

Jeuter/Klemm/Bös

AUSGEZEICHNETE FITNESS

KURSMANUAL



Ein kraft- und ausdauerorientiertes
Gesundheitssportprogramm

Ausgezeichnete Fitness

Allgemeine Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird neben geschlechtsneutralen Bezeichnungen die männliche Anredeform verwendet. Alle Bezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Kursmanual

Christian Jeuter, Katja Klemm & Klaus Bös

AUSGEZEICHNETE FITNESS

Ein kraft- und ausdauerorientiertes
Gesundheitssportprogramm



Meyer & Meyer Verlag

**Ausgezeichnete Fitness – Ein kraft- und ausdauerorientiertes
Gesundheitssportprogramm**

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.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

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



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314131

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

www.dersportverlag.de

Inhalt

1	VORWORT.....	8
2	DAS EUROPÄISCHE FITNESS ABZEICHEN (EFB)	10
3	DER KURS	12
3.1	Zielgruppe	12
3.2	Ziele des Kurses.....	13
3.3	Organisatorisches.....	22
3.4	Aufbau des Kurses.....	25
3.5	Methodische Hinweise	42
4	DIE 10 EINHEITEN DES 60- UND 90-MINUTEN-PROGRAMMS.....	44
4.1	Einheit 1	44
4.2	Einheit 2	54
4.3	Einheit 3	63
4.4	Einheit 4	74
4.5	Einheit 5	87
4.6	Einheit 6	96
4.7	Einheit 7	104
4.8	Einheit 8.....	116
4.9	Einheit 9.....	123
4.10	Einheit 9 (alternative Einheit).....	128
4.11	Einheit 10.....	140
4.12	Einheit 10 (alternative Einheit für 60-Minuten-Programm).....	149
5	ÜBUNGSSAMMLUNG KRAFT.....	156
5.1	Bauchmuskulatur	158
5.2	Rückenmuskulatur	163
5.3	Arm-, Brust- und Schultermuskulatur	168
5.4	Bein- und Gesäßmuskulatur.....	173
6	ÜBUNGSSAMMLUNG DEHNEN	178
6.1	Rücken- und Bauchmuskulatur	179
6.2	Arm-, Brust- und Schultermuskulatur	180
6.3	Bein- und Gesäßmuskulatur.....	181

7	TEILNEHMERINFORMATIONEN UND HAUSAUFGABEN	186
7.1	Kursziele und -inhalte/ das EFB.....	186
7.2	Belastungssteuerung.....	188
7.3	Herzfrequenz/Pulsmessung.....	190
7.4	Adaptationsprozesse und Trainingsprinzipien	193
7.5	Sanftes Krafttraining	195
7.6	Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining	198
7.7	Effektive Förderung von Beweglichkeit.....	201
7.8	Körperhaltung, Propriozeption und Gleichgewicht.....	203
7.9	Bedeutung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO ₂ max)	206
7.10	Wie geht es nach dem Kurs weiter?	208

ANHANG

1	Stationskarten	210
2	Gesundheitsfragebogen	230
3	Einverständniserklärung.....	231
4	Aktivitätsfragebogen	232
5	Datenblätter.....	233
6	Literaturverzeichnis	235
7	Bildnachweis	237

1 Vorwort

Bewegungsmangel ist in der heutigen Gesellschaft allgegenwärtig und hat sich zu einem wichtigen Risikofaktor für die Gesundheit entwickelt. Lediglich jeder Fünfte (20,4 Prozent) in Deutschland erreicht mit mindestens 2,5 Stunden pro Woche den von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Umfang körperlicher Aktivität.

Der *Leitfaden Prävention* des GKV-Spitzenverbands (Spitzenverband Bund der Krankenkassen) legt im Handlungsfeld *Bewegungsgewohnheiten* zwei Präventionsziele fest. Das erste Ziel bezieht sich auf die Reduktion des angesprochenen Bewegungsmangels. Mit dem zweiten Ziel soll speziellen gesundheitlichen Risiken, wie z. B. Rückenbeschwerden oder Arthrose, vorgebeugt werden.

Diese Ziele werden mithilfe des Gesundheitssports durch strukturierte körperliche und sportliche Aktivitäten angesteuert. Einerseits sollen auf physischer und psychosozialer Ebene vielfältige Gesundheitswirkungen erzielt werden. Weitergehend zielt der Gesundheitssport auch darauf ab, das individuelle gesundheitsförderliche Verhalten zu fördern und gesundheitsförderliche Verhältnisse für die Menschen zu schaffen. Innerhalb der Sportvereine in Deutschland nimmt der Gesundheitssport eine wichtige Stellung ein. Im Sportentwicklungsbericht 2017/2018 (Breuer & Feiler, 2019) wird festgestellt, dass fast jeder dritte Sportverein (29,3 Prozent) in Deutschland Programme im Gesundheitssport anbietet.

Damit diese Programme für die Einzelnen auch optimale gesundheitsförderliche Effekte erzielen, müssen sie an deren physische Ressourcen angepasst werden. In den Sportvereinen sind die Angebote im Gesundheitssport meistens als Gruppenangebote konzipiert,

bei denen individuelle Voraussetzungen nur bedingt berücksichtigt werden können. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, dass die Übungsleitenden ihre Teilnehmenden kennen und anhand ihrer physischen Ressourcen einschätzen können, um gezielt auf sie eingehen zu können.

Neben der unabdingbaren subjektiven Einschätzung durch die Erfahrung der Übungsleitenden können hierbei auch standardisierte motorische Tests helfen. Ein standardisiertes Testverfahren zur Erfassung der gesundheitsorientierten Fitness ist das **Europäische Fitness Abzeichen** (European Fitness Badge, EFB). Diesem Testverfahren widmet sich der vorliegende Kurs „Ausgezeichnete Fitness – ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm“.

Nun besteht bereits eine Vielzahl gut evaluierter Gesundheitssportkurse (eine Übersicht ist unter <https://www.dtb.de/standardisierte-programme/programme/> zu finden). Diese Fülle an Programmen wirft die Frage nach dem Mehrwert eines neuen Programms auf. Auch bei bestehenden Gesundheitssportkursen wird bereits auf den Nutzen einer Überprüfung des Fitnesszustands verwiesen. Das standardisierte Programm *Fit & Gesund* empfiehlt bereits, das EFB im Rahmen des Kurses z. B. zum Kursabschluss durchzuführen, um den Teilnehmenden eine Rückmeldung über den eigenen Fitnesszustand zu ermöglichen.

