

Qualitätskriterien

DEUTSCHER  
SPORTBUND



**Qualitätskriterien**

zum Qualitätssiegel  
SPORT PRO GESUNDHEIT

SPORT PRO GESUNDHEIT

## Qualitätskriterien für Gesundheitsprogramme im Sportverein

Der Deutsche Sportbund, seine 91 Verbände und 86.236 Vereine bekennen sich zu einer zukunftsorientierten Gesundheitsförderung und haben sich verpflichtet, die im Sport bestehenden Strukturen für diese gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu nutzen und auszubauen. Der organisierte Sport ist in besonderer Weise geeignet, dem Qualitätsanspruch einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung gerecht zu werden, denn er ist besonders sozial-integrativ und schafft langfristige Verhaltensbindungen.

Den Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit belegt eine Studie des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands (WIAD-Studie „Sport und Gesundheit“). Die Ergebnisse zeigen einen durchgängig günstigeren Gesundheitsstatus der Sporttreibenden in der Bevölkerung – generell und bezogen auf die Altersklassen – gegenüber nicht sportlich Aktiven.

Neben dem traditionell gewachsenen Breitensport haben sich in den vergangenen Jahren in der Sportlandschaft der Vereine und Verbände eine Reihe von speziellen Gesundheitsprogrammen herausgebildet, die besonders qualifiziert angelegt sind. Über gemeinsame verbindliche Grundsätze verpflichtet sich der organisierte Sport, die Qualität dieser Angebote vor Ort

zu sichern. Für diese Angebote gelten folgende Kriterien:

1. Ganzheitliche Zielsetzung
2. Spezifizierte Maßnahmenplanung
3. Qualifizierte Leiter/innen
4. Einheitliche Organisationsstrukturen
5. Gesundheitsvorsorgeuntersuchung
6. Information und Rückmeldung
7. Qualitätssicherung und Evaluation
8. Örtliche Vernetzung

Die Kriterienbeschreibungen basieren auf einer wissenschaftlichen Expertise, die 1998 im Auftrag des Deutschen Sportbundes erstellt wurde.\* Die Kriterien wurden mit den DSB-Mitgliedsorganisationen abgestimmt.

Auf der Grundlage der Qualitätskriterien wurde vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT entwickelt.



\* Bös, K.; Brehm, W.; Opper, E.; Saam, J.: Gesundheitsorientierte Sportprogramme im Verein, Analysen und Hilfen zum Qualitätsmanagement; Deutscher Sportbund (Hrsg.), Frankfurt 1998

## Qualitätskriterium Nr. 1: Ganzheitliche Zielsetzung

Die Angebote des organisierten Sports beruhen auf einer ganzheitlichen Zielsetzung vor dem Hintergrund eines entsprechend umfassenden Verständnisses von Gesundheit. Ihr Anliegen betrifft nicht nur die Primärprävention, d. h. die Verhinderung des Auftretens von Erkrankungen oder Störungen, sondern konzentriert sich darüber hinaus auf die Ausbildung und Stärkung einer aktiv wahrgenommenen, dauerhaften und individuellen Gesundheitskompetenz im Sinne physischer, psychischer und sozialer Schutzfaktoren.

Grundsätzlich müssen in jedem Gesundheitsprogramm – sozusagen als Kernziele zur Herausbildung eines gesunden Lebensstils – die folgenden Problembereiche berücksichtigt werden. Diese Kernziele müssen durchgängig durch Inhalte und Methoden in den Programmen umgesetzt werden, wobei zu berücksichtigen ist, dass die Gewichtung jeweils von der konkreten Angebotsstruktur abhängig ist.

### Qualitäten der Gesundheitsprogramme im Sportverein

**Herausbildung eines gesunden Lebensstils,**  
z. B. durch Motivation zum regelmäßigen Sporttreiben

**Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen,**  
z. B. durch Verbesserung und Erhalt der Fitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit)

**Stärkung von psychosozialen Ressourcen und Wohlbefinden,** z. B. durch Schulung der Körperwahrnehmung, Entspannung, Erleben von sozialer Einbindung

**Verminderung von Risikofaktoren,** z. B. durch Verringerung von Übergewicht, Bluthochdruck

**Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden,** z. B. durch Minderung von Verspannungen, Rückenproblemen

## Qualitätskriterium Nr. 2: Spezifizierte Maß- nahmenplanung

Es muss deutlich werden, dass die Gesundheitsprogramme ein eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche sind.

### Definition der Zielsetzungen:

#### Was soll erreicht werden?

Die Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche müssen vom Anbieter für jedes Programm festgelegt und begründet werden.

### Definition der Zielgruppen:

#### Wer soll erreicht werden?

**Alter:** Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene, alte Menschen

**Geschlecht:** Männer, Frauen

**Bewegungsbiografie:** Einsteiger, Wiedereinsteiger usw.

**Lebensumfeld:** Familien, Berufstätige, sozial Benachteiligte, nicht/weniger Gesundheitsmotivierte usw.

**Gesundheitszustand:** z. B. Risikogruppen (inaktive Gesunde, Risikopersonen mit latenten Symptomen)

**Ausschlusskriterien:** Kontraindikationen, Nichtzugehörigkeit zur umgrenzten Zielgruppe, gefährdet erscheinende Patienten, denen keine Unbedenklichkeitserklärung durch den Hausarzt vorliegt.

Für alle Angebote gilt, dass die Teilnahme auch für Personen mit Behinderungen (z. B. altersbedingten Handikaps) möglich sein sollte.

### Definition der Inhaltsbereiche:

#### Was wird gemacht?

Je genauer die Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche beschrieben sind, desto zielgerichteter kann der/die Teilnehmer/in das nach seinen/ihren Bedürfnissen, Interessen und Notwendigkeiten ausgerichtete Angebot herausuchen.

## Qualitätskriterium Nr. 3: Qualifizierte Leiter/ Leiterinnen

Die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Sportbundes bilden die erforderliche Grundlage zur Qualifikation von Leiterinnen und Leitern gesundheitsorientierter Sportangebote. Verantwortlich umgesetzt werden die Aus- und Fortbildungen in den Landessportbünden und Sportverbänden.

Für die angestrebte fachliche und soziale Kompetenz des Übungsleiters/der Übungsleiterin „Sport in der Prävention“ wird in der Regel ein Abschluss auf der 2. Lizenzstufe, aufbauend auf die Übungsleiter/innen-, Fachübungsleiter/innen- und Trai-

ner/innen-C-Ausbildung (120 Unterrichtseinheiten) der DSB-Rahmenrichtlinien vorausgesetzt. Der Ausbildungsgang auf der 2. Lizenzstufe gliedert sich in eine Basisausbildung im Umfang von 30 Unterrichtseinheiten und in darauf aufbauende Profilbildungen (nach altersbezogenen Personengruppen, angebotsbezogenen Programmen und gefährdungsbezogenen Risikofaktoren) im Umfang von je 30 Unterrichtseinheiten.

Für die spezifischen Angebotsprofile sind auch spezifische Ausbildungsprofile notwendig.

Die Übungsleiter/innen, die die Gesundheitsprogramme im Sportverein in die Praxis umsetzen, sind die Garanten für die Qualität dieser Programme. Von den Verbänden werden ihnen Unterlagen für die Umsetzung der Sportprogramme zur Verfügung gestellt (Programm-Manuals, Curricula, Arbeits- und Infoblätter usw.). Mit dem Erwerb der Lizenz „Sport in der Prävention“ ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Die Fortbildung erfolgt in der Regel nach 2 Jahren, spätestens nach 4 Jahren und dient der Erreichung folgender Ziele:

- Ergänzung und Vertiefung der bisher vermittelten Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Aktualisierung des Informationsstandes und der Qualifikation
- Erkennen und Umsetzen von neuen Entwicklungen

Die Fortbildungsdauer beträgt in der Regel 20–30 Unterrichtseinheiten (UE), mindestens jedoch 15 UE. Fachspezifische berufliche Qualifikationen werden z. T. anerkannt (Diplomsportlehrer/in, Sportlehrer/in, Krankengymnasten, Gymnasiallehrer/in, Motopäden). Je nach Angebotsprofil müssen jedoch auch Personen mit beruflicher Qualifikation noch spezifische Aufbau-Ausbildungen nachweisen. Der Fortbildungsmodus gilt entsprechend dem der Übungsleiter.

## Qualitätskriterium Nr. 4: Einheitliche Organisationsstrukturen

### Dauer

Konstante Verhaltensänderungen im Sinne einer lebensbegleitenden Stärkung der Gesundheit sind nur langfristig zu erreichen, deshalb ist es besonders wichtig, dass das entwickelte Bedürfnis nach Bewegung „gepflegt“ wird. Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst dauerhaft an Bewegungsangebote zu binden. In der Regel sollte dies über ein Baukastensystem erfolgen: Einstiegs-, Aufbaukurs, Dauerangebot. Die Dauer der Kurse muss mindestens 12 Übungseinheiten betragen.

### Ausstattung

Die Ausstattung der Räumlichkeiten und die eingesetzten Geräte und Materialien müssen in Bezug auf das Angebot einem angemessenen Standard entsprechen. Bei der Integration Behinderter muss für eine behindertengerechte Ausstattung Sorge getragen werden. Von besonderem Vorteil ist, wenn Übungszeiten auf geeigneten Anlagen auch ins Freie verlegt werden können.

### Teilnehmerbegrenzung

Um eine individuelle Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu gewährleisten, darf die Gruppengröße 20 Personen nicht überschreiten.

## **Qualitätskriterium Nr. 5: Gesundheitsvor- sorgeuntersuchung**

Gesundheitsorientierte Sportprogramme sollen vorrangig Menschen ansprechen, die längere Zeit nicht oder nur wenig aktiv waren. Eine Gesundheitsuntersuchung wird deshalb ab dem 35. Lebensjahr empfohlen; sie kann im Rahmen des „Check-up“ über § 25 SGB V oder entsprechende gesetzliche Möglichkeiten durchgeführt werden.

Bei krankhaftem Befund sollten darüber hinausgehende Untersuchungen in Abstimmung mit dem Hausarzt empfohlen werden.

## **Qualitätskriterium Nr. 6: Information und Rückmeldung**

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass für die überdauernde Teilnahme die Erfüllung der individuellen Bedürfnisse und Interessen wichtig ist. Es ist von daher notwendig, dass diese zu Beginn der ersten Stunde erfragt werden. Gleichzeitig muss zu Beginn des Kurses umfassend über das Kursprogramm informiert werden. So kann ggf. noch ein Wechsel zu anderen Kursen/Angeboten erfolgen.

Wichtig für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist nicht nur zu Beginn, sondern auch während des Kurses eine Information und Rückmeldung.

Ziel ist eine Motivationsverstärkung durch das Verdeutlichen individueller Entwicklungsschritte und Erfolge.

Die Rückmeldung kann z. B. erfolgen über motivierende Ansprache, Fragebogen zu Befindlichkeitsveränderungen, Tests zu konditionellen Leistungsentwicklungen.

Eine gesundheitliche Gefährdung darf damit nicht einhergehen. In begründeten Fällen ist vor der Teilnahme am Gesundheitsprogramm eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen, um mögliche Gefährdungen auszuschließen.

## **Qualitätskriterium Nr. 7: Qualitätssicherung und Evaluation**

Die Sportorganisationen arbeiten auf der Grundlage empirisch abgesicherter Zusammenhänge zwischen Bewegungsaktivitäten und Gesundheitsbefinden. Zahlreiche Evaluationsstudien belegen die Wirksamkeit gesundheitsorientierter Bewegungsprogramme hinsichtlich der Erreichung ihrer Kernziele.

Im Rahmen der Qualitätssicherung geht es darum, sicherzustellen, dass das Programm den formulierten Zielen entspricht. Dazu müssen die Qualitätskriterien konsequent umgesetzt werden. Die Betreuung der Vereine in diesem Bereich erfolgt über die Verbände mit Unterstützung des Deutschen Sportbundes.

Aufbauend darauf werden regionale Qualitätszirkel für die Übungsleiter/innen eingerichtet. Die Qualitätszirkel behandeln inhaltliche Fragestellungen, Grundprobleme werden besprochen und beraten.

Die Qualitätssicherung erfolgt darüber hinaus über verbandsinterne Maßnahmen, wie Seminarveranstaltungen, wissenschaftliche Begleituntersuchungen usw.

## **Qualitätskriterium Nr. 8: Örtliche Vernetzung**

Eine Vernetzung der Gesundheitsprogramme auf allen Ebenen ist dringend erforderlich. Auf Verbandsebene sind die Voraussetzungen geschaffen, z. B. für Kooperationen mit den ärztlichen Landesorganisationen – insbesondere der Bundes- und den Landesärztekammern – sowie verschiedenen Versicherungsträgern. Auf der örtlichen Ebene geht es vor allem darum, die entsprechenden Zielgruppen zu erreichen sowie über die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitsbereich Teil eines Gesamtnetzwerkes „Gesundheitsförderung“ zu werden. Das Vorgehen sollte zwischen Verbänden und Vereinen abgestimmt werden.

Die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten wird empfohlen. Die Angebote sollten entsprechend in der Ärzteschaft bekannt gemacht werden. Weitere Kooperationspartner könnten sein: Schulen, Kindergärten, Gesundheitsämter, Krankenkassen, Krankenhäuser usw.

Durch den Rat des Arztes hat der Verein die Möglichkeit, neue Zielgruppen zu gewinnen, und findet in ihm einen kompetenten Ansprechpartner für alle fachlichen Fragen – angefangen von der Gesundheitsvorsorgeuntersuchung bis hin zur Teilnahme an Informationsveranstaltungen zum Thema „Sport und Gesundheit“.

