → psychosoziale Gesundheitseffekte	Sportliche Aktivität kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens und damit der Lebensqualität beitragen. Außerdem wird der Aufbau eines positiven Körperkonzepts sowie die Vermittlung von Wissen über die vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen körperlicher Aktivitäten angestrebt.
<b>Was soll das Kernziel 2 bewirken?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport und Bewegung als Ausdruck von Freude und Spaß erleben</li> <li>• durch sportliche Aktivitäten, Alltagsbewegungen und spielerische Inhalte seinen Körper bewusst wahrnehmen</li> <li>• die Bedeutung zwischenmenschlicher Kontakte als gesundheitliche Ressource für sich erkennen und soziale Unterstützung annehmen bzw. anfragen</li> </ul>	
<b>Kernziel 3</b>	<b>Verminderung von Risikofaktoren</b>
Vermeidung des metabolischen Syndroms → physische Gesundheitseffekte	Eine systematische Stärkung der physischen Ressourcen durch gesundheitssportliche Maßnahmen führt ebenfalls zur Verminderung von Risikofaktoren des metabolischen Syndroms (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhte Blutzuckerwerte, Störungen des Fettstoffwechsels etc.) sowie des muskulären Bereichs und erhält somit einen präventiven Charakter.  Denn neben ungesunder Ernährung, Nikotinkonsum, Übergewicht etc. ist Bewegungsmangel einer der entscheidendsten Risikofaktoren für negative Auswirkungen auf den Körper. Bewegungsmangel kann sich sowohl negativ auf das metabolische System als auch auf das muskuläre System (muskuläre Dysbalancen, Osteoporose etc.) auswirken.
<b>Was soll das Kernziel 3 bewirken?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsmangel als Risikofaktor erkennen und mehr Aktivität in den eigenen Lebensalltag integrieren</li> <li>• gesundheitsgefährdende Risiken, ihre Ursachen und mögliche Auswirkungen kennenlernen</li> </ul>	
<b>Kernziel 4</b>	<b>Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden</b>
Besonders im Bereich des Herz-Kreislauf-, des Muskel-Skelettsystems, des metabolischen sowie psychosomatischen Bereichs → psycho-physische Gesundheitseffekte	Gesundheitssportliche Aktivitäten können zum Beispiel über die Verbesserung der Muskelkraft dabei helfen, bestimmte gesundheitliche Probleme wie z. B. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme, Kopfschmerzen, Nervosität etc. zu bewältigen.  Die Stimmungsverbesserung bei und nach entsprechend gestalteter sportlicher Aktivität kann zudem zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und zu einer positiveren Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes führen.
<b>Was soll das Kernziel 4 bewirken?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen insbesondere Gelenk-, Glieder- sowie Kreuz- und Rückenschmerzen vorbeugen</li> <li>• mittels Entspannungstechniken stressinduzierten Beschwerden vor- und entgegenwirken</li> </ul>	
<b>Kernziel 5</b>	<b>Aufbau und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität</b>
Veränderung und Stabilisierung des Verhaltens → Verhaltenseffekte	Bindung bedeutet die regelmäßige Teilnahme am Gesundheits- oder Vereinssport. Darüber hinaus führt regelmäßige sportliche Aktivität zu vielfältigen direkten gesundheitswirksamen Anpassungen des gesamten Lebensstils (Ernährung, Entspannung, Freizeitaktivitäten etc.). Langfristiges Dabeibleiben ist deshalb eine zentrale Zielsetzung gesundheitssportlicher Aktivitäten im Sinne der Herausbildung eines gesunden Lebensstils.  Für die praktische Umsetzung bedeutet das, zu vermitteln, wie die im Gesundheitssport durchgeführten und erlernten Maßnahmen auch im Alltag umgesetzt werden können (bspw. durch Reflexionsphasen innerhalb der Stunde).
<b>Was soll das Kernziel 5 bewirken?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Teilnehmer*innen sollen mittels alltagsnaher Übungen motiviert werden nachhaltig und ohne externe Anleitung sich aktiv zu bewegen und einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu führen</li> </ul>	