Im Rahmen des vorliegenden Kurses werden sowohl die Testaufgaben des EFB eingeführt und geübt als auch die Testung an sich durchgeführt, sodass die Teilnehmenden zum Abschluss des Kurses das Abzeichen erhalten können. Dieses Gesamtkonzept bietet daher einen Mehrwert für Vereine und Übungsleitende, die mit diesem Handbuch gleichzeitig sowohl einen

regulären Gesundheitssportkurs als auch ein Diagnostool zum Fitnesszustand der Teilnehmenden in den Händen halten.

Durch die Erfassung des Ist-Zustandes der Teilnehmenden können die Übungsleitenden die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden objektiv bewerten und im Rahmen folgender Kurse noch genauer auf sie eingehen, weil die Stärken und Schwächen jedes Einzelnen bekannt sind. Auch die Teilnehmenden selbst werden durch die Rückmeldung darin befähigt, sich selbst einzuschätzen und Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Im Rahmen dieses Kurses wird das EFB einmalig durchgeführt. Bei einer wiederholten Durchführung des Kurses können zudem auch Veränderungsprozesse erfasst werden. Dadurch können Vereine darin unterstützt werden, ihre Mitglieder in passende (Folge-) Angebote zu integrieren und langfristig an den Verein und an lebenslange gesundheitsförderliche Aktivität zu binden. Der Sportentwicklungsbericht 2017/2018 zeigt auf, dass Vereine zunehmend Probleme haben, Mitglieder zu gewinnen und diese auch langfristig zu binden. Aus diesem Grund ist die Bindung an den Verein als sehr relevant einzustufen.

Der Kurs orientiert sich einerseits am *Leitfaden Prävention* des GKV-Spitzenverbands. Des Weiteren erfolgt eine Orientierung an den Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Die ZPP zertifiziert Gesundheitssportkurse im Auftrag einer Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen, der 90 Prozent der gesetzlichen Krankenkassen angehören.

Die Orientierung an den genannten Leitfäden und Kriterien ist die Voraussetzung für eine Zertifizierung des Kurses, sodass Teilnehmende nach § 20 SGB V die Kosten zum Teil von den Krankenkassen erstattet bekommen. Eine Zertifizierung des Kurses durch die Zentrale Prüfstelle Prävention, als Gesundheitssportkurs nach § 20 SGB V, ist erfolgt.

Nun wünschen wir viel Freude mit dem Kurs und „Catch the Badge“!

2 Das Europäische Fitness Abzeichen (EFB)

Das EFB besteht aus einer Reihe von motorischen Tests, die den aktuellen gesundheitsorientierten Fitnessstatus erfassen. Das Abzeichen wurde in fünf europäischen Ländern unter Leitung des Deutschen Turner-Bundes (DTB) entwickelt und 2017 veröffentlicht. Dabei wurde das Projekt durch die Europäische Union (EU) gefördert. Eine zweite Förderphase von 2018 bis Ende 2019 hatte zum Ziel, das Konzept in weiteren europäischen Ländern zu verbreiten und nachhaltig zu implementieren.

Ziel des Abzeichens ist es, die allgemeine gesundheitsorientierte motorische Leistungsfähigkeit zu testen. Spezifische Fertigkeiten in bestimmten Sportarten werden nicht vorausgesetzt, wodurch eine Durchführung auch ohne sportliche Vorerfahrungen für alle Interessierten möglich ist.

Das EFB basiert auf zwei Testprofilen, die aus jeweils mehreren motorischen Testaufgaben bestehen. Entsprechend der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit werden die Faktoren *Ausdauer*, *Kraft*, *Koordination* und *Beweglichkeit* getestet. Ergänzt werden die motorischen Tests durch einen Aktivitätsfragebogen, die Messungen der Körperhaltung und Körperkonstitution sowie durch den Unterarmstütz zur Erfassung der Körperstabilität.

Durch die beiden Testprofile können insgesamt drei Level (Basis, Fortgeschritten, Ausgezeichnet) erreicht werden.

Durch das **Testprofil 1** kann das erste Level *Basis* erreicht werden, das den Absolventen eine grundlegende gesundheitsförderliche Fitness bescheinigt. Dieses Testprofil orientiert sich dabei an alltagsnahen Bewegungen und Aufgaben, die für inaktive und sportlich unerfahrene Personen einen niederschwel-

ligen Einstieg in gesundheitsförderliche Aktivitäten bieten sollen.

Die Ergebnisse der Teilnehmenden werden in Punkte von eins bis drei eingeteilt, wobei drei die beste Bewertung ist. Um das Level *Basis* zu erreichen, ist schließlich je nach Alter eine bestimmte Gesamt-Punktzahl vorausgesetzt. Zur Durchführung dieses Testprofils ist Sportkleidung nicht zwingend notwendig, was den niederschweligen Gedanken unterstreicht.

Das **Testprofil 2** ist leistungsorientiert aufgebaut und zielt auf die Level *Fortgeschritten* für durchschnittliche Fitness und *Ausgezeichnet* für überdurchschnittliche Fitness ab. Für dieses Testprofil kommen Personen infrage, die regelmäßig körperlich aktiv sind. Damit werden zudem auch jüngere Personen angesprochen, die wenig körperlich aktiv sind. Für diese Zielgruppe wären die Anforderungen des ersten Testprofils in vielen Fällen zu gering.

Bei der Durchführung des Testprofils 2 sollen möglichst gute Ergebnisse erzielt werden, wodurch eine noch präzisere Auswertung und Differenzierung der Ergebnisse ermöglicht wird. Die Ergebnisse werden bei jedem Test mit alters- und geschlechtsspezifischen Referenzwerten aus der Allgemeinbevölkerung verglichen und in Quintile von 1 bis 5 eingeteilt. Je nach erreichter Punktzahl wird unter Berücksichtigung einer Mindestpunktzahl schließlich eines der beiden Level vergeben.

Der vorliegende Kurs ist für das Testprofil 2 konzipiert, dessen Testaufgaben und zusätzliche Messungen in Tab. 1 dargestellt sind. In der Kategorie „Ausdauer“ besteht hier die Möglichkeit, entweder den *Step-* oder *Walking-Test* durchzuführen. Das Handbuch des EFB empfiehlt die Durchführung des *Step-Tests*, sofern das

Material vorhanden ist. Der *Walking-Test* kann für größere Gruppen eine adäquate Möglichkeit sein.

Die Kategorie „Kraft“ besteht aus den zwei Tests *Liegestütze* und *Jump and Reach*. Bei der Koordination wird sowohl das statische Gleichgewicht durch den Test *Flamingo Balance* als auch das dynamische Gleichgewicht durch die Aufgabe *Rückwärtsgehen* getestet. Mit dem *Sit-and-Reach-Test* wird schließlich noch die Beweglichkeit getestet.

