

QUALITÄTSMERKMALE

SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse zeichnen sich durch eine hohe Qualität aus, für die bestimmte Merkmale erfüllt werden müssen:

- Wissenschaftlich bestätigter Kurs
- Qualifizierte Kursleitung
- Zertifizierung
- Präventiver Gesundheitscheck
- Qualitätsmanagement

Was der Verein davon hat

- Kompetenz und Qualität kann nach außen getragen werden
- Möglichkeit neuer Mitgliedergewinnung und -bindung durch neue Zielgruppen
- Abgrenzung zu anderen Anbietern und Verbesserung des Images
- Auflistung bei Gesundheitsangeboten im Internet unter www.sportprogesundheit.de
- Bezuschussung der Kurse durch Krankenkassen