






Programmübersicht: Masterprogramme und standardisierte Programme

Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="286 507 497 539">Aquagymnastik</p> <p data-bbox="286 596 595 782">Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining oder Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p data-bbox="286 813 551 871">Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p data-bbox="667 507 1594 718">Im Kurs wird eine gesunde Haltung und Bewegung durch Kräftigungs- und Stabilisationsübungen vermittelt. Darüber hinaus tragen abwechslungsreich verpackt Körperwahrnehmungsübungen, Lockerungen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um das Haltungs- und Bewegungssystem zur Verbesserung der Körperhaltung bei. Es steht Freude an Bewegung im Mittelpunkt, um einen aktiven und gesunden Lebensstils zu erlernen.</p>	<p data-bbox="1617 507 1877 596">Deutscher Schwimm- Verband/ Landessportbünde</p>


Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Aquajogging</p> <p>Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining oder Gesundheitstraining Herz- Kreislaufsystem</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Aquajogging ist ein Herz-Kreislauf-Training mit 8-12 Kurseinheiten a 60 Minuten im Tiefwasser. Unterstützt durch einen Aquagürtel werden gelenkschonend verschiedene Lauftechniken erlernt und im Bewegungsraum Wasser moderat trainiert. Mit Hilfe verschiedener Aquajogging-Techniken und Einsatz von Kleingeräten werden abwechslungsreiche Stunden mit Spielen, Gymnastik und Ausdauertrainings absolviert. Diese dienen der Bewegungsförderung und stärken das Herz-Kreislauf-Systems. Die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen unterstützt die Bewältigung der Anforderungen des Alltags. Das gemeinsame Sporttreiben in einer Gruppe fördert die soziale Interaktion und hilft, eine dauerhafte Bindung an Gesundheitssport zu erreichen.</p>	<p>Deutscher Schwimm- Verband/ Landessportbünde</p>

Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie!</p> <p>In diesem Kurs möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.</p> <p>In der Gruppe erleben Sie, dass Bewegung miteinander Spaß macht und Sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden sind.</p>	<p>Landessportbünde</p>


Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Präventives Ausdauertraining - Indoor</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Dann ist dieser Präventionskurs bestimmt das Richtige für Sie. Es erwartet Sie ein präventives Ausdauertraining in der Halle (Indoor) mit Gleichgesinnten. In diesem Kurs möchten wir Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit. In der Gruppe erlernen und erfahren Sie unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings, mit und ohne Hilfsmittel, mit Spaß und Freude an der Bewegung. Hilfreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren Alltag.</p>	<p>Landessportbünde</p>


Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Präventives Gesundheitstraining für Kinder</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Das „Präventive Gesundheitstraining für Kinder“ im Alter von 6 – 12 Jahren ermöglicht Kindern einen Einstieg in ein gesundheitsbewusstes und bewegtes Alltags- und Freizeitleben. Das Angebot dient einer ganzheitlichen Zielsetzung, neben Maßnahmen der Primärprävention finden sich Aspekte zur Entwicklung einer adäquaten Gesundheitskompetenz. Durch Bewegung, Spiel und Sport in der Gruppe mit Gleichaltrigen erfahren die Teilnehmer Bewegungsmöglichkeiten und -erlebnisse, welche für eine gesunde physische und psychosoziale Entwicklung, auch im Hinblick auf den natürlichen Bewegungsdrang, von wesentlicher Bedeutung sind. Altersgemäße Übungen fördern die motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Darüber hinaus wird wertvolles theoretisches Wissen zu Themen rund um die Gesundheit und den eigenen Körper vermittelt. Für einen wirkungsvollen Transfer in das Alltags- und Freizeitleben erhalten die Teilnehmer wertvolle Hausaufgaben und Informationsmaterialien. Einige davon sind an die Bezugspersonen (Eltern) gerichtet.</p>	<p>Landessportbünde</p>