Pro Dimension muss mindestens eine Testaufgabe durchgeführt werden. Die zusätzlichen Messungen bestehen aus einem *Aktivitätsfragebogen*, dem *Unterarmstütz* (Erfassung der Körperstabilität), der *Körperhaltung* sowie der *Körperkonstitution* anhand des Body-Mass-Indexes (BMI). Ergänzend wird zusätzlich der Taillenumfang gemessen, um gesundheitsschädliches Bauchfett zu erfassen.

Tab. 1: Überblick über die Testaufgaben von Testprofil 2

TESTAUFGABEN				ZUSÄTZLICHE MESSUNGEN
AUSDAUER	KRAFT	KOORDINATION	BEWEGLICHKEIT	
Step-Test	Jump and Reach	Flamingo Balance	Sit and Reach	Aktivitätsfragebogen
Walking	Liegestütze	Rückwärtsgehen		Körperstabilität
				Körperhaltung
				Körperkonstitution

Die Orientierung am Testprofil 2 für den vorliegenden Kurs wird dadurch begründet, dass dieses Testprofil eine differenzierte Auswertung mit Referenzwerten und eine detaillierte Beratung ermöglicht. Für die Übungsleitenden im Verein ist dies, wie bereits in der Einleitung erwähnt, ein wichtiger Baustein, um die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden einschätzen zu können. Die Testaufgaben dieses Testprofils ermöglichen es den Teilnehmenden, bereits im Rahmen der Kurseinheiten bei bestimmten Aufgaben (z. B. Liegestütze) selbst Verbesserungen zu erfahren. Im folgenden Kapitel wird der Aufbau des vorliegenden Kurses näher betrachtet.

Hier geht es zum Download



3 Der Kurs

Nachfolgend wird nun beschrieben, welche Zielgruppen der Kurs primär ansprechen soll und welche Ziele angesteuert werden. Nach der Beschreibung der organisatorischen Voraussetzungen für den Kurs werden der Aufbau bzw. die Sequenzen der einzelnen Stunden vorgestellt. Abschließend werden noch methodische Hinweise und Tipps für die Übungsleitenden gegeben, um eine Hilfestellung zur Durchführung des Kurses zu geben.

Zur Durchführung des Kurses ist nur das vorliegende Kursbuch notwendig. Als Ergänzung kann jedoch das EFB-Handbuch für Übungsleiter dienen. Hier sind noch spezifischere Infos zur Umsetzung des EFB und zu den Hintergründen der Testaufgaben zusammengestellt. Das Handbuch ist unter <https://fitness-badge.eu/de/> im Downloadbereich frei im Internet verfügbar. Zudem stehen hier auch Videos zu den Testaufgaben und zur abschließenden Beratung der Teilnehmenden sowie weitere Informationen zur Verfügung.

3.1 Zielgruppe

Im *Leitfaden Prävention* des GKV-Spitzenverbands werden als Zielgruppe für Gesundheitssportprogramme zur Reduzierung von Bewegungsmangel (Präventionsprinzip 1) „Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparats“ (GKV-Spitzenverband, 2018, S. 61) genannt. Diese Zielgruppe soll auch durch das vorliegende Programm angesprochen werden.

Aufgrund der heterogenen Leistungsniveaus findet keine Abgrenzung der Zielgruppe in Bezug auf das Alter und Geschlecht statt. Das Programm ist daher

offen für alle Altersgruppen und Geschlechter. In Bezug auf den sozialen Status sollen insbesondere sozial benachteiligte Menschen zur Teilnahme am Kurs angesprochen werden, um einen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit zu leisten.

Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen (z. B. koronare Herzerkrankung) sollten ihren Gesundheitszustand stattdessen im Bereich des Rehabilitationssports wiederherstellen, der auf bestimmte Erkrankungen spezialisiert ist. Eventuelle Kontraindikationen für die Teilnahme am Kurs werden durch den Gesundheitsfragebogen des EFB abgeklärt.

Obwohl bei der anvisierten Zielgruppe noch keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen vorliegen, müssen sich die Übungsleitenden darauf einstellen, dass dennoch eine Vielzahl an Beschwerden bei der Zielgruppe vorliegen kann. Auf die Reduktion von Beschwerden und Missbefinden wird im folgenden Kapitel (Kap. 3.2.4) im Zuge der Kernziele des Gesundheitssports eingegangen.

In Bezug auf die Zielgruppe ist es als wichtig einzustufen, Barrieren, die gegen körperliche Aktivität sprechen, gezielt zu erkennen und abzubauen. Die Barrieren können einerseits von der Person selbst ausgehen (z. B. körperliche Beschwerden oder Bedenken, aufgrund der körperlichen Konstitution mithalten zu können) oder sich auf den Kontext bzw. das Umfeld beziehen (z. B. mangelnde Unterstützung durch Freunde oder Familie).

Um Barrieren bewusst abzubauen, ist die Selbstwirksamkeit ein wichtiger Faktor. Diese wird im folgenden Kapitel (Kap. 3.2.3) im Zuge der Kernziele des Gesundheitssports näher beschrieben. Der Abbau von Barrieren wird auch im Rahmen der Hausaufgaben in Einheit 9 behandelt.

3.2 Ziele des Kurses

Der vorliegende Kurs orientiert sich, wie bereits zu Beginn erwähnt, am *Leitfaden Prävention* des GKV-Spitzenverbands. Daher soll der Kurs einerseits im Sinne der Primärprävention bestimmte Risikofaktoren (insbesondere Bewegungsmangel) verringern (z. B. durch ein aerobes Ausdauertraining). Andererseits sollen die Teilnehmenden durch verschiedene Maßnahmen (z. B. durch Wissensvermittlung) dazu befähigt werden, selbstbestimmt handeln zu können und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil aufrechtzuerhalten.

Die Verknüpfung dieser beiden Ansätze findet sich auch in den sechs Kernzielen des Gesundheitssports wieder, die im Weiteren dargestellt werden und eine Grundlage für den vorliegenden Kurs darstellen. Diese Kernziele werden jeweils erst allgemein beschrieben und im Anschluss auf das vorliegende Kurskonzept konkretisiert.

3.2.1 Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen

Das erste Ziel des Kurses bezieht sich auf die körperlichen Ressourcen, die durch systematische Förderung über die gesamte Lebensspanne trainierbar sind. Eine solche systematische Beanspruchung des Muskelsystems im Rahmen gesundheitssportlicher Aktivität ruft Anpassungen im gesamten Körper hervor und stellt die Grundlage für einen widerstandsfähigen und gesunden Körper dar.