Tabelle 5 (Fortsetzung)

Kernziel 6	Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
Qualifizierte Übungsleiter*innen, adäquate Räumlichkeiten, Vernetzung und Kooperation des Gesundheits- und des Sportsystems, kontinuierliches Qualitätsmanagement → Verhältniseffekte	Eine bewegungsbezogene Gesundheitsförderung muss auch die Lebensverhältnisse, insbesondere die Bewegungsmöglichkeiten der Bevölkerung, berücksichtigen. Profilierte Gesundheitssportangebote, qualifizierte Übungsleiter*innen, adäquate Räumlichkeiten und Ausstattungen (z. B. Geräte, Materialien), kommunale Vernetzungen und Kooperationen sowie eine Qualitätssicherung in Bezug auf die Maßnahmen sind hier zielführend. Des Weiteren sind Maßnahmen zur Weiterführung der sportlichen Aktivität wünschenswert.
<b>Was soll das Kernziel 6 bewirken?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung und Verbesserung der bewegungsbezogenen Infrastruktur</li> </ul>	

### 5.3 Rechtliche Rahmenbedingungen

Nach einer wechselvollen Geschichte der rechtlichen Grundlagen für Prävention und Gesundheitsförderung kann eine nachhaltige Qualitätssicherung zumindest formell auf das Jahr 2000 datiert werden. Mit der Neufassung des §20 SGB V und der Wiedereinführung von Maßnahmen zur Prävention in den Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenkassen haben diese gemeinsam und einheitlich prioritäre Handlungsfelder und Kriterien für Maßnahmen der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung festgelegt und beschrieben (Tiemann & Wanek, 2006).

In Deutschland haben sich in den letzten 30 Jahren die salutogenetischen<sup>7</sup> Ansätze der WHO gesundheitspolitisch niedergeschlagen, – 2015 z.B. im Präventionsgesetz (Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention). Die demografische Entwicklung samt der anhaltend niedrigen Geburtenrate, des erfreulichen Anstiegs der Lebenserwartung und damit der Alterung der Bevölkerung machen eine effektive Gesundheitsförderung und Prävention notwendig.

Ein wesentlicher Schwerpunkt des Präventionsgesetzes liegt in der Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention in den Lebenswelten und damit unmittelbar vor Ort, wo Menschen einen Großteil ihres Alltags verbringen.

---

#### „Präventionsgesetz“ stärkt Gesundheitsförderung und Interventionen

---

Sportvereinen kommt damit als gesundheitsfördernde Lebenswelt eine zentrale Rolle in der nachhaltigen und qualitätsgesicherten Bewegungsförderung zu.

Die gesundheitspezifischen Angebote der Sportvereine werden daher sowohl im Gesetzestext als auch im Begründungsteil – im Handlungsfeld der Individualprävention in Zusammenhang mit der ärztlichen Präventionsempfehlung – explizit genannt (Kläber, 2017).

Konkret heißt es:

*„[...] Die Präventionsempfehlung wird in Form einer ärztlichen Bescheinigung erteilt. Sie informiert über Möglichkeiten und Hilfen zur Veränderung gesundheitsbezogener Verhaltensweisen und kann auch auf andere Angebote zur Verhaltensprävention hinweisen wie bspw. auf die vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer empfohlenen Bewegungsangebote in Sportvereinen oder auf sonstige qualitätsgesicherte Bewegungsangebote in Sport- oder Fitnessstudios (vgl. Bundesgesetzesblatt, S. 1373).“*

Zudem wird in der Gesetzesbegründung der Bundesregierung auf das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und das „Rezept für Bewegung“ verwiesen (vgl. Kapitel 6):

*„[...] Schon heute können Ärztinnen und Ärzte ihren Patientinnen und Patienten mit dem vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelten ‚Rezept für Bewegung‘ eine schriftliche Empfehlung für die Teilnahme an einem Angebot geben, das mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert ist.“*

Mit Einführung des Präventionsgesetzes am 24. Juli 2015 ist vorerst der letzte Schritt auf dem Weg einer Qualitätssicherung von Maßnahmen und Angeboten im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung durchgeführt. Der GKV-Leitfaden Prävention wird entsprechend der neuen gesetzlichen Vorgaben

<sup>7</sup> Das Gesundheitsmodell der Salutogenese beschäftigt sich primär mit der Erhaltung der Gesundheit und stellt dabei die Frage „Warum bleiben Menschen gesund?“. Es steht damit für einen Ansatz der Ressourcenorientierung, der sich zur Förderung der Gesundheit auf die Stärkung der individuellen Ressourcen bezieht. Damit hebt sich das Modell von vielen anderen Gesundheitsmodellen ab, die sich mit der Frage „Warum werden Menschen krank“ beschäftigen (Vogt & Töpfer, 2011).

regelmäßig angepasst. Gleichwohl bleiben für das Handlungsfeld Bewegung in der Individualprävention die seit Jahren bekannten Kriterien bestehen.

Neben der Beschreibung der adressierten Zielgruppen sind dies insbesondere die Definition und Beschreibung der Kernziele von Gesundheitssport (vgl. Kapitel 5.2) sowie die Beschreibung von Inhalten und Methoden sowie Aufbau und Struktur von Programmen. Diese Kriterien bilden daher die Grundlage der Qualitätssicherung im Rahmen von SPORT PRO GESUNDHEIT und zugleich auch die Grundlage für die Qualitätsprüfung über die Zentrale Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen.

# REZEPT FÜR BEWEGUNG



**PRÄVENTIONSSPORT –  
VON ÄRZT\*INNEN  
EMPFOHLEN**



# 6. REZEPT FÜR BEWEGUNG

Mit dem „Rezept für Bewegung“ können Ärzt\*innen SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse empfehlen. Patient\*innen können dieses dann im Sportverein einlösen.

Die Patient\*innen finden auf dem Rezeptformular konkrete Hinweise zum Angebotsprofil des empfohlenen Sportangebots und über die Suchmaschine [suche.service-sportprogesundheit.de](http://suche.service-sportprogesundheit.de) die vorhandenen Kurse in der Nähe.

Die LSB übernehmen die Koordination und Kommunikation des „Rezepts für Bewegung“ für alle SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote im jeweiligen Bundesland.

Arztpraxen können Rezeptformulare und weiteres Informationsmaterial beim jeweiligen Landessportbund kostenfrei bestellen.

## REZEPT FÜR BEWEGUNG

**Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!**

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

**SPORT PRO GESUNDHEIT**

Zertifiziertes Angebot

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Angebot, das mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zertifiziert ist. Die Teilnahme an diesen qualitätsgesicherten Kursen der Sportvereine kann von den meisten Krankenkassen finanziell gefördert werden – informieren Sie sich dort über Einzelheiten!

Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!

Stempel und Unterschrift Arzt\*Ärztin

Übernehmen die ärztliche Empfehlung, an einem **SPORT PRO GESUNDHEIT**-Angebot teilzunehmen. Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter: [service-sportprogesundheit.de](http://service-sportprogesundheit.de)

**Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:**

Deutscher Olympischer Sportbund  
 Sport Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement  
 E-Mail: [gesundheit@dosb.de](mailto:gesundheit@dosb.de)  
 Web: [gesundheit.dosb.de](http://gesundheit.dosb.de)

Haltung- und Bewegungssystem

Allgemeines Gesundheitstraining

Herz-Kreislauf-System

Stressbewältigung und Entspannung

Angabe der Übungsleitung an den/die Arzt\*Ärztin:

Ihr\*e Patient\*in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins

Abbildung 27: Rezept für Bewegung



# VERZEICHNISSE



**DEN DURCHBLICK  
BEHALTEN**



# LITERATUR- VERZEICHNIS

- Abu-Omar, K., Frahsa, A. & Till, M. (2020). Kampagnen in der Prävention und Gesundheitsförderung. In M. Tiemann & M. Mohokum (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung*. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Bayerischer Landes-Sportverband (Hrsg.) (2017): *Service-Guide zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT*. BLSV e.V. München.
- Bundesärztekammer (2020). [www.bundesaerztekammer.de/ueber-uns](http://www.bundesaerztekammer.de/ueber-uns) (Zugriff am 11. August 2020)
- DGSP (2019): [www.dgsp.de/seite/277054/%C3%BCber-uns.html](http://www.dgsp.de/seite/277054/%C3%BCber-uns.html) (Zugriff am 27. Januar 2019)
- Donabedian, A. (1966). Evaluating the quality of medical care. *The Milbank Memorial Fund Quarterly* 44, 166–203.
- Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.) (2011). *Sport und Gesundheit. Ein Strategiekonzept für den DOSB und seine Mitgliedsorganisationen*. DOSB. Frankfurt am Main.
- Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) (Hrsg.) (2020): *Ausführungsbestimmungen zu den Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB*. Frankfurt am Main.
- Finger, J.D., Manz, K., Krug, S. & Mensink, G.B.M. (2017). Epidemiologie der körperlichen Aktivität und Inaktivität. In W. Banzer (Hrsg.), *Körperliche Aktivität und Gesundheit* (S. 3–13). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Finger, J.D., Mensink, G.B.M, Lange, C. & Manz, K. (2017a). Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 2(2), 37–44. doi:10.17886/RKI-GBE-2017-027
- Fuchs, R. (2010). Evaluation im präventiven Gesundheitssport. In A. Woll, F. Mess & H. Haag (Hrsg.), *Handbuch Evaluation im Sport*. Schorndorf: Hofmann, S. 73–88.
- GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2010). *Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010*. Berlin: GKV-Spitzenverband.
- GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2018). *Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 1. Oktober 2018*. Berlin: GKV-Spitzenverband.
- Keeler, E.B., Manning, W.G., Newhouse, J.P., Sloss, E.M. & Wasserman, J. (1989). The external costs of a sedentary lifestyle. *American Journal of Public Health*, 79, 975–981.
- Kläber, M. (2017): Das Präventionsgesetz: Neue Entwicklungen in der Gesundheitsförderung und ihre Bedeutung für Sportvereine. In: F. Hänsel (Hrsg.), *Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung – Sport und Bewegung als Medizin*, 30. Darmstädter Sportforum. Aachen: Shaker Verlag, 58–78.
- Landessportbund NRW (Hrsg.) (2016): *Leitfaden zur Ausarbeitung von standardisierten Programmen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen*. Duisburg.
- LIGA.NRW (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen) (2010). *Bewegungsförderung 60+. Ein Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter*. Düsseldorf: LIGA.Praxis 6.

Oxford Centre for Evidence-based Medicine (2009). *Levels of Evidence* unter: [www.cebm.net/index.aspx?o=1025](http://www.cebm.net/index.aspx?o=1025) (Stand: 26. Juni 2011)

Pahmeier, I. & Tiemann, M. (2020). Sport und Gesundheit. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.). *Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium*. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum (S. 655–696).

*Rahmenrichtlinien (2005). Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes*. Deutscher Sport. Frankfurt am Main.

RKI (Robert Koch-Institut) (Hrsg.) (2015). *Gesundheit in Deutschland: Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin: RKI.

Ruckstuhl, B., Kolip, P. & Gutzwiller, F. (2001). Qualitätsparameter in der Prävention. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.), *Qualitätsmanagement in Gesundheitsförderung und Prävention. Grundsätze, Methoden und Anforderungen*. Köln: BZgA, 38–50.

Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen-Nürnberg: FAU.

Tempel, N. & Kolip, P. (2011). *Qualitätsinstrumente in Prävention und Gesundheitsförderung. Ein Leitfaden für Praktiker in Nordrhein-Westfalen*. LIGA.Praxis 8. Düsseldorf: LIGA.NRW.

Tiemann, M. & Wanek, V. (2006). Rechtliche Grundlagen für Gesundheitssport in der Gesetzlichen Krankenversicherung. In K. Bös & W. Brehm, *Handbuch Gesundheitssport*. Schorndorf: Hofmann, S. 145–153.

Tiemann, M. (2010). *Öffentliche Gesundheit und Gesundheitssport*. Baden-Baden: Nomos.

Tiemann, M. (2012). Bewegungsförderung im Sportverein. In G. Geuter & A. Holleder (Hrsg.), *Bewegungsförderung und Gesundheit* (S. 271–286). Bern: Huber.

Tiemann, M. (2020). Mangelnde körperliche Aktivität – Prävalenz, Bedeutung und Implikationen für die Prävention und Gesundheitsförderung. In M. Tiemann & M. Mohokum (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung*. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. Berlin, Heidelberg: Springer

Vogt, L. & Töpfer, A. (Hrsg.) (2011). *Sport in der Prävention. Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer*. Deutscher Ärzte-Verlag. Köln.

WHO (World Health Organization) (2010). Global recommendations on physical activity for health unter: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

Zentrale Prüfstelle Prävention (2020). *Richtlinien zur Verwendung des Zertifikats Deutscher Standard Prävention* unter: [www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/page\\_guideline\\_certificate\\_emblem.php](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/page_guideline_certificate_emblem.php) (Zugriff am 13. Februar 2020)

# ABBILDUNGS- VERZEICHNIS

Abbildung 1:	Qualitätsdimensionen in der Gesundheitsförderung (Tempel & Kolip, 2011) .....	7
Abbildung 2:	Qualitätskriterien für SPORT PRO GESUNDHEIT .....	8
Abbildung 3:	Angebotsprofile .....	9
Abbildung 4:	Zielgruppen des Qualitätssiegels nach Alter .....	9
Abbildung 5:	Qualifikation der*des Übungsleiter*in .....	11
Abbildung 6:	Gesundheits-Check SPORT PRO GESUNDHEIT .....	15
Abbildung 7:	Faktoren für die Gültigkeit des Siegels .....	17
Abbildung 8:	Verantwortungsebenen des Qualitätssiegels .....	18
Abbildung 9:	Logo der Bundesärztekammer .....	18
Abbildung 10:	Phasen der Kurseinheiten .....	20
Abbildung 11:	Übersicht des Akkreditierungsablaufs .....	22
Abbildung 12:	Exemplarischer Stundenverlaufsplan .....	23
Abbildung 13:	Muster eines Einweisungszertifikats .....	25
Abbildung 14:	Mögliche Krankenkassenbezuschussung .....	27
Abbildung 15:	Hierarchischer Aufbau der Rollen .....	32
Abbildung 16:	Siegel mit visualisiertem Schutzraum .....	35
Abbildung 17:	Mindestgröße des Siegels .....	36
Abbildung 18:	Graustufenversion des Siegels .....	36
Abbildung 19:	Dont's – Verzerrung des Siegels .....	36
Abbildung 20:	Dont's – Schutzraum des Siegels missachten .....	36
Abbildung 21:	Dont's – keine (farbliche) Anpassung von Siegelbestandteilen .....	36
Abbildung 22:	Dont's – Anwendung der Siegel-Farbversion auf farbigen Hintergründen/Fotos .....	36
Abbildung 23:	Farbkombinationen der Piktogramme .....	37
Abbildung 24:	Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention .....	38
Abbildung 25:	Logo Zentrale Prüfstelle Prävention .....	38
Abbildung 26:	Bewegungsempfehlungen .....	39
Abbildung 27:	Rezept für Bewegung .....	45

# TABELLEN- VERZEICHNIS

Tabelle 1: Übersicht der möglichen Qualifikationen .....	12
Tabelle 2: Unterlagen für die Begutachtung .....	26
Tabelle 3: Rechte der verschiedenen Rollen (modifiziert nach BLSV, 2017) .....	32
Tabelle 4: Merkmale des Gesundheitssports in Sportvereinen (DOSB, 2011) .....	41
Tabelle 5: Kernziele von Gesundheitssport (Pahmeier & Tiemann, 2020) .....	41

# ABKÜRZUNGS- VERZEICHNIS

Abkürzung	Erläuterung
AP	Ansprechpartner*in/Ansprechpartner*innen
BLSV	Bayrischer Landes-Sportverband
Bunds-AG	Bundes-Arbeitsgemeinschaft
DBS	Deutscher Behindertensportverband
DGSP	Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
DOSB	Deutscher Olympischer Sportbund
dsv	Deutscher Schwimm-Verband
DTB	Deutscher Turner-Bund
EÜL	Eingeschränkte*r Übungsleiter*in/Übungsleiter*innen
GKV	Gesetzliche Krankenversicherungen
LE	Lerneinheit
LSB	Landessportbund/-bünde
LSB NRW	Landessportbund Nordrhein-Westfalen
MO	Mitgliedsorganisation/-en
QM	Qualitätsmanagement
RKI	Robert Koch-Institut
SPG	SPORT PRO GESUNDHEIT
SV	Spitzenverband/Spitzenverbände
TN	Teilnehmer*in/Teilnehmer*innen
ÜL	Übungsleiter*in/Übungsleiter*innen
vdek	Verband der Ersatzkassen e. V.
VmbA	Verband/Verbände mit besonderen Aufgaben
VV	Vereinsvorsitzende*r
WHO	World Health Organisation
ZS	Zertifizierungsstelle(n)
ZPP	Zentrale Prüfstelle Prävention

## Impressum

Titel: Handbuch Qualitätsmanagement SPORT PRO GESUNDHEIT für das Qualitätssiegel des gemeinnützigen Sports im Bereich der Präventionskurse

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e.V. · Geschäftsbereich Sportentwicklung  
Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement

Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main · T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906 · [gesundheit@dosb.de](mailto:gesundheit@dosb.de) · [www.gesundheit.dosb.de](http://www.gesundheit.dosb.de)

Texte: Jakob Etzel (DOSB), Laura Kappelmann (DOSB), Dr. Mischa Kläber (DOSB), Thomas Prestel (DOSB), Ewelina Herbst (DOSB), Miriam van Geenen (DOSB) · Kapitel 5 unter Mitarbeit von Prof. Dr. Lutz Vogt, Prof. Dr. Iris Pahmeier, Prof. Dr. Herbert Löllgen, Prof. Dr. Michael Tiemann

Redaktion: Brigitte Dietrich (DOSB), Annika Elm (DOSB), Gundi Friedrich (Isbh), Constanze Gawehn (DOSB), Meike Henning, Sabine Hestermann (BLSV), Malin Krohn (DOSB), Matthias Stoll (DLRG), Manuela Weißbeck (DOSB)

Bildnachweise: DOSB

Grafik: INKA Medialine · Frankfurt am Main · [www.inka-medialine.com](http://www.inka-medialine.com)

Produktion: Unterleider Medien GmbH · Rödermark · [www.uscha.de](http://www.uscha.de)

1. Auflage: 500 Stück · November 2020

Gedruckt auf klimaneutral produziertem 100% Altpapier, ausgezeichnet mit dem „Blauen Engel“, dem EU Ecolabel und der FSC® Recycling-Zertifizierung