Masterprogramm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="293 411 600 501">Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene</p> <p data-bbox="293 564 533 654">Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining</p>	<p data-bbox="674 411 1579 592">Sie suchen einen Einstieg in sportliche Betätigung, möchten nach langjähriger Unterbrechung wieder aktiv werden oder einfach fit bleiben? In diesem Kurs trainieren Sie unter Gleichgesinnten auf abwechslungsreiche Art und Weise und verbessern dadurch nachhaltig Ihr Wohlbefinden. Sie trainieren Ihre Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination und arbeiten dabei mit und ohne Hilfsmittel.</p> <p data-bbox="674 592 1579 715">Während des Kurses setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Training und Gesundheit. So entwickeln Sie nach und nach ein tieferes Verständnis für Ihren Körper.</p> <p data-bbox="674 715 1541 810">Zahlreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren Alltag und schon bald werden Sie die positiven Wirkungen des Trainings spüren. Der Spaß und die Freude an der Bewegung kommen dabei nie zu kurz!</p>	<p data-bbox="1615 411 1839 443">Landessportbünde</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Gesundheitstraining Budomotion – für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem „Funktionsgymnastik“</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 90min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Der Kurs bietet den Teilnehmern ein gezieltes Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining in der Gruppe. Sie lernen Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule, zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit; zu gymnastischen Zwecken werden einige wenige Karatetechniken eingebaut. Neben der Kräftigung wichtiger rückenstabilisierender Muskeln und Mobilisierung des Haltungs- und Bewegungssystems, werden die Teilnehmer auch für sie wichtige Verhaltensweisen kennen lernen. U. a. gibt es Tipps für den Umgang mit Rückenschmerzen, dem Verhalten am Arbeitsplatz und individuelle funktionelle Heimübungsprogramme mit denen die Teilnehmer ihre Rückenbeschwerden gut unter Kontrolle halten sowie Rückenbeschwerden vorbeugen können. Durch die Steigerung der allgemeinen Rückenfitness verbunden mit der Vermittlung von Wissen u. a. zu den Themen "Rückenschmerz", "Haltung", "Haltungsoptimierung im Alltag", "Gelenke", "Gleichgewicht" und anderen wichtigen Dingen soll für Nachhaltigkeit gesorgt werden.</p>	<p>Deutscher Karate Verband</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Kardiovaskuläres Training Budomotion – für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p>	<p>Der Kurs bietet den Teilnehmern ein gezieltes Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining in der Gruppe. Sie lernen Übungen zur Verbesserung der Herz-Kreislaufleistung aber auch zur Stabilisierung, zur Kräftigung, zur Optimierung der Koordination und zur Verbesserung der Beweglichkeit; zu Übungszwecken werden einige wenige Karatetechniken eingebaut. Neben dem Training des Herz-Kreislaufsystems werden die Teilnehmer auch für sie wichtige Verhaltensweisen kennen lernen. U. a. gibt es Tipps und individuelle funktionelle Heimübungsprogramme mit denen die Herz-Kreislaufferkrankungen vorbeugen können. Durch die Steigerung der allgemeinen Fitness verbunden mit der Vermittlung</p>	<p>Deutscher Karate Verband</p>


<p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 90min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>von Wissen soll für Nachhaltigkeit gesorgt werden. Der Kurs findet wöchentlich statt und beinhaltet 10 Kurseinheiten zu je 90 Minuten.</p>
--	---

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Aquafitness – Trainiere im Wasser, sei fit im Wasser und an Land</p> <p>Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 60min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Die positiven Wirkungen der Anwendung von Wasser für die Gesundheit sind seit Jahrhunderten bekannt und in der modernen präventiv orientierten Medizin allgemein anerkannt. Eine völlig neue Dimension hat in jüngerer Zeit das Element Wasser durch seine Verknüpfung mit modernen Formen der Bewegung gefunden. Im Kurs werden vielfältige Bewegungsformen im Wasser mit Unterstützung einfacher Hilfsmittel wie Poolnudel, Aquajogginggürtel, Schwimmbretter, Bälle usw. durchgeführt. Die Übungen werden in Einzel, Partner oder Gruppenaktivität durchgeführt. Eine Steuerung der Belastung erfolgt vor allem über die Subjektive Belastungssteuerung. Neben der Bewegung stehen auch Aspekte wie Kennenlernen, Sport in der Gemeinschaft sowie der Austausch untereinander im Vordergrund. Der Kursteilnehmer erhält zusätzliche Anregungen zur körperlichen Aktivität im Wasser, auch außerhalb der festen Kurszeiten.</p>	<p>Deutsche Lebens- Rettungs-Gesellschaft</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Ausdauer auf Dauer – mit Walking und Nordic Walking</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 90min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Dem Programm liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, das heißt, die Inhalte sind nicht nur auf körperliche Vorgänge am Bewegungsapparat ausgerichtet, sondern auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. Deshalb stehen hierbei neben der gezielten Erhaltung oder Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel vor allem der Spaß und die Motivation an der Bewegung im Vordergrund.</p> <p>Der Aufbau des Kursprogramms ist an Menschen gerichtet, die sich bewegen möchten, die unterschiedliche Bewegungs- und damit auch Belastungsformen kennenlernen möchten und die nach längerer Unterbrechung wieder ein körperliches Training aufnehmen möchten.</p>	<p>Deutscher Leichtathletik-Verband</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Laufend unterwegs</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 90min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Dem Programm liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, das heißt, die Inhalte sind nicht nur auf körperliche Vorgänge am Bewegungsapparat ausgerichtet, sondern auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. Deshalb stehen hierbei neben der gezielten Erhaltung oder Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel vor allem der Spaß und die Motivation an der Bewegung im Vordergrund.</p> <p>Der Aufbau des Kursprogramms ist an Menschen gerichtet, die Spaß am Laufen haben, das Ziel von 30 Minuten am Stück laufen zu wollen, erreichen möchten und die nach längerer Unterbrechung wieder ein körperliches Training aufnehmen möchten.</p>	<p>Deutscher Leichtathletik-Verband</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Gesundheitssport mit Pferd – Bewegung und Haltung auch auf dem Pferd</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 90min</p>		<p>Deutsche Reiterliche Vereinigung</p>