Es besteht Einigkeit darüber, dass eine ganzheitliche Förderung unter Berücksichtigung von fünf körperlichen Fähigkeiten erfolgen soll. Diese sind Ausdauer

und Kraft sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Anstatt die fünf Fähigkeitsbereiche isoliert zu trainieren, sollten sie im Kontext bzw. im Rahmen einer Übungseinheit trainiert werden. Beispielsweise kann im Rahmen des Ausdauertrainings einer Übungseinheit auch die Koordination verbessert werden. Oder das Aufwärmen zielt zusätzlich auf den Bereich der Ausdauer ab. So können gegenseitige Verstärkungen und Synergien genutzt und die körperliche Fitness umfassend gestärkt werden.

Im Hinblick auf die Intensität der Übungen stellt das sogenannte *sanfte Training* das übergeordnete Ziel dar. Hierbei soll die subjektiv empfundene Anstrengung im mittleren Bereich liegen, wodurch einerseits gesundheitliche Wirkungen erzielt werden können und andererseits das Risiko einer Überlastung aufgrund von zu hoher Intensität deutlich verringert wird. Die untere Grenze für den Umfang des Trainings liegt bei einer Übungseinheit pro Woche mit einer Dauer von 90 Minuten, in der alle Fähigkeitsbereiche mit moderater Intensität trainiert werden.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Der vorliegende Kurs ist im Sinne der fünffachen Perspektive als ganzheitliches Programm vorgesehen. Es werden alle Fähigkeitsbereiche in jeder Übungseinheit trainiert, wobei die Schwerpunkte auf den Fähigkeiten *Ausdauer* und *Kraft* liegen.

Die Stärkung der physischen Ressourcen orientiert sich zudem an den Testaufgaben des EFB, um die Teilnehmenden optimal auf das Abzeichen vorzubereiten. Die originalen Testaufgaben des EFB und darauf vorbereitende Übungen werden systematisch in den Kurs

integriert, sodass die Teilnehmenden am Ende des Kurses das Abzeichen erfolgreich absolvieren können. Mit Ausnahme der Entspannungsfähigkeit decken die Testaufgaben des EFB alle zuvor definierten Fähigkeitsbereiche ab. Die Entspannungsfähigkeit ist jedoch aufgrund der ganzheitlichen Perspektive und der Relevanz in Bezug auf das körperliche und psychische Wohlbefinden ein weiterer Bestandteil jeder Übungseinheit.

Die Teilnehmenden sollen durch die systematische Heranführung an die Übungen dazu befähigt werden, den Übungsleitenden bei der Abnahme des Abzeichens zu unterstützen. Durch diese Befähigung und Übertragung von Verantwortung soll zudem das zu Beginn des Kapitels beschriebene selbstbestimmte Handeln der Teilnehmenden in Bezug auf ihre Gesundheit gefördert werden.

Die Anstrengung der Teilnehmenden soll im mittleren Bereich liegen, was sowohl praktisch als auch theoretisch vermittelt wird. Es wird vermittelt und geschult, dass Anpassungsreaktionen von den Teilnehmenden erkannt werden und sich der Bereich der mittleren Anstrengung im Verlauf des Kurses verschiebt. Somit können und sollen die Intensitäten bei den jeweiligen Übungen stetig ansteigen. Sofern möglich, werden für die Übungen erleichternde und erschwerende Alternativen aufgezeigt, sodass jeder Teilnehmende die mittlere Anstrengung erkennen und ansteuern kann.

Der Kurs ist als 60-Minuten-Programm konzipiert. Zudem wird eine Erweiterung des Kurses auf ein 90-Minuten-Programm angeboten. Sofern zeitlich, räumlich und personell die Möglichkeit besteht, 90 Minuten anzubieten, sollte diese Variante bevorzugt gewählt werden. Dadurch können die Teilneh-

menden noch gezielter auf das Abzeichen vorbereitet werden und die gesundheitlichen Wirkungen werden verstärkt.

Die Teilnehmenden werden zudem systematisch dafür sensibilisiert und geschult, dass für zusätzliche gesundheitliche Wirkungen auch außerhalb der Übungseinheiten körperliche Aktivität stattfinden muss und diese auch nach Abschluss des Kurses aufrechterhalten werden muss.

3.2.2 Verminderung von Risikofaktoren

Das zweite Ziel der Verminderung von Risikofaktoren schließt an das erste Ziel der physischen Ressourcen an. Wenn diese Ressourcen nicht gefördert werden, entsteht eine negative Anpassung verschiedener Körpersysteme. Demnach werden die Muskulatur und andere Körpersysteme wie das Herz-Kreislauf-System degenerieren, weil sie in unzureichendem Maße genutzt werden.

Als übergeordneter Risikofaktor für die Gesundheit lässt sich somit körperliche Inaktivität bzw. Bewegungsmangel feststellen. Daraus können sich schließlich weitere Risikofaktoren wie etwa Bluthochdruck oder muskuläre Dysbalancen ergeben. Auf der anderen Seite ergibt sich daraus, dass sich die gezielte Förderung der genannten Fähigkeitsbereiche aus dem ersten Kernziel positiv auf die Risikofaktoren auswirkt.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Durch den vorliegenden Kurs soll der Risikofaktor der körperlichen Inaktivität reduziert werden. Den Grundstein dafür bilden die 10 angeleiteten Übungseinheiten. Um körperliche Aktivität nachhaltig in den

Alltag der Teilnehmenden zu integrieren und damit auch weitere Risikofaktoren des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems zu verringern, werden zusätzlich Übungen und Hausaufgaben für zu Hause vermittelt. Zudem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie eine Bindung an weiterführende Bewegungsprogramme im Anschluss an den Kurs erfolgen kann.

Schließlich werden die Teilnehmenden dafür sensibilisiert und motiviert, das EFB nach Abschluss des Kurses in regelmäßigen Abständen zu absolvieren, um Fortschritte dokumentieren zu können. Dies ist ein weiterer Ansatzpunkt, um den Risikofaktor körperliche Inaktivität zu reduzieren.

3.2.3 Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Das dritte Kernziel bezieht nach den physischen auch die psychischen und sozialen Ressourcen mit ein. Wie auch bei den physischen können bei den psychosozialen Ressourcen Beschwerden auftreten, wenn in Bezug auf die Anforderungen zu wenige Ressourcen vorhanden sind.

Beispielsweise ist für die Prävention von Rückenbeschwerden neben einer physisch gut ausgeprägten Rumpfmuskulatur auch theoretisches und praktisches Wissen zum rückengerechten Verhalten im Alltag notwendig. Im Folgenden wird auf sechs Ressourcen eingegangen, die im Rahmen von Gesundheitssportprogrammen gezielt angesteuert werden sollen.

