

Rühl/Kreuzer/Obenauer

CARDIO-AKTIV



KURSMANUAL

**Präventives Herz-Kreislauf-Training für
Jung und Alt**

Ein Kursprogramm in 8, 10 oder 12 Einheiten

CARDIO-AKTIV

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Der Deutsche Turner-Bund bedankt sich bei der BARMER für die Unterstützung bei der Entwicklung, bei der Evaluation sowie bei der Multiplikation des Kursprogramms **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt.**

Kursmanual

CARDIO-AKTIV

Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt

Jörn Rühl, Sandra Kreuzer & Kerstin Obenauer



CARDIO-AKTIV

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. überarbeitete Auflage 2019

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313219

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort	8
1 Einleitung	10
2 Kernziele des „CARDIO-AKTIV-Gesundheitssportprogramms“ ..	12
3 Checkliste zur Kursplanung	20
4 Hinweise zum Kursprogramm CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt	22
5 Die Programmsequenzen	24
5.1 Die sechs Programmsequenzen	24
5.1.1 Die Einstiegs- und Informationsphase.....	24
5.1.2 Die Aufwärmphase	24
5.1.3 Die Ausdauerphase	25
5.1.4 Die Gymnastikphase	28
5.1.5 Die Spielphase	29
5.1.6 Die Ausklangphase	30
5.2 Didaktische Aspekte zum CARDIO-AKTIV-Gesundheitssportprogramm	31
5.3 Didaktisch-methodische Hinweise	32
6 Die 12 Kurseinheiten	34
Kurseinheit 1	34
Kurseinheit 2	50
Kurseinheit 3	64
Kurseinheit 4	76
Kurseinheit 5	88
Kurseinheit 6	100
Kurseinheit 7	114
Kurseinheit 8	122
Kurseinheit 9	136
Kurseinheit 10	148
Kurseinheit 11	162
Kurseinheit 12	172
7 Literatur	182

8	Anhang	183
8.1	Informationsblätter für die Teilnehmer.....	183
8.2	Kopiervorlagen	214
	Die „CARDIO-AKTIV“-Skala.....	215
	Ausdauer-Bingo	216
	Maximale Herzfrequenz und optimaler Trainingspuls	217
	Anordnung 2-km-Walk-Test.....	218
	Beurteilung des 2-km-Walk-Tests in Minuten.....	219
	Lageplan Ausdauerzirkel	220
	Tabelle 2-km-Walk-Test	221
	Bildnachweis	224



Vorwort

Der **Deutsche Turner-Bund (DTB)**, als Fachverband für Gesundheitssport, hat sich als Schrittmacher in Fragen der Qualitätssicherung etabliert und ist bzw. bleibt der erste Ansprechpartner für hochwertige, qualitätsgesicherte Gesundheitssportangebote im Verein. Der DTB hat sich zum Ziel gesetzt, Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Vereinen vor allem solche Kursprogramme anzubieten, die konsequent an den Kernzielen von Gesundheitssport orientiert und wissenschaftlich überprüft sind.

Hierzu hat der DTB unter anderem einen wissenschaftlichen Beirat für Gesundheitssport eingerichtet, dem führende Persönlichkeiten aus der Sportwissenschaft angehören.

Im Zuge der Diskussion um Qualitätsstandards in Prävention und Gesundheitsförderung wurden auch für den Bereich des Gesundheitssports und für Gesundheitssportprogramme verbindliche Qualitätskriterien festgelegt. In diesem Kontext sind, insbesondere von der Kommission Gesundheit der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), Qualitäten und Kernziele für Gesundheitssportprogramme erarbeitet worden, die inzwischen weite Anerkennung gefunden haben.

Ferner haben auch die Spitzenverbände der Krankenkassen, die mit der Neufassung des § 20 Sozialgesetzbuch V durch das Gesundheitsreformgesetz 2000 einen erweiterten Handlungsrahmen in der Primärprävention erhalten haben, im **„Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V des GKV-Spitzenverbandes“** Qualitätsstandards für individuelle verhaltensbezogene Präventionsmaßnahmen festgelegt. Zur Verwaltungseffizienz und der einheitlichen Anwendung des GKV-

Leitfadens Prävention hat die Mehrzahl der Krankenkassen (Kooperationsgemeinschaft) die Zentrale Prüfstelle Prävention mit der Prüfung von Angeboten zur verhaltensbezogenen Prävention einschließlich der Qualifikation von Anbieterinnen/von Anbietern auf Übereinstimmung mit den Kriterien dieses Leitfadens beauftragt (www.zentrale-pruefstelle-praevention.de).

Der DTB hat diese Bestrebungen zur Qualitätsverbesserung und -sicherung von Anfang an unterstützt und aktiv mitgestaltet, in dem er seit dem Jahre 2001 zahlreiche standardisierte Gesundheitssportprogramme entwickelt und in entsprechenden Fortbildungen geschult sowie deren Umsetzung im Verein gefördert hat.

Auch mit **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** legt der DTB mit Unterstützung der **BARMER**, die ebenfalls immer wieder in zahlreichen Initiativen, Projekten und Programmen ihr soziale Verantwortung sowie ihr starkes gesellschaftliches Engagement im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung unter Beweis stellt, ein weiteres geprüftes und von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziertes Gesundheitssportprogramm vor.

Insbesondere Erwachsene mit Bewegungsmangel, die noch nie bzw. lange nicht mehr sportlich aktiv waren (vor allem nicht im Bereich des Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Trainings), benötigen geeignete Bewegungsangebote, die sowohl den Einstieg in den Sport und die Bewegung erleichtern als auch eine Veränderung des Lebensstils nach sich ziehen. Diese sogenannten „Einsteigerkurse“ bieten dabei einen idealen Start.

Das vorliegende Kursmanual ist die „Arbeitsanleitung“ für Übungsleiter/innen, die diesen Kurs im Verein anbieten möchten. Es steckt den inhaltlichen Rahmen ab, zeigt die methodischen Vorgehensweisen und bietet so der Kursleitung eine sichere, praxisnahe Nutzung.

Wir wünschen den Kursleiterinnen und Kursleitern viel Erfolg und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an diesem neuen Programm viel Spaß.

Ihr DTB & Ihre BARMER



Einleitung

In den modernen Industriegesellschaften stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen an erster Stelle der Todesursachen. Als klassische Wegbereiter für die Entstehung von Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose und Nierenleiden gelten insbesondere das Rauchen, Bluthochdruck, falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Stress.

Große Bevölkerungsstudien belegen, dass ein zusätzlicher Energieverbrauch von 1.000-2.000 kcal/Woche das koronare Erkrankungsrisiko stark reduziert und häufige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei regelmäßig sportlich Aktiven deutlich geringer sind als bei Inaktiven. Bewegung gilt als „Rundum-Schutzfaktor“.

Hier setzt das Kurskonzept **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** an, welches in einer Gruppe mit Gleichgesinnten die Freude an Bewegung, wachsender Fitness und Wahrnehmung des eigenen Körpers wecken will. Es soll helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine präventive Bekämpfung der Risikofaktoren zu vermeiden und Schutzfaktoren aufzubauen. Übergeordnetes Ziel des Cardio-Trainings ist es daher, die individuelle gesundheitliche Situation durch den Abbau von Bewegungsmangel gezielt zu verbessern.

Die Teilnehmer sollen – individuell und wohldosiert – gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten lernen und ihre physischen Gesundheitsressourcen (Beweglichkeit, Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit) genauso wie ihre psychosozialen Ressourcen (Handlungskompetenz, Effektwissen, Gruppenfähigkeit und positive Grundstimmung) stärken.

Der Aufbau einer längerfristigen Motivation für regelmäßiges Sporttreiben und somit die Änderung des Lebensstils bildet ein Hauptziel des **CARDIO-AKTIV**-Kurses.

Das **CARDIO-AKTIV**-Kursprogramm ist so konzipiert, dass es die im „**Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V**“ beschriebenen Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen erfüllt.

Präventives Ausdauertraining ist ein unverzichtbares Interventionsmedium für die Förderung der Gesundheit!



Kernziele des **CARDIO-AKTIV-Gesundheitssportprogramms**

Gesundheitssport bezieht sich auf körperliche Aktivitäten, die hoch strukturiert auf gesundheitsförderliche Effekte bei Zielgruppen mit spezifischen Risiken, gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen ausgerichtet sind. Gesundheitssport lässt sich damit abgrenzen von den anderen Sportbereichen und Konzepten zur allgemeinen Förderung körperlicher Aktivität.

In Gesundheitssportprogrammen werden mit spezifischen, individuell zugeschnittenen Aktivitäten, zielgruppengerecht und, so weit wie möglich, evidenzbasiert, gesundheitsrelevante Kernziele angesteuert. Mit dieser hohen qualitätsorientierten Strukturiertheit kann Gesundheitssport ein Feld werden, das im Schnittbereich von Sport- und Gesundheitssystem eine wesentliche Bedeutung hat.

Das vorliegende Programm **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** versteht sich explizit als Gesundheitssportprogramm. Es ist speziell auf die Zielgruppe Erwachsene mit Bewegungsmangel ausgerichtet.

Beim Bewegungsprogramm geht es nicht nur um eine Aktivierung der Teilnehmer nach dem Motto „Jede Art von Bewegung ist gesund“. Vielmehr sind Art, Umfang und Intensität der Aktivitäten an der Zielgruppe ausgerichtet, werden durch Maßnahmen der Wissensvermittlung ergänzt und sind in einen Rahmen eingepasst, der insgesamt als gesundheitsfördernd zu verstehen ist.

Mit der wissenschaftlichen Absicherung des Kursleitermanuals und der Einbindung der Kurse in ein umfassendes Qualitätsmanagementsystem wird **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** zu einem anerkannten Bestandteil des Gesundheitssystems im Bereich der Prävention.

Das aus der „New Public Health-Diskussion“ abgeleitete Konzept eines „Gesundheitssports“ lässt sich über sechs Kernziele konkretisieren und begründen.

1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
2. Verminderung von Risikofaktoren
3. Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
5. Soziale Bindung
6. Sozial-strukturelle Ressourcen

Kernziel 1

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen

Die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen steht im Zentrum der meisten Gesundheitssportprogramme. Eine systematische Aktivierung des Muskelsystems löst Anpassungsprozesse des gesamten Organismus aus und kann so dazu beitragen, diesen widerstandsfähig und gesund zu halten. Dies gilt für das Herz-Kreislauf-System, für das Halte- und Bewegungssystem ebenso wie für das Zentralnervensystem, die meisten inneren Organe und physischen Funktionsbereiche. Durch die Akzentuierung von Reizsetzungen können spezifische Effekte erzielt werden.

Fünf körperliche Fähigkeiten sollten entwickelt werden: Ausdauer und Kraft sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Zur Förderung nachhaltiger Wirkungen sollten wechselseitige Ergänzungen und Verstärkungseffekte zwischen diesen Fähigkeitsbereichen genutzt werden.

Bezüglich der Intensität reicht ein „sanftes Training“ aus, d. h., die Fähigkeitsbereiche können bei einer subjektiv „mittleren Anstrengung“ bereits effektiv entwickelt werden. Als Minimum für die Zielgruppe der bislang Inaktiven ist eine einmalige Beanspruchung aller fünf Fähigkeitsbereiche pro Woche anzusehen.

CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt

ist ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm. Zwar steht das Ausdauertraining im Mittelpunkt, jedoch werden auch Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination sowie Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert.

Die Belastungsintensität in den Kursstunden sowie beim individuellen Training außerhalb der Kurseinheiten bewegt sich im mittleren Anstrengungsbereich und stellt somit eine sanfte Trainingsform dar, die dem Trainingszustand von Einsteigern bzw. Wiedereinsteigern mit Bewegungsmangel angemessen ist. Im Laufe des Kurses erhöht sich der Grad der Intensität, innerhalb des Bereichs mittlerer Anstrengung, kontinuierlich.

Die Teilnehmer erfahren innerhalb des Kurses auch eine kontinuierliche Erhöhung des Bewegungsumfanges. Neben der Zunahme der bewegungsintensiven Bestandteile innerhalb der Kurseinheiten werden die Teilnehmer auch zu einer Steigerung ihres individuellen Trainings angehalten. Eine zentrale Rolle hierbei spielen die „Hausaufgaben“ im Rahmen einer jeden Kurseinheit.

Kernziel 2 Verminderung von Risikofaktoren

Dem Kernziel 2, der Verminderung von Risikofaktoren, liegt die Erkenntnis zu Grunde, dass beim Ausbleiben von Anforderungen an die physischen Gesundheitsressourcen – Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit – relativ schnell Prozesse einer negativen Anpassung an diese Unterforderungen einsetzen. In der Folge degenerieren nicht nur die Muskeln, sondern auch die Organe und Körpersysteme. „Bewegungsmangel“ wird somit zu einem „Risikofaktor“ für die Gesundheit, der schnell weitere Risikofaktoren nach sich zieht: einerseits solche im kardiologischen und metabolischen Bereich (z. B. Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, Störungen des Fettstoffwechsels), andererseits im muskulären Bereich (z. B. muskuläre Insuffizienz). Im Umkehrschluss ist davon auszugehen, dass eine gezielte Stärkung der physischen Ressourcen zu einer Verminderung von Risikofaktoren beiträgt, insbesondere bei indikationsspezifischen Gewichtungen im Rahmen der Intervention.

Bei der Zielgruppe des vorliegenden Kursprogramms **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** steht der Risikofaktor Bewegungsmangel im Mittelpunkt.

Infolge der Aktivierung der Teilnehmer innerhalb der Kurseinheiten und durch das zusätzliche Bewegungs-Heimprogramm ergibt sich eine Reduzierung des Risikofaktors Bewegungsmangel, zumindest für den Verlauf des Kurses. Langfristig soll darüber hinaus, durch die Motivation der Teilnehmer zu lebenslanger körperlicher Aktivität, auch eine dauerhafte Verminderung dieses Risikofaktors erreicht werden. Die Vermittlung entsprechenden Wissens und hinreichender Handlungskompetenzen innerhalb des Kurses sowie die Möglichkeit der Einbindung in weiterführende, dauerhafte Sportprogramme spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Kernziel 3

Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Das Kernziel 3, die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, bezieht sich auf solche psychischen und sozialen Potenziale, durch die einerseits das Gefühl des Wohlbefindens entsteht bzw. verstärkt wird und die andererseits helfen, Anforderungen unterschiedlicher Art besser zu bewältigen. Ähnlich wie bei den physischen gilt auch bei den psychosozialen Gesundheitsressourcen, dass ein „Ungleichgewicht“ zwischen Ressourcen und Anforderungen – wenige Ressourcen bei hohen Anforderungen – Beschwerden und Krankheiten nach sich zieht. So führt „monotones Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz“ dann mit größerer Wahrscheinlichkeit zu Rückenproblemen, wenn das Wissen über „richtiges Sitzen“ und „bewegtes Pausenverhalten“ gering ist. Als förderlich hat sich die systematische Stärkung verschiedener psychosozialer Gesundheitsressourcen erwiesen:

- Verbesserung der Kompetenz zum **Stimmungsmanagement**, um aktiv das Wohlbefinden beeinflussen können.
- Vermittlung von **Handlungs- und Effektwissen** zur kompetenten Realisation von gesundheitssportlicher Aktivität im Alltag.
- Stärkung von **Kompetenzerwartungen** (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit den Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten entgegenstehen (z. B. das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein).
- Konkretisierung und Differenzierung von **Konsequenzerwartungen**, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszuarbeiten.
- Entwicklung eines positiven **Selbst- und Körperkonzepts**, um mit sich selbst besser klarzukommen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.
- Förderung und Erfahrung von **sozialen Kompetenzen**, um sich in der Gruppe wohl zu fühlen, aber auch, um mehr Sicherheiten im Umgang mit anderen zu bekommen.

Bei der Verbesserung der Stimmung hat sich gezeigt, dass gerade die Wahl der Bewegungsformen eine entscheidende Bedeutung haben kann. In diesem Gesundheitssportprogramm sind es vor allem die leicht erlernbaren Bewegungen, die spielerischen Elemente und die Gruppentrainingsformen die, als nahezu ideale Bewegungsformen für ein solches Gesundheitssportprogramm, die Stimmung und das Wohlbefinden der Teilnehmer äußerst positiv beeinflussen. Dadurch verstärken sich die bereits hinlänglich bekannten, positiven psychologischen Effekte eines sanften Ausdauertrainings zusätzlich.

Um ein entsprechendes Handlungs- und Effektwissen bei den Teilnehmern aufzubauen, erhalten diese im Kurs Informationen zu den positiven Effekten von Gesundheitssportprogrammen im Allgemeinen und den Inhalten von **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** im Speziellen. Mit diesem Hintergrundwissen werden die Teilnehmer auch in ihrem Alltag in die Lage versetzt und motiviert, individuell und eigenständig zu trainieren.

Eine solche Integration in den Alltag wird dann umso leichter, wenn die Teilnehmer im Kurs durch die sanfte Heranführung feststellen konnten, dass sie körperlich in der Lage sind, mit Spaß ein sinnvolles Ausdauertraining durchzuführen. Die mit Walking, Jogging, Spielen und sehr einfachen Aerobicformen schnell erzielbaren Erfolge sowie die spürbaren Verbesserungen und positiven Effekte stärken das Selbstbewusstsein in Bezug auf den eigenen Körper und die Fähigkeit, gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen.

Neben der motivierenden und verstärkenden Funktion des Übungsleiters spielt

auch die Tatsache, dass das Training in der Gruppe stattfindet, eine wichtige Rolle: Zum einen lassen sich Zugangsbarrieren zum Gesundheitssport leichter überwinden, zum anderen erhöht die Gruppendynamik auch das Wohlbefinden während des Trainings und trägt zu einer langfristigen Bindung an den Sport bei.

Kernziel 4

Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Zur Unterstützung der Bewältigung von Beschwerden (Kernziel 4) eignen sich grundsätzlich zwei einander ergänzende Ansätze:

- (a) Die Förderung *problembezogener Bewältigungskompetenzen* zielt auf eine Linderung von physisch bedingten Beschwerden sowie den Abbau bzw. die Verbesserung von psychosomatisch bedingten Missbefindenszuständen. Z. B. kann eine systematische Kräftigung und Mobilisierung der Haltemuskulatur – insbesondere des Rückens und des Bauchs – entscheidend zur Reduktion von Rückenproblemen beitragen.
- (b) Bei der Förderung *emotionsbezogener Bewältigungskompetenzen* sind die Aktionen und Interventionen eher auf die Regulation der mit einer stressreichen bzw. belastenden Situation einhergehenden Emotionen gerichtet. Zwar kann eine Stimmungsverbesserung durch eine gesundheitssportliche Aktivität ein Problem, wie z. B. Gliederschmerzen, nicht lösen; die betroffene Person kann sich nach einer sportlichen Aktivität wohler fühlen und ihren gesundheitlichen Zustand deshalb positiver bewerten.

Es liegen bei der Zielgruppe des Programms **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** noch nicht zwingend physische Beschwerden vor. Eher entsteht der Eindruck einer Verschlechterung der individuellen physischen Leistungsfähigkeit (diese kann sich z. B. durch Kurzatmigkeit beim Treppensteigen oder eine Einschränkung der Beweglichkeit bemerkbar machen). Dennoch werden sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch das Skelett-Muskel-System systematisch trainiert, um der Entwicklung entsprechender Beschwerden vorzubeugen.

Kernziel 5 Soziale Bindung

Soziale Bindung, als Kernziel 5, thematisiert die regelmäßige Durchführung von gesundheitssportlichen Aktivitäten sowie das langfristige Dabeibleiben. Gesundheitssportliche Aktivität soll auf diese Weise zu einem gesicherten Element eines Gesundheitsverhaltens bzw. eines gesunden Lebensstils werden. Bindung ist langfristig eine notwendige Voraussetzung für eine Stärkung der physischen Ressourcen (Kernziel 1) und damit auch für eine Prävention von Risikofaktoren (Kernziel 2) sowie eine Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden (Kernziel 4). Die bislang vorliegenden Studien zu den Bedingungen einer längerfristigen Bindung an regelmäßige sportliche Aktivität zeigen, dass u. a. das Erleben positiver Emotionen, der Aufbau einer stabilen Sinnzuschreibung und starker Kompetenzerwartungen, die Differenzierung sowie Konkretisierung von verhaltensrelevantem Wissen sowie soziale Einbindung und Unterstützung groß sind (vgl. Kernziel 3). Bei Personengruppen mit großer Distanz zu sportlichen Aktivitäten geht es im Zusammenhang mit dem Aufbau von Bindung auch um den Abbau von psychosozialen Barrieren durch Stärkung der Kompetenzerwartungen, z. B. des Selbstvertrauens („Ich kann das!“), oder durch Reduzierung von Ängsten („Ich kann die Belastung nicht durchhalten“).

Die Teilnehmer von **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** eignen sich das Wissen zur Durchführung und zu den positiven Effekten eines präventiven, gesundheitsorientierten Bewegungstrainings, mit dem Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Training, an. Darüber hinaus werden im Kurs realistische Trainingsziele gesetzt. Dadurch können die Teilnehmer während des Kurses am eigenen Körper Verbesserungen erfahren und erkennen, dass durch ein professionelles Training gesetzte Ziele auch erreicht werden können.

Das Wissen um die Fähigkeit, den eigenen Fitness- und Gesundheitszustand beeinflussen zu können, stärkt das Selbstvertrauen der Teilnehmer. Der Spaß an den spielerischen Komponenten, die positiven psychologischen Effekte der einfachen Ausdauer-Bewegungsformen und die sozialen Interaktionen in der Gruppe werden gleichermaßen als sehr positiv

und das Wohlbefinden steigernd wahrgenommen. Somit bauen die Teilnehmer leichter ihre Barrieren bezüglich gesundheitssportlicher Betätigung ab und im Gegenzug eine hohe Bindung und Motivation zu lebenslangem Sporttreiben auf. Auf diese Art und Weise fallen Verhaltens- und Lebensstiländerungen leichter.

Kernziel 6

Verbesserung der sozial-strukturellen Ressourcen

Schließlich ist auch die Qualität der sozial-strukturellen Ressourcen, als Kernziel 6, ein wesentlicher Faktor für eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität. Bewegungsverhältnisse lassen sich vor allem verbessern durch: profilierte, durch Manuale standardisierte Gesundheitssportprogramme; qualifizierte Leiter; adäquate Räumlichkeiten und Geräte; interne Vernetzung der Angebote im Gesundheitssport, z. B. mit den Angeboten des Bereichs Fitnesssport; kommunale und regionale Vernetzung sowie Kooperation zwischen Sportvereinen und wichtigen Akteuren und Institutionen des Gesundheitswesens (Ärzteschaft, Krankenkassen etc); kontinuierliches Qualitätsmanagement.

Bei **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** handelt es sich um ein standardisiertes Kursprogramm. Das Programm wurde in einer gemeinsamen Initiative der BARMER und des Deutschen Turner-Bundes (DTB) entwickelt. Im Kursmanual, den Schulungen zum Programm und in begleitenden Medien (Internet) bekommen die Übungsleiter der Turn- und Sportvereine zahlreiche Hilfestellungen zur Vernetzung von Ärzten, Krankenkassen, regionaler Presse und anderen

Institutionen im Rahmen der Durchführung des Programms. Auch innerhalb der Vereine findet eine enge Vernetzung mit anderen Angeboten statt, da die Teilnehmer des Kurses auch langfristig in den Verein bzw. in dauerhafte Angebote integriert werden sollen.

Im folgenden Abschnitt dieses Kursleitermanuals werden die Rahmenbedingungen des Kurses definiert.

Die Beschreibung der Kernziele des **CARDIO-AKTIV**-Gesundheitssportprogramms basiert auf folgender Literatur:

Breuer, C., Bös, K., Brehm, W., Fehres, K., Hartmann, H., Pauly, P., Rühl, J., Schulke, H., Tiemann, M. & Pahmeier, I. (2005). Gesundheitsfördernde Lebenswelten im Turn- und Sportverein. *Zeitschrift für Prävention* (3), 81-86.

Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U. & Bös, K. (2002). *Psychosoziale Ressourcen im Gesundheitssport*. Deutscher Turnerbund, Frankfurt.

Checkliste zur Kursplanung

Zertifizierung des Programms durch DTB und DOSB

Das **CARDIO-AKTIV**-Kursprogramm ist mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und nach erfolgter wissenschaftlicher Evaluation mit dem Signet „Präventionsgeprüft“ des Deutschen Turner-Bundes (DTB) sowie mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zertifiziert.

Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

Die Zentrale Prüfstelle Prävention ist eine Gemeinschaftseinrichtung von gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Die Einrichtung prüft in deren Auftrag Präventionskurse. Die meisten der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gehören der Kooperationsgemeinschaft an. Die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ prüft und zertifiziert Präventionskurse nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V und vergibt das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ in den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum. Dabei prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention nach dem aktuellen Leitfaden Prävention des GKV Spitzenverbands, an dessen Erstellung die **Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene beteiligt waren**. Alle zertifizierten Kurse werden im Portal der Zentralen Prüfstelle Prävention dargestellt. Statt mehrerer Prüfungen durch verschiedene Krankenkassen, wie dies bis 2014 der Fall war, erfolgt die Prüfung der Kurse nur einmal und zentral für alle beteiligten Krankenkassen. Versicherte wissen sofort, dass die Kosten für ihren Präventionskurs bei regelmäßiger Teilnahme anteilig oder sogar vollständig übernommen wer-

den; zertifizierte Präventionskurse können direkt über die Homepage der Krankenkassen schnell und einfach gefunden werden.

Ein 70-Minuten-Programm **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** mit 10 Kurseinheiten ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention bereits zertifiziert. (Konzept ID: 20161130-V3953) Für die 60- und 90-Minuten-Versionen der Cardio-Aktiv-Kurse mit 8/10/12 Kurseinheiten ist seitens des DTB ebenfalls eine ZPP-Zertifizierung angestrebt (Stand Februar 2019).

Qualifizierung des Kursleiters (präventionsgeprüft/wissenschaftliche Prüfung)

Der Kursleiter ist mit der 2. Lizenz „Sport in der Prävention“ qualifiziert oder besitzt eine staatlich anerkannte Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Sport- und Gymnastiklehrer). Außerdem hat er an einer Schulung für das **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt**-Konzept teilgenommen.

Räumlichkeiten

Bei 15 Teilnehmern ist eine Raum- bzw. Hallengröße von mindestens 200 qm erforderlich. Der Raum sollte nicht nur für die Bewegungsangebote geeignet sein, sondern auch für die Phasen der Wissensvermittlung und Entspannung. Zu achten ist weiterhin auf eine entsprechende Raumtemperatur und eine behagliche Atmosphäre.

Geräte/Material

- Grundausrüstung:
- Gymnastik- bzw. Isomatten
- Musikanlage

CARDIO-AKTIV – spezifische Geräte:

- Bälle,
- Tennis-/Igelbälle,
- Stepp-Bretter, Hocker,
- Langbänke,
- Luftballons, Zeitungen,
- Gymnastikstäbe,
- Teppichfliesen (z. B. Schnittreste oder alte Musterbücher aus dem Baumarkt).

Überprüfen Sie anhand der Checkliste, welche Geräte bzw. Materialien Sie bereits haben und welche Sie benötigen, um mit **CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt** zu starten.

Versicherungsfragen

An einem Kurs teilnehmende Nichtvereinsmitglieder können zusätzlich sportversichert werden. Mehrere Versicherer bieten hier Pauschalversicherungen an. Die Versicherung muss vor Kursbeginn abgeschlossen werden.

Wird nicht zusätzlich sportversichert, sollte dies den Teilnehmern schriftlich mitgeteilt und von diesen bestätigt werden, dass sie auf eigene Gefahr teilnehmen sowie keine Haftungsansprüche gegen den Veranstalter und Kursleiter geltend machen werden.

Antragstellung für den PLUS-PUNKT GESUNDHEIT mit gleichzeitiger Beantragung der Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION (ZPP)

Anbieter von Präventionskursen in Turn- und Sportvereinen können mit dem Onlineantrag für den PLUSPUNKT GESUNDHEIT gleich alle drei wichtigen Qualitätssiegel auf einmal beantragen. Bereits in der Vergangenheit waren alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT-Präventionskurse automatisch auch mit der Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Da sich die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) darauf verständigt haben, dass es möglich ist, einen gemeinsamen Prüfantrag für die Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und „Deutscher Standard Prävention“ online einzureichen, profitieren von dieser Regelung auch alle Anbieter, die einen entsprechenden Antrag für den PLUSPUNKT GESUNDHEIT stellen.

Der Antrag wurde dafür erweitert und bildet nun zusätzlich alle Fragen der ZPP-Anerkennung einzueins ab. Die genehmigten Anträge für den Pluspunkt mit ZPP-Anerkennung fließen über eine Schnittstelle in die SPORT PRO GESUNDHEIT DOSB-Serviceplattform und von dort aus wiederum über eine Schnittstelle zur ZPP, wo sie wie alle anderen registrierten Angebote für die Krankenkassen in einer allgemeinen Datenbank abrufbar sind.

Teilnehmer eines Präventionskurses wie CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt müssen, um eine anteilige Kostenrückstattung zu erhalten, nur eine Teilnahmebescheinigung bei ihrer Krankenkasse einreichen.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Machen Sie frühzeitig Werbung für Ihr neues Kursangebot. Für die Bekanntmachung können verschiedene Medien genutzt werden, wie beispielsweise:

- Vereinszeitung,
- Tageszeitung,
- Anzeigenblätter,
- Plakate, Handzettel,
- etc.

Teilnehmerinformationen

Falls möglich, sollte bereits vor der ersten Kursstunde ein Treffen für die Teilnehmer angeboten werden. Hier können schon einige Fragen geklärt und für die Teilnehmer wichtige Informationen (s. Informationsblatt 1 und 2) weitergegeben werden.

Notfallplan

Um in jeder Hinsicht abgesichert zu sein, sollte ein Notfallplan erstellt werden. Hier sollten für den Kursleiter wichtige Nummern (Arzt, Rettungsdienst) vermerkt sein. Außerdem muss klar sein, wo in einem solchen Fall ein Telefon verfügbar ist.