

Rahmenkonzept

SPORT PRO GESUNDHEIT

für ein Gesundheitsangebot im Verein

1. ANGEBOT

Titel des Angebotes: _____

Das Angebot kann einem der nachfolgenden Bereiche zugeordnet werden (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf | <input type="checkbox"/> Allgemeiner Präventionssport |
| <input type="checkbox"/> Entspannung / Stressbewältigung | |
| <input type="checkbox"/> Muskel-Skelettsystem | |

2. ZIELGRUPPE

Das Angebot wendet sich an (Bitte in jeder Spalte mindestens eine Auswahl treffen):

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kinder und Jugendliche | <input type="checkbox"/> Frauen / Mädchen | <input type="checkbox"/> sportlich Aktive |
| <input type="checkbox"/> Erwachsene | <input type="checkbox"/> Männer / Jungen | <input type="checkbox"/> Neueinsteiger |
| <input type="checkbox"/> Ältere | <input type="checkbox"/> Gemischt | <input type="checkbox"/> Wiedereinsteiger |
| <input type="checkbox"/> Familien | | |

3. ZIELSETZUNG UND UMSETZUNG

Dem Angebot liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, die Inhalte beziehen sich sowohl auf physische, d.h. körperliche als auch auf psychische und psychosoziale Aspekte. Wichtige Ziele des Programms sind:

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen:

z.B. durch Förderung der *Ausdauer*, der *Kraft*, der *Beweglichkeit*, der *Koordination*, oder der (muskulären) *Entspannungsfähigkeit*.

Nennen Sie bitte die Schwerpunkte **physischer Gesundheitsressourcen**, die Sie in Ihren Unterrichtsstunden entwickeln und stellen Sie stichwortartig Mittel und Methoden dazu dar (ggf. als Anlage anfügen):

Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Unterstützung bei der Bewältigung gesundheitlicher Belastungen, z.B. durch

- Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper
- Beeinflussung der Stimmungslage
- Aufbau sozialer Kontakte, Integration in die Gruppe und Aufbau langfristiger Bindung
- Abbau von Barrieren zum Sporttreiben
- Wissensvermittlung zu gesundheitssportlicher Aktivität (Inhalte, Methodik und Wirkungen)
- Anregung zum Transfer in den Alltag
- Unterstützung bei der Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Benennen Sie bitte stichwortartig die Schwerpunkte Ihrer Unterrichtsstunden, die Sie zur Stärkung **psychosozialer Gesundheitsressourcen** einsetzen (ggf. als Anlage anfügen):

4. ASPEKTE DER QUALITÄTSSICHERUNG

Folgende Instrumente werden zur Qualitätssicherung eingesetzt (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- Eingangsbefragung vor Aufnahme der gesundheitssportlichen Aktivität (z.B. PAR-Q Test).
- Anwesenheitsliste
- Teilnehmerbefragung / Feedback

Ort, Datum: _____ Unterschrift (ÜL): _____