Stimmungsmanagement

Als Stimmungen werden emotionale Zustände wie gute oder schlechte Laune, Ruhe, Entspanntheit,

Erregtheit, Deprimiertheit oder Ärger bezeichnet. Sie werden meistens unbewusst wahrgenommen, wirken sich aber maßgeblich auf die Motivation und das Handeln aus.

Sportliche Aktivitäten können auf vielfältige Weise zum Stimmungsmanagement beitragen. Einerseits können positive Stimmungen verstärkt und negative abgeschwächt werden. Dies ist hauptsächlich für Fitnessaktivitäten relevant und wird als Wiederherstellungsstrategie bezeichnet.

Durch Spiel- und Wettkampfformen können andererseits auch Ablenkungseffekte erzielt werden. Das bedeutet, dass bestimmte Aspekte der Stimmung während der Aktivität aus dem Gleichgewicht gebracht bzw. gestört werden. Zum Beispiel, wenn man bei einem Ballspiel das Ziel verfehlt und sich darüber ärgert. Anschließend wird dieser Zustand wiederhergestellt. In Bezug auf den verfehlten Ball während des Spiels legt sich der Ärger und die Stimmung befindet sich wieder im Gleichgewicht.

Im Gesundheitssport sollten beide soeben vorgestellten Möglichkeiten des Stimmungsmanagements genutzt werden.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Im Rahmen des vorliegenden Kurses sind sowohl die Verstärkung positiver und die Abschwächung negativer Stimmungen im Sinne der Wiederherstellungsstrategie als auch die Ablenkungseffekte relevant. Zum einen sollen die Übungen als positiv empfunden werden, indem die Beanspruchung im mittleren Bereich erlebt wird. Dieser Aspekt wurde auch bereits im Rahmen der physischen Ressourcen berücksichtigt.

Andererseits sind im Kurs auch Spiel- und Wettkampfformen enthalten, die das Aktivitätsniveau kurzzeitig über das normale Maß hinaus steigern, sodass anschließend wieder ein Gleichgewicht hergestellt werden kann. Bei diesen Spiel- und Übungsformen ist es auch gewollt, dass es für die Teilnehmenden spannend wird und ein gewisses Kribbeln hervorrufen wird. Im Verlauf des Kurses sollen die Teilnehmenden bestimmte Übungen durch Wiederholung verinnerlichen und dadurch in der Aktivität aufgehen und versinken können.

Handlungs- und Effektwissen

Im Rahmen der Gesundheitsförderung sollen Personen dazu befähigt werden, die Kontrolle über ihren eigenen Gesundheitszustand zu erlangen. In diesem Zusammenhang sind die Begriffe *Handlungs-* und *Effektwissen* von zentraler Bedeutung.

Unter Effektwissen ist theoretisches Wissen über die Wirkungen von körperlicher Aktivität zusammengefasst. Beispielsweise das Wissen über die Wirkung von Krafttraining auf das Muskel-Skelett-System.

Handlungswissen hingegen bezieht sich auf die praktische Umsetzung körperlicher Aktivität. Ein gutes Handlungswissen ist zum Beispiel vorhanden, wenn eine Person im Training die gewollte mittlere Belastung erkennen und ansteuern kann.

Hauptsächlich sollte sich die Informationsvermittlung zu Beginn eher auf das Handlungswissen konzentrieren, da dies die notwendige Voraussetzung für die gesundheitsförderliche Durchführung der Übungen darstellt. Anschließend können, darauf aufbauend, auch vermehrt die Effekte der körperlichen Aktivität

in den Fokus rücken und mit dem Handlungswissen verknüpft werden.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Das Handlungswissen wird durch die Übungen und Spielformen durchgehend im Rahmen des Kurses geschult. Das Effektwissen wird durch die Teilnehmerunterlagen vermittelt, die im Anschluss an jede Stunde mit einer zugehörigen Hausaufgabe verteilt werden. Um das Wissen noch weiter zu vertiefen, werden die Themen der jeweiligen Teilnehmerunterlagen und Hausaufgaben in der darauf folgenden Stunde nochmals aufgegriffen und besprochen.

Die Informationsvermittlung wird mit praktischem Erleben verknüpft, indem die Teilnehmenden zum Beispiel die Informationen zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten praktisch in der Gruppe ausprobieren. Des Weiteren soll auch die Wahrnehmung auf die relevanten Inhalte während des praktischen Übens gelenkt werden. Bei Dehnübungen soll beispielsweise die Wahrnehmung gezielt auf den Spannungszustand der Muskulatur gelenkt werden, sodass ein Vergleich von vor zu nach der Übung möglich ist.

Die Dauer der Wissenseinheiten ist zu Beginn und am Ende der jeweiligen Einheit vorgesehen und bewusst kurz gehalten, um die Aufnahmefähigkeit der Teilnehmenden sicherzustellen.

Konsequenzerwartungen

Konsequenzerwartungen beziehen sich auf das erwartete Handlungsergebnis. Dieses kann einerseits allgemein formuliert sein („Ich möchte gesund werden/bleiben“), sich aber auch auf spezifische Situationen

beziehen („Ich möchte beim Radfahren wieder mit meinem Partner mithalten können“).

Zur Steigerung der Motivation und zur Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität sollten eher kurzfristig erreichbare Ziele im Fokus stehen. Das langfristige und unkonkrete Ziel „Gesund werden/bleiben“ sollte daher durch kurzfristig erreichbare und leicht messbare Ziele überlagert werden. Zum Beispiel, dass man 30 Minuten am Stück mit dem Partner Radfahren kann. Dieses Ziel ist, im Vergleich zum unkonkreten Ziel, zudem mit konkretem Verhalten (Radfahren) verbunden.

Des Weiteren kann auch das Erlebnis der Aktivitäten an sich ein gewünschter Effekt sein. Zum Beispiel, dass man sich in der Gruppe wohlfühlt, während der Aktivität Spaß hat und sich nett unterhalten kann.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Die Teilnehmenden des Kurses sollen durch den Übungsleitenden und das Setting der Gruppe dazu befähigt und unterstützt werden, sich greifbare und zeitnah umsetzbare Ziele zu setzen. In der Gruppe soll ein aktiver Umgang mit den Zielen ermöglicht werden, indem Gelegenheiten geschaffen werden, diese zu kommunizieren.

Durch die Gruppe soll den Teilnehmenden auch die Freude an der Aktivität an sich als mögliches Ziel nähergebracht werden. Im Rahmen der letzten Hausaufgabe (Einheit 10) wird es den Teilnehmenden ermöglicht, abschließend für sich selbst nochmals die bereits erreichten sowie die zukünftigen Ziele zu reflektieren.