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="248 378 539 406">Aqua In – Aquafitness</p> <p data-bbox="248 472 495 563">Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p data-bbox="248 596 495 655">Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 45min</p> <p data-bbox="248 689 495 748">Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p data-bbox="674 378 1541 469">Das Programm Aqua In® - Aquafitness kombiniert die verschiedenen Elemente der Bewegungen- im Wasser zu einem effektiven und flexiblen Präventionsangebot.</p> <p data-bbox="674 474 1570 810">Zur Erhöhung der Bewegungsvariationen werden ergänzend moderne Hilfsmittel eingesetzt. Die speziell ausgebildete Kursleiterin vermittelt die Übungen in Theorie und Praxis und erklärt die Auswirkungen auf Ihren Körper. So werden Sie Gesundheitsexperte in eigener Sache und können nachhaltigen Nutzen aus diesem Kurs mit in den Alltag nehmen. Abwechslungsreiche Übungsstunden mit viel Spaß und Freude sind ebenso garantiert. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, das Konzept mit Hilfe der neuartigen, Übungskarten und theoretischen Informationen eigenständig oder gemeinsam mit Gleichgesinnten weiter zu üben. Der Einstieg in das Programm ist unabhängig vom Alter möglich. Sie sollten sich im Wasser sicher fühlen, Schwimmen ist erwünscht, jedoch keine Voraussetzung.</p>	<p data-bbox="1599 378 1872 437">Deutscher Schwimm- Verband</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="248 922 591 1043">Gesunde Haltung, freie Bewegung. Fundiertes Körperbewusstsein durch tänzerische Bewegung</p> <p data-bbox="248 1109 618 1200">Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p data-bbox="248 1233 495 1292">Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 75min</p>	<p data-bbox="674 922 1588 1139">Das auf zehn Kurseinheiten ausgerichtete Programm „Gesunde Haltung, freie Bewegung – Fundiertes Körperbewusstsein durch tänzerische Bewegung“ beruht auf den gesundheitsfördernden Aspekten tänzerischer Bewegung. Neben ihrem fundierten Fachwissen zur Schulung koordinativer und motorischer Bewegungsabläufe in Theorie und Praxis stellen die Kursleiter den Spaß am Tanzen, sowie der Bewegung im Allgemeinen, in den Mittelpunkt des Kurskonzeptes.</p>	<p data-bbox="1599 922 1832 981">Deutscher Tanzsportverband</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Motion on Court</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 60min</p>	<p>„Motion on Court“ DTB ist ein motivierendes Gesundheitssportangebot das die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems mit dem Erlernen der Sportart Tennis kombiniert. Auch eine Rückschlagsportart wie Tennis, die üblicherweise eher intervallförmige Belastungsphasen aufweist, eignet sich als gesundheitsorientierte Ausdauersportart, wenn passende Übungsformen gewählt werden und die richtige Belastungssteuerung vorgenommen wird. Schläger und unterschiedliche Bälle werden als methodisches Hilfsmittel bei einzelnen Übungen eingesetzt. Durch die Verwendung von weichen Methodikbällen wird das Verletzungsrisiko durch zu starke Stoßeinwirkungen minimiert. Somit richtet sich „Motion on Court“ DTB an alle Gesundheitssportinteressierten. Durch die Gruppendynamik und die Unterstützung durch passende Musik wird jeder einzelne Teilnehmer einen optimalen Trainingseffekt erfahren. Durch die kleine Gruppengröße von 4-12 Kursteilnehmer/innen kann der Übungsleiter/die Übungsleiterin auch individuell auf die Probleme und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer/innen eingehen.</p>	<p>Deutscher Tennis Bund</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Gesundheitssport Tischtennis</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 90min</p>	<p>Ein pulsgesteuertes Herz-Kreislauftraining mit Tischtennis-Spielvariationen, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Körper und Kopf werden ergänzend durch Koordinations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen gefördert. Tischtennis-Kenntnisse sind nicht erforderlich.</p>	<p>Deutscher Tischtennis-Bund</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="248 411 611 533">AlltagsTrainingsProgramm (ATP) – Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug</p> <p data-bbox="248 596 495 686">Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p data-bbox="248 718 495 775">Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 60min</p> <p data-bbox="248 807 510 865">Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p data-bbox="674 411 1576 935">ATP wurde als Bewegungsprogramm für ältere, bisher inaktive Menschen entwickelt. Es möchte Menschen ab 60 Jahren darin unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch mehr körperliche Aktivität möglichst lange zu erhalten. Im ATP üben und trainieren die Teilnehmenden zwölf Wochen lang einmal pro Woche 60 Minuten zusammen in einer Gruppe. Ziel ist es, den Alltag drinnen und draußen als Übungs- und Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Dabei werden bewegungsbezogene Alltagstätigkeiten in einem Übungs- und Trainingskontext aufgegriffen und trainiert, um einen nachhaltigen Transfer in den persönlichen Alltag der Teilnehmenden zu schaffen. Über jeder Bewegungseinheit steht die Frage: „Wie mache ich mir meinen persönlichen Alltag trainingswirksam nutzbar?“. Alltagssituationen sollen nicht danach gesucht werden, wie sie erleichtert werden können, sondern ganz bewusst soll der Fokus auf eine Erhöhung der Belastung zur Schaffung eines trainingswirksamen Reizes gelegt werden. Die Alltagsnähe der Übungen begünstigt die Gewohnheitsbildung und somit einen nachhaltigen Transfer in den individuellen Alltag.</p>	<p data-bbox="1615 411 1823 437">Landessportbund</p>

standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="248 379 607 499">AlltagsTrainingsProgramm (ATP) – Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug</p> <p data-bbox="248 563 607 866">Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining, Gesundheitstraining Haltungs- Bewegungssystem, Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem oder Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung</p> <p data-bbox="248 898 607 962">Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 60min</p> <p data-bbox="248 994 607 1058">Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p data-bbox="674 379 1576 898">ATP wurde als Bewegungsprogramm für ältere, bisher inaktive Menschen entwickelt. Es möchte Menschen ab 60 Jahren darin unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch mehr körperliche Aktivität möglichst lange zu erhalten. Im ATP üben und trainieren die Teilnehmenden zwölf Wochen lang einmal pro Woche 60 Minuten zusammen in einer Gruppe. Ziel ist es, den Alltag drinnen und draußen als Übungs- und Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Dabei werden bewegungsbezogene Alltagstätigkeiten in einem Übungs- und Trainingskontext aufgegriffen und trainiert, um einen nachhaltigen Transfer in den persönlichen Alltag der Teilnehmenden zu schaffen. Über jeder Bewegungseinheit steht die Frage: „Wie mache ich mir meinen persönlichen Alltag trainingswirksam nutzbar?“. Alltagssituationen sollen nicht danach gesucht werden, wie sie erleichtert werden können, sondern ganz bewusst soll der Fokus auf eine Erhöhung der Belastung zur Schaffung eines trainingswirksamen Reizes gelegt werden. Die Alltagsnähe der Übungen begünstigt die Gewohnheitsbildung und somit einen nachhaltigen Transfer in den individuellen Alltag.</p>	<p data-bbox="1615 379 1868 467">Deutscher Turner Bund¹ / LandesTurnVerband</p>

¹ Die Programme des Deutschen Turner Bundes werden über das Gymnet beantragt.


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
Aktiv 70 plus Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 90min	Der Kurs Aktiv 70 plus richtet sich an Männer und Frauen über 70 Jahre. Das Programm ist vielseitig und gesundheitsorientiert. Es zielt ab auf die Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sturzprävention. Die gibt Ihnen Sicherheit im Alltag und erhält Ihre Selbstständigkeit. Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die speziell für das Kursangebot geschult werden, sorgen dafür, dass niemand überfordert wird. Dennoch empfiehlt sich vor dem Kursbeginn eine ärztliche Untersuchung.	Landessportbünde


Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
Fitness mit dem Theraband Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 60min	In dem Kurs Fitness mit dem Theraband stehen Übungsformen auf dem Programm, die mit dem offenen und geschlossenen Band, allein oder mit Partner durchgeführt werden können: Gruppenübungen sowie Übungen mit dem Theraband und weiteren Kleingeräten. Darüber hinaus erarbeitet die Kursleitung mit den Teilnehmenden ein Programm, das im Anschluss an die Maßnahme auch zu Hause durchgeführt werden kann. Das Training mit dem Theraband ist eine wirkungsvolle Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Zunahme von Kraftfähigkeiten aller wichtigen Muskelgruppen. Trainiert wird mit dem Theraband nach einem äußerst einfachen aber wirksamen Prinzip: dem Widerstand.	Landessportbünde

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
G.U.T. – gesund und trainiert im Beruf	Steigende Anforderungen der Arbeitswelt und alternde Belegschaften stellen Unternehmen zunehmend vor neue Herausforderungen. Der langfristige Erhalt und die Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter werden immer wichtiger. Das Programm „G.U.T. im Beruf“ wurde entwickelt um	Landessportbünde

<p>Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang/Dauer: 14 Einheiten/ 60min (10 Praxiseinheiten, 4 Theorieworkshops)</p>	<p>Sportvereine und kleine und mittelständische Unternehmen zu vernetzen und zu langfristigen Partnern in der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu machen. Ziel ist die Reduktion von Bewegungsmangel und die Förderung von gesundheitsbewusstem Verhalten. Die Teilnehmer erhalten Einblicke in die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung. Bei den vielseitigen und abwechslungsreichen Praxisinhalten lernen sie die Freude an der Bewegung kennen und verbessern ihr allgemeines Wohlbefinden auch im Berufsalltag. In ausgewählten Theorieblöcken werden Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität auf die Gesundheit und zum Umgang mit dem eigenen Körper vermittelt. Zielgruppe sind Arbeitnehmer mit Bewegungsmangel, aber auch sportlich aktive sowie Neu- und Wiedereinsteiger können daran teilnehmen.</p>
---	---

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Haltung und Bewegung – präventive Wirbelsäulengymnastik</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 60min</p>	<p>In dem Kurs Präventive Wirbelsäulengymnastik kräftigen und stabilisieren wir Ihre Muskulatur und machen Ihren Rücken fit für die Belastungen des Alltags. Wir führen rückengerechte Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Muskulatur der Beine, des unteren Rückens und Bauches, der oberen Schulter und des Nackens sowie des gesamten Oberkörpers durch. Nicht nur Rücken und Wirbelsäule werden wieder ins Lot gebracht, sondern Kraft und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates werden gefördert. Eine verbesserte Körperwahrnehmung und gute koordinativen Fähigkeiten in Bezug auf rückengerechte Bewegungen in Alltag und Beruf sowie das Erlernen und Anwenden von Entspannungsmethoden sind weitere positive Effekte des Kursangebotes.</p>	<p>Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="248 762 611 884">Kraftvoll und gesund das Leben gestalten – ein moderates Programm zur allgemeinen Kräftigung</p> <p data-bbox="248 948 611 1038">Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p data-bbox="248 1070 611 1129">Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 90min</p> <p data-bbox="248 1161 611 1220">Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p data-bbox="674 762 1576 975">Alt sind nur die anderen!? Sie sind im besten Alter, aber schon länger sportlich nicht mehr aktiv gewesen? Sie möchten gern fitter, beweglicher und kraftvoller werden oder möglichst lange bleiben? Dann sind Sie hier in einem moderaten Kräftigungsprogramm genau richtig! In einer netten Gruppe werden oder bleiben Sie aktiv. Sie machen alle Übungen entsprechend Ihren individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen mit. Die Übungsleitung unterstützt Sie dabei.</p> <p data-bbox="674 975 1576 1070">Es finden keine Gymnastik-Übungen am Boden statt. Über Gespräche und Übungen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis und mit einem positiven Älterwerden auseinander!</p>	<p data-bbox="1615 762 1868 791">Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="248 759 611 882">Aktiv und gesund das Leben gestalten – ein moderates Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung</p> <p data-bbox="248 948 611 1038">Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p data-bbox="248 1070 611 1129">Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 90min</p> <p data-bbox="248 1161 611 1220">Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p data-bbox="674 759 1570 850">Sie sind im besten Alter, aber schon länger sportlich nicht mehr aktiv gewesen? Sie möchten gern fitter, beweglicher und ausdauernder werden oder möglichst lange fit bleiben?</p> <p data-bbox="674 855 1570 1038">In einem Gesundheitskurs zur allgemeinen Ausdauerförderung kommen Sie mit moderater Bewegung (wieder) in Schwung und fühlen sich aktiver. Sie lernen vielfältige Formen der Ausdauerförderung kennen. Sie üben Ihre Belastung eigenständig, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst zu steuern, und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden auch in Alltagssituationen.</p>	<p data-bbox="1615 759 1868 790">Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="248 903 645 991">Kraftvoll und gesund den Tag gestalten – ein Programm zur allgemeinen Kräftigung</p> <p data-bbox="248 1054 645 1142">Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p data-bbox="248 1177 645 1238">Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 90min</p> <p data-bbox="248 1273 645 1319">Deutscher Standard Prävention:</p>	<p data-bbox="669 903 1585 1142">„Bewegung ist das wirksamste und kostengünstigste Medikament für Ihre Gesundheit.“ Fühlen Sie sich kraftvoller, wohler und zufriedener! Sie haben es in der Hand! Am Beispiel eines allgemeinen Kräftigungsprogramms setzen Sie sich aktiv mit den vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auseinander. In einer Gruppe von Gleichgesinnten, mit einer kompetenten Übungsleitung wird es Ihnen leicht fallen, den inneren Schweinehund zu überwinden und mit Spaß am Angebot teilzunehmen.</p>	<p data-bbox="1615 903 1868 932">Landessportbünde</p>



Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Aktiv und gesund den Tag gestalten – ein Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 90min</p> <p>Deutscher Standard</p>	<p>Schluss mit dem inneren Schweinhund! Jetzt aktiv werden! In einem Gesundheitskurs zur allgemeinen Ausdauerförderung kommen Sie mit moderater Bewegung (wieder) in Schwung und fühlen sich aktiver. Sie lernen vielfältige Schwerpunkte kennen. Sie üben Ihre Belastung eigenständig, entsprechend Ihrer Voraussetzungen, zu steuern. Über weitere Übungen und kleine Gesprächsphasen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden auch in Alltagssituationen. Der Kurs eignet sich in besonderem Maße für Menschen, die wieder aktiv werden wollen, die ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.</p>	<p>Landessportbünde</p>

Prävention:



Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Lale – iss bewusst & sei aktiv!</p> <p>Bereich: Allgemeines Gesundheitstraining</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 45min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p>	<p>10 wöchiges Kursangebot - Bewegung, durchgeführt von bilingualen Bewegungsfachkräften.</p> <p>In den interaktiven Lale-Kursen für türkeistämmige Erwachsene werden auf spannende und abwechslungsreiche Weise Informationen rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung vermittelt: die Kursteilnehmer/innen erhalten Tipps und Hilfestellungen, um den Alltag ihrer Familien gesund und aktiv zu gestalten.</p>	<p>Landessportbünde</p>




Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="248 863 667 991">Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung</p> <p data-bbox="248 1046 667 1142">Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p data-bbox="248 1174 667 1238">Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 90min</p> <p data-bbox="248 1270 667 1326">Deutscher Standard Prävention:</p>	<p data-bbox="667 863 1608 1015">Nordic Walking ist eine attraktive Bewegungsaktivität an der frischen Luft! Im Kurs erlernen Sie die Technik und wie Sie Ihre Belastung, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst steuern können. Über weitere Übungen und kleine Gesprächsphasen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.</p> <p data-bbox="667 1015 1608 1110">Der Kurs eignet sich in besonderem Maße für Menschen, die wieder aktiv werden wollen, die ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.</p>	<p data-bbox="1608 863 1899 895">Landessportbünde</p>



Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Rückengerichte fix & fertig</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 60min</p>	<p>Der Kurs Rückengerichte bietet ein Repertoire funktioneller Übungen und fließender Bewegungen. „Wackelkandidaten“ wie Aero-Steps, kleine und große Bälle oder Flexibars bringen die Stabilisatoren auf Trab und erheitern das Gemüt bei unseren Bestrebungen, immer schön im Gleichgewicht zu bleiben. Und dabei können die Teilnehmenden ganz neue Körpererfahrungen machen, z.B. durch Bewegungsexperimente, die auf eine bewusste Wahrnehmung der gewohnten alltäglichen Haltungs- und Bewegungsmuster zielen, Verspannungen erkennen und lösen, sowie neue Bewegungsreize setzen, um die Koordination zu verbessern. Also ganz viel Hilfe zur Selbsthilfe, damit die Kursstunden auch bis in den Alltag der TN wirksam werden können.</p>	<p>Landessportbünde</p>
<p>Starke Muskeln – Wachser Geist für 6-8 Jährige – ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</p> <p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 60min</p>	<p>„Starke Muskeln - Wachser Geist für 6-8 Jährige - ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen" ist ein Gesundheits- Präventionstraining in dem Kinder angeleitet werden ihre Ausdauer zu stärken und die Muskeln zu kräftigen. Zusätzlich werden diese körperlichen Übungen mit allgemeinen Denkaufgaben kombiniert. Damit wird die allgemeine Aufmerksamkeit und Impulssteuerung verbessert. Ritualisiert in dem Stundenablauf werden Zentrierungsübungen erlernt. Hier wird im Besonderen die Körperwahrnehmung geschult. In weiteren Trainingsimpulsen wird die Geschicklichkeit und Koordination gefördert. Informations- und Trainingsmaterial für Eltern und Kursteilnehmer liegen vor.</p>	<p>Landessportbünde</p>

**Deutscher Standard
Prävention:**



Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Starke Muskeln – Wachser Geist für 8-12 Jährige – ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche</p> <p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 60min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>„Starke Muskeln - Wachser Geist für 8 - 10 Jährige - ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen" ist ein Gesundheits- Präventionstraining in dem Kinder motiviert werden ihre Ausdauer zu stärken und die Muskeln zu kräftigen. Zusätzlich werden diese körperlichen Übungen mit allgemeinen Denkaufgaben kombiniert. Damit wird die allgemeine Aufmerksamkeit und Impulssteuerung verbessert. Ritualisiert in dem Stundenablauf werden Zentrierungsübungen unter Gleichgewichtsaspekten erlernt. Hier wird im Besonderen die Körperwahrnehmung geschult. In weiteren Trainingsimpulsen wird die Geschicklichkeit und Koordination gefördert. Alltagsnahe, sinnvolle Kooperationsspiele geben zusätzlich Anlass für die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen in der Gruppe zu sammeln.</p>	<p>Landessportbünde</p>

Standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Sturzprävention</p>	<p>Mit dem Alter ändert sich vieles. Unter anderem lassen motorischen Fähigkeiten wie z.B. die Kraft oder die Koordination - insbesondere der Gleichgewichtssinn und das Reaktionsvermögen nach. Dies kann zu einem</p>	<p>Landessportbünde</p>

Bereich:

Allgemeines
Gesundheitstraining


erhöhten Sturzrisiko führen. Im fortgeschrittenen Alter hat ein Sturz oft ernste gesundheitliche Folgen. Mit einem speziellen Bewegungsangebot können ältere Menschen ihre motorischen Fähigkeiten trainieren und somit ihr Sturzrisiko vermindern.

Umfang/Dauer:


8 Einheiten/ 90min und
10 Einheiten/ 90 min

Im Kurs „Sturzprävention“ erlernen alle Teilnehmer/innen ein spezielles Training mit einfachen Übungen, um sicherer durch den Alltag zu kommen, und somit langfristig mobil und selbständig zu bleiben.

Deutscher Standard**Prävention:**

standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 90min Deutscher Standard Prävention: 	Bei der Kurskonzeption „Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein 10-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an Erwachsene richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 10 Kursstunden dauern jeweils 90 Minuten. Ausgehend von den sechs Kernzielen steht im Mittelpunkt der Kurseinheiten eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit“.	Deutscher Turner Bund / LandesTurnVerband

standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
Cardio Aktiv – Präventives	Bei dem Kursprogramm „CARDIO-AKTIV – Herz-Kreislauf-Training für Jung	Deutscher Turner

Herz - Kreislauftraining für Jung und Alt	<p>und Alt“ handelt es sich um ein Einstiegsprogramm, das auf die Verminderung von Bewegungsmangel und die Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten abzielt. Jung und Alt lernen in diesem 12-stündigen Bewegungsprogramm u.a. verschiedene Ausdauer- und Gymnastikübungen kennen, die mit theoretischen Informationsphasen ergänzt werden. Mit diesem Gesundheitssportprogramm soll langfristig eine Verhaltensänderung zu einem bewegten Lebensstil erfolgen.</p>	<p>Bund / LandesTurnVerband</p>
<p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p>		
<p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 70min</p>		
<p>Deutscher Standard Prävention:</p>		
		

standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
Fit bis ins hohe Alter	Bei der Kurskonzeption „Fit bis ins hohe Alter – ein	Deutscher Turner

Bereich:

Gesundheitstraining Haltungs-
und Bewegungssystem


Umfang/Dauer:


12 Einheiten/ 60min

Deutscher Standard**Prävention:**


Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein 12-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an ältere Personen ab 70 Jahre richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 12 Kursstunden dauern jeweils 60 Minuten. Ausgehend von den sechs Kernzielen steht im Mittelpunkt der Kurseinheiten als Schwerpunktmethod ein Ganzkörperkräftigungstraining, das ergänzt wird durch die Komponenten Gleichgewicht /Koordination und Beweglichkeit. Insgesamt fördert das Programm die Erhaltung und Selbstständigkeit im Alter.

Bund /
LandesTurnVerband


standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Fit und Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung</p>	<p>Im Mittelpunkt dieses 60 Minuten Gesundheitssportprogramms stehen die Fitnessfaktoren wie u.a. Kraft, Koordination, Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind. Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit, sowie der Koordination- und Entspannungsfähigkeit als Ganzkörperkräftigung im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.</p>	<p>Deutscher Turner Bund / LandesTurnVerband</p>
<p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p>		
<p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 60min</p>		
<p>Deutscher Standard Prävention:</p>		
		

standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 75min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Das vorliegende Programm „Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“ zielt vorrangig auf die Stärkung relevanter physischer Ressourcen (Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit) sowie auf die Vermittlung eines gesunden Lebensstils (Bindung an gesundheitssportliche Aktivität) ab.</p>	<p>Deutscher Turner Bund / LandesTurnVerband</p>

standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft – Kräftigungsgymnastik</p>	<p>Idee einer speziellen Gymnastik für Schwangere ist es, werden-den Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung selbstsicherer werden und ihre Gesamtkonstitution verbessern können. Es werden Übungen gezeigt, die</p>	<p>Deutscher Turner Bund / LandesTurnVerband</p>


<p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p>	<p>speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt sind und sich positiv auf die unterschiedlichsten Begleiterscheinungen auswirken können.</p>
<p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 75min</p>	
<p>Deutscher Standard Prävention:</p>	
	


standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Rückentraining – sanft und effektiv</p>	<p>Bei dem Kursprogramm „Rückentraining sanft und effektiv“ handelt es sich um ein 10-stündiges Kursprogramm. Es ist als Einsteiger-/Basisprogramm zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken – hier</p>	<p>Deutscher Turner Bund / LandesTurnVerband</p>