Kompetenzerwartungen

Kompetenzerwartungen werden auch als Selbstwirksamkeit bezeichnet und beziehen sich auf die Barrieren, die körperlicher Aktivität entgegenstehen können (z. B. keine Zeit zu haben oder mit anderen nicht mithalten zu können). Um trotz der Barrieren ein gewünschtes Verhalten aufzunehmen oder aufrechtzuerhalten, ist die Überzeugung notwendig, mit den eigenen Fähigkeiten die anstehenden Herausforderungen bewältigen zu können.

Sollte diese Überzeugung nur mangelhaft ausgeprägt sein, wirkt sich dies direkt auf die Anreize zum Handeln aus und die Barrieren, die dagegensprechen, nehmen einen größeren Stellenwert ein.

Um die Selbstwirksamkeit zu verbessern, sollen Teilnehmende im Gesundheitssport darin unterstützt werden, die eigene Handlungskompetenz bei körperlicher Aktivität zu erleben und auf diese vertrauen zu können. Sie sollen durch Rückmeldungen des Übungsleitenden erkennen können, welche Leistungen sie erbracht haben und sich diese auch persönlich zuschreiben können.

Zusätzlich sollen die Teilnehmenden lernen, mit auftretenden Barrieren umgehen und diese überwinden zu können. Hierbei spielen sowohl innere (z. B. Angst vor Versagen) als auch äußere Barrieren (z. B. schlechtes Wetter) eine Rolle.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Zur Förderung der Selbstwirksamkeit wird bei den Übungsformen und Spielen darauf geachtet, dass die Teilnehmenden immer wieder Erfolgserlebnisse verspüren und so eine Handlungskompetenz aufbauen können. Einerseits kommen immer wieder neue

Übungen hinzu, um die Motivation aufrechtzuerhalten und Abwechslung zu bieten. Andererseits werden Übungen auch bewusst wiederholt, sodass die Teilnehmenden Verbesserungen feststellen und sich an die Übungen gewöhnen können.

Somit werden Erfolgserlebnisse gefördert, sodass die Teilnehmenden die eigene Handlungskompetenz bewusst erleben, reflektieren und mit dem eigenen Handeln verknüpfen können. Hierbei ist erneut die mittlere Anstrengung während der Übungen wichtig, um eine Über- oder Unterforderung zu vermeiden.

Obwohl die Teilnehmenden die eigene individuelle Leistungsentwicklung im Blick haben sollen, können durch die Beobachtung anderer Teilnehmender wichtige Erfahrungen in Hinblick auf die Selbstwirksamkeit gemacht werden. In der Gruppe können die Teilnehmenden sich an anderen orientieren und Vertrauen entwickeln, dass sie selbst die geforderten Aufgaben auch bewältigen können.

Der Umgang mit Barrieren und der erfolgreiche Umgang mit diesen Schwierigkeiten sind Inhalte der Teilnehmerinformationen und Hausaufgaben und werden zudem gemeinsam in der Gruppe thematisiert. Insbesondere im Rahmen der neunten Hausaufgabe sollen sich die Teilnehmenden intensiv mit den Barrieren auseinandersetzen und Lösungen finden. Dies wird schließlich in der letzten Stunde nochmals gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Positives Körperkonzept

Körperliche Aktivität kann dabei unterstützen, eine positive Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen und das Selbstwertgefühl zu steigern. Gleichzeitig ist eine solche positive Beziehung auch förderlich und not-

wendig, um gesundheitsförderliche körperliche Aktivität aufzunehmen und langfristig aufrechtzuerhalten.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Die Übungen des Kurses ermöglichen es den Teilnehmenden, den eigenen Körper zu erfahren und eine positive emotionale Beziehung zu diesem aufzubauen. Während der Übungen wird die Wahrnehmung gezielt auf die betroffenen Körperregionen gelenkt (z. B. beim Dehnen auf den gedehnten Muskel). Auch auf körperliche Veränderungen und Belastungen (z. B. auf die Veränderung der Herzfrequenz) wird die Wahrnehmung gelenkt.

Für die Förderung des Körperkonzepts bietet auch die Situation in der Gruppe förderliche Voraussetzungen. Im Zuge der Übungen und Spiele in der Gruppe erhalten die Teilnehmenden durch gegenseitige Beobachtung Rückmeldungen zur Durchführung der Übungen und damit auch zu ihrem Körper. Schließlich gibt auch das EFB als Abzeichen den Teilnehmenden eine Rückmeldung über den eigenen Körper, um das positive Körperkonzept zu stärken.

Erfahrung von sozialer Kompetenz und Einbindung

Gesundheitssportprogramme sind bewusst als Gruppenprogramme konzipiert. Neben der reinen Stärkung der physischen Ressourcen (z. B. Kraft) soll durch die körperliche Aktivität in der Gruppe auch die soziale Einbindung und Kompetenz gefördert werden.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Zur Förderung von sozialen Prozessen sind in das Programm vielfältige Partner- und Gruppenaufgaben

integriert. Die Teilnehmenden sollen dadurch etwas über die anderen Gruppenmitglieder erfahren, Aufgaben gemeinsam lösen und sich in die Situation der anderen hineinversetzen können.

In Situationen, die die gesamte Gruppe betreffen (z. B. Gespräche oder Spiele), wird, sofern möglich, immer die Kreisform gewählt. Hierbei kann sich die Gruppe als solche wahrnehmen und die Teilnehmenden können ein Zugehörigkeitsgefühl entwickeln. In der Kreisform beginnt und endet jede Stunde mit einem kurzen Gespräch.

3.2.4 Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Im Alltag können vielfältige Beschwerden auftreten, die häufig auch miteinander kombiniert vorkommen. Beispiele von Beschwerden sind Gelenk- und Gliederschmerzen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Beschwerden in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System oder Bauch- und Magenschmerzen.

Des Weiteren können belastende Zustände wie Schlafstörungen, Erschöpfung, Nervosität oder Gereiztheit auftreten. Zum Teil können diese Beschwerden und Missbefindenszustände auch ohne eine klare, nachvollziehbare organische Ursache in Erscheinung treten. Hierbei spricht man von psychosomatischen Beschwerden.

Die Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden unterscheidet zwischen einer problembezogenen und einer emotionsbezogenen Bewältigung. Wenn zum Beispiel bestimmte Kraftübungen für die Rumpfmuskulatur erlernt werden, die das Auftreten von Rückenschmerzen reduzieren, spricht man von einer problembezogenen Bewältigung. Es ist jedoch auch

möglich, dass die körperliche Aktivität die Stimmung verbessert und die Beschwerden somit aufgrund der Verbesserung des Wohlbefindens reduziert werden. Hierbei ist von emotionsbezogener Bewältigung die Rede. Die beiden Ansätze sind nicht isoliert voneinander zu sehen, sondern ergänzen sich gegenseitig.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Die Zielgruppe dieses Kurses weist noch keine manifesten/chronischen Krankheiten auf, die dauerhafter Behandlung bedürfen. Dennoch können bereits vielfältige Beschwerden vorliegen.

Der Kurs bezieht beide soeben vorgestellten Bewältigungsstrategien (problembezogen und emotionsbezogen) mit ein. Die problembezogene Bewältigung soll durch die Übungen des Kurskonzepts erreicht werden, die potenzielle Schwachstellen und häufig vorkommende Indikatoren für Beschwerden (z. B. Rücken- oder Nackenbeschwerden) berücksichtigen. Diese Übungen sollen in Hinblick auf die emotionsbezogene Bewältigung so vermittelt und durchgeführt werden, dass sie positiv bewertet werden und die Stimmung verbessern.

So wurde bereits mehrfach darauf hingewiesen, dass eine mittlere Anstrengung angestrebt werden sollte, um Überlastungen und negative Assoziationen mit den Übungen zu vermeiden. Auch die Durchführung der Übungen in der Gruppe und die musikalische Begleitung in bestimmten Sequenzen sollen die Stimmung der Teilnehmenden verbessern und somit die Beschwerden und das Missbefinden reduzieren.

3.2.5 Verhaltensänderung und Bindung an gesundheitssportliches Verhalten

Dieses Kernziel bezieht sich auf das individuelle Verhalten, um gesundheitssportliche Aktivitäten bei den betroffenen Personen als festen Baustein eines gesunden Lebensstils zu verankern.

Einerseits ist dieses Kernziel die Voraussetzung, um weitere Kernziele zu erreichen. Beispielsweise lässt sich die Stärkung der physischen Ressourcen (Kernziel 1), die Reduzierung von Risikofaktoren (Kernziel 2), sowie die Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden (Kernziel 4) nur erreichen, wenn gesundheitssportliches Verhalten langfristig ausgeübt wird.

Andererseits ist das Kernziel 3, die Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen, mit all seinen Bestandteilen (Stimmungsmanagement, Handlungs- und Effektwissen, Konsequenz- und Kompetenzerwartungen, positives Körperkonzept, soziale Unterstützung) ein wichtiger unterstützender Aspekt für eine Verhaltensänderung und die Verhinderung eines Ausstiegs aus gesundheitsförderlicher Aktivität.

Der Prozess der Verhaltensänderung lässt sich in mehrere Phasen unterteilen. Der erste Schritt besteht im *Nachdenken*. Hierbei wird ein Bewusstsein für Gesundheit aufgebaut und ein Wissen über die positiven Effekte körperlicher Aktivität entwickelt. In der folgenden Stufe des *Vorbereitens* werden konkrete Pläne erarbeitet, um körperliche Aktivität aufzunehmen. Im nächsten Schritt des *Erprobens* wird eine Aktivität konkret durchgeführt. Wenn diese Aktivität über mindestens ein Jahr beibehalten wird, ist die letzte Stufe des *Aufrechterhaltens* erreicht.

Beim Aufbau von körperlicher Aktivität kann es lange zu Rückfällen kommen. Die dargestellten Phasen können daher nicht nur in eine Richtung durchlaufen, sondern auch mehrmals durchlebt werden.

Um eine nachhaltige Verhaltensänderung zu erreichen und den Teilnehmenden eines Kurses die schwierige Phase des Erprobens zu erleichtern, sollten möglichst viele Barrieren zur Teilnahme an gesundheitssportlichen Aktivitäten reduziert werden. Es ist wichtig, die Voraussetzungen, Beschwerden und Präferenzen der Teilnehmenden im Rahmen eines Kurses zu erkennen und darauf einzugehen.

Die Teilnehmenden sollten dort abgeholt werden, wo sie sind, damit eine gezielte Ansprache stattfinden kann und sie sich mit dem Kurs identifizieren können. Zudem sollte vermieden werden, dass die Teilnehmenden zeitlich (zu viele oder zu lange Übungseinheiten) und körperlich (zu anstrengende Übungen) überfordert werden.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Im Rahmen des vorliegenden Kurses sollen die Teilnahmebarrieren systematisch reduziert werden. Die qualifizierten Übungsleitenden, auf die im Rahmen des letzten Kernziels noch näher eingegangen wird, sollen auf die Voraussetzungen der Teilnehmenden eingehen und die Übungen dementsprechend anpassen.

Zudem sind die Übungen so konzipiert, dass eine Erleichterung bzw. Intensivierung individuell ermöglicht wird. Durch die Organisation des Kurses als einmaliger Termin in der Woche (über 60 oder 90 Minuten) soll einer zeitlichen Überforderung entgegengewirkt werden. Durch die Hausaufgaben erhalten

die Teilnehmenden trotzdem die Möglichkeit, darüber hinaus körperlich aktiv zu sein.

Der Prozess der Verhaltensänderung und die langfristige Bindung an gesundheitssportliches Verhalten ist als theoretischer Hintergrund die Basis des EFB. Dazu wird das im *HEPA-Konzept* (Health-Enhancing Physical Activity) verankerte Stufenmodell zugrunde gelegt, dessen Stufen soeben beschrieben wurden. Vor diesem Hintergrund ist auch der vorliegende Kurs gestaltet. Im Rahmen dieses Kurses wird das Testprofil 2 durchgeführt.

Die Teilnehmenden befinden sich dabei in der Regel auf den Stufen *Erproben* oder *Aufrechterhalten*. Wie bereits erläutert wurde, ist die Phase des Erprobens eine heikle Phase, weil es dabei immer wieder zu Fluktuationen in Bezug auf gesundheitssportliches Verhalten kommen kann. Durch die verschiedenen Levels des EFB und die detaillierte Auswertung lassen sich Verbesserungen der Fitness erkennen, die zum Dranbleiben motivieren können.

Im Rahmen des Kurses wird das Abzeichen nur einmal abgenommen, weshalb hierbei keine Verbesserungen dokumentiert werden können. Die Teilnehmenden sollen jedoch im Verlauf des Kurses bei den individuellen Übungen Verbesserungen erkennen und werden dazu motiviert, das EFB in Zukunft regelmäßig durchzuführen, um den Fitnesszustand langfristig zu überwachen und zu verbessern.

So soll der Schritt von der Stufe des *Erprobens* zur Stufe *Aufrechterhalten* unterstützt werden. Ein weiterer Baustein dieser Unterstützung stellt die langfristige Integration in adäquate Gesundheitssportgruppen dar, welcher im Rahmen des letzten Kernziels der unterstützenden Settings beschrieben wird.

3.2.6 Schaffung und Optimierung unterstützender Settings bzw. gesundheitsförderlicher Verhältnisse

Das letzte Kernziel bezieht sich nicht auf spezifische Gesundheitswirkungen bzw. auf das individuelle Verhalten, sondern auf die Verhältnisse, die die Teilnehmenden unterstützen können, die weiteren Kernziele zu erreichen.

In erster Linie sind qualifizierte Übungsleitende sowie die Rahmenbedingungen des Kurses (Material, Raumgröße, Gruppengröße) eine wichtige Voraussetzung, um gesundheitsförderliche Verhältnisse zu schaffen. Für die Einhaltung bestimmter einheitlicher Qualitätskriterien wurden verschiedene Siegel und Zertifizierungen eingeführt. Hierzu zählt das Siegel *Pluspunkt Gesundheit* des DTB sowie *Deutscher Standard Prävention* der ZPP.

Des Weiteren spielt die Vernetzung des Programms mit Ärzten und Krankenkassen sowie die Überführung in ein Dauerangebot des Vereins eine wichtige Rolle, um die Teilnehmenden optimal zu unterstützen.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Die Ergebnisse, die die Teilnehmenden im Rahmen des internen EFB-Events erreichen, erleichtern eine Überführung in Dauerangebote des Vereins. Wenn zum Beispiel die Auswertung ergibt, dass im Bereich der Ausdauer Defizite bestehen, können sich die jeweiligen Teilnehmenden für ein Nordic-Walking-Angebot im Verein anmelden, um diesen Bereich gezielt zu verbessern.

Die Beratung der Teilnehmenden im Anschluss an die Absolvierung des Abzeichens nimmt einen hohen Stellenwert im Rahmen des EFB ein. Der Übungsleitende kann den Teilnehmenden in diesem Rahmen weiterführende Tipps und Hilfestellungen geben, um einen aktiven Lebensstil aufrechtzuerhalten.

Eine Zertifizierung des Kurses durch die Zentrale Prüfstelle Prävention, als Gesundheitssportkurs nach § 20 SGB V, ist erfolgt.

Schließlich wird das EFB im Rahmen der Bonusprogramme der Krankenkassen (Abzeichen eines Sportverbandes) anerkannt. Somit ist eine Vernetzung mit weiteren Akteuren des Gesundheitssektors ermöglicht.

3.3 Organisatorisches

In diesem Kapitel werden anschließend organisatorische Rahmenbedingungen und Voraussetzungen thematisiert, die zur Durchführung des Kurses notwendig sind.

3.3.1 Gruppengröße

Das Programm ist auf eine Gruppengröße von mindestens sechs und maximal 15 Personen ausgelegt. Mithilfe dieser Gruppengröße soll auf der einen Seite die Wirtschaftlichkeit des Kurses sichergestellt werden. Auf der anderen Seite soll dadurch die Möglichkeit gegeben werden, dass sich die Teilnehmenden gegenseitig motivieren können. Zudem ist durch diese Gruppengröße eine angemessene Betreuung der Teilnehmenden durch den Übungsleitenden gewährleistet.

3.3.2 Räumlichkeiten

Der Kurs sollte in einem geeigneten Raum durchgeführt werden. Im Idealfall handelt es sich um eine ausreichend große Sport-, Turn- bzw. Gymnastikhalle, die zudem barrierefrei ist. Die Durchführung muss jedoch nicht durchweg auf Räume bzw. Hallen begrenzt sein. Sofern vor Ort die Möglichkeit besteht, lassen sich die Inhalte des Kurses auch im Freien durchführen.

3.3.3 Material

Das notwendige Material ist bewusst möglichst gering gehalten, sodass der Organisationsaufwand begrenzt und ein niederschwelliger Transfer der Übungen in den Alltag ermöglicht wird. Für manche Übungen werden Materialien und Geräte verwendet, die üblicherweise zur Ausstattung von Turn- und Sporthallen zählen. Zudem werden Materialien verwendet, die ohnehin zur Durchführung des EFB notwendig sind (z. B. Turnbänke und Steps).

Sollten bestimmte Materialien nicht vorhanden sein, werden Alternativen aufgezeigt. Die Auswahl der Materialien kann somit auch an die Ausstattung der Halle angepasst werden. Eine Übersicht über die benötigten Materialien für den gesamten Kurs ist in Tab. 2 dargestellt. Die Übersichtstabelle der jeweiligen Einheiten beinhaltet zudem das für die jeweilige Stunde benötigte Material.

Zusätzlich zu den aufgeführten Materialien, die vonseiten des Vereins/Übungsleitenden zur Verfügung gestellt werden, sollten die Teilnehmenden in jeder Stunde Sportkleidung, ein Handtuch sowie etwas zu trinken mitbringen.

Tab. 2: Benötigte Materialien und Alternativen

MATERIAL	ALTERNATIVE	ANZAHL
Gymnastikmatte		1 pro Person
Gymnastikband in verschiedenen Stärken		1 pro Person
Stoppuhr	Smartphone mit Stoppuhr-Funktion	4
Balancesteg	Hölzerner oder metallischer Steg	1-2
Ball		Circa 10
Hütchen	Pylonen, Kegel, Markierteller	14
Seil	Kreppband	5
Koordinationsleiter	Mehrere Gymnastikreifen (circa 6)	1
Balancekissen	Zusammengerollte Gymnastikmatte, Therapiekreis	5-8
Kastenoberteil	Step	2
Weichbodenmatte	Zusammengerollte Gymnastikmatte	1
Turnbank (35 Zentimeter Höhe)	Step (höhenverstellbar)	2
Kleiner Kasten	Korb, Kiste	4-5
Handouts der Informationseinheiten 1-10 (ab S. 186)		1 pro Person
Einverständniserklärung, Gesundheitsfragebogen, Aktivitätsfragebogen (ab S. 230)		1 pro Person
Ausgedrucktes Datenblatt für EFB-Testprofil 2 (ab S. 233)		1 pro Person
Stationskarte für jede EFB-Testaufgabe (ab S. 210)		10
Lautsprecher		1
Computer	Laptop, Tablet, Smartphone	1
Kreide	Magnesium	1
Stuhl	Box, Kiste, Tisch, Leiter	1
Kreppband (sechs Meter)	Bodenmarkierungen in der Halle	1
Waage		1
Maßband (zwei Meter)	Zollstock	4
Flacher Stab (5-10 Zentimeter breit, ~ 100 Zentimeter lang, aus leichtem Material, wie z. B. Holz)		1
Flexibles Maßband		1
Stift		1 pro Person
Klemmbrett		5-10
Blatt Papier (blanko)		10