<p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 75min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Rückenproblemen – konzipiert. Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit sowie die Vermittlung eines gesunden Lebensstils. Darüber hinaus geht es auch um Hinweise zur Verhaltensänderung und zur problem- und emotionszentrierten Bewältigung von Rückenschmerzen.</p>
---	--

standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Standfest und stabil – Sturzprophylaxe-Training</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 60min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p>	<p>Dieses Gesundheitssportprogramm zielt darauf ab, durch die Förderung von Gleichgewichtsfähigkeit, Muskelkraft und Bewegungssicherheit Stürze zu verhindern. Ein weiteres wichtiges Ziel ist der Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten, um das Sturzrisiko langfristig und nachhaltig zu reduzieren.</p>	<p>Deutscher Turner Bund / LandesTurnVerband</p>



standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p data-bbox="248 549 667 612">Trittsicher durchs Leben - ein Kräftigungsprogramm</p> <p data-bbox="248 676 667 772">Bereich: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem</p> <p data-bbox="248 804 667 868">Umfang/Dauer: 6 Einheiten/ 90min</p> <p data-bbox="248 900 667 963">Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p data-bbox="667 549 1608 836">Bei der Kurskonzeption „Trittsicher durchs Leben – ein Kräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein präventives Kursprogramm, das aufgrund der überschaubaren Kursdauer von 6 Einheiten besonders gut als Einstiegsprogramm für ältere Menschen geeignet ist. Der zeitliche Rahmen der einzelnen Kurseinheiten liegt bei 90 min, denn gerade für ältere Menschen ist nicht nur das Training zur Erhalt und/oder Verbesserung der Fitness relevant. Auch der Austausch mit Gleichgesinnten soll damit ermöglicht werden, was zu einer besseren Bindung an das Kursprogramm führt und damit eine Nachhaltigkeit des Programms erleichtern kann.</p> <p data-bbox="667 836 1608 1160">„Trittsicher durchs Leben – ein Kräftigungsprogramm“ richtet sich an ältere Menschen (insbesondere im ländlichen Raum) mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger, oder –wiedereinsteiger. Ausgehend von den sechs Kernzielen von Gesundheit ist das Krafttraining mit Gewichtsmanschetten zur Verbesserung der Sicherheit auf den Beinen bei der Verrichtung von alltäglichen Aufgaben Bestandteil des Programms. Grundsätzlich ist es für Personen ab ca. 70 Jahre geeignet, doch auch schon jüngere Ältere mit Funktionseinschränkungen können von dem Programm profitieren. Insgesamt wird mit der schrittweisen Anleitung eines Heimtrainings die Nachhaltigkeit und damit auch die Erhaltung und Selbstständigkeit im Alter gefördert.</p>	<p data-bbox="1608 549 1881 644">Deutscher Turner Bund / LandesTurnVerband</p>

standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Nordic Walking</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang/Dauer: 10 Einheiten/ 90min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Gerade in unserer immer älter werdenden Gesellschaft, die in zunehmendem Maße von Inaktivität und Zivilisationskrankheiten bedroht wird, gewinnen sanfte Einstiegssportarten immer mehr Gewicht. Es gilt als wissenschaftlich gesichert, dass moderat betriebener Sport vielfältige gesundheitsförderliche Potenziale aufweist. Nordic Walking besitzt durch die Ganzkörperbeanspruchung besondere Chancen hinsichtlich der Trainingseffektivität. Allerdings kann man diesen Nutzen nur erreichen, wenn das Nordic-Walking-Training korrekt durchgeführt wird. In den einzelnen Kursbausteinen wird die korrekte Nordic- Walking-Technik vermittelt, es werden Hintergrundinformationen zum korrekten Training gegeben und ergänzende Dehnungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen vorgestellt.</p>	<p>Deutscher Turner Bund / LandesTurnVerband</p>

standardisiertes Programm	Kurzbeschreibung	Zertifizierungsstelle
<p>Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness</p> <p>Bereich: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Umfang/Dauer: 12 Einheiten/ 90min</p> <p>Deutscher Standard Prävention:</p> 	<p>Das Kursprogramm „Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“ besteht aus 12 je 90-minütigen Einheiten. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert. Die Kursteilnehmer werden langsam an körperliche Belastungen herangeführt. Im Laufe des Programms wird ein Repertoire an Handlungskompetenz und Handlungswissen vermittelt, das die Teilnehmer befähigt, auch selbstständig gesundheitsfördernd zu walken und gesundheitssportliche Aktivitäten, über das Kursprogramm hinaus, zu betreiben.</p>	<p>Deutscher Turner Bund / LandesTurnVerband</p>

(Stand 02.10.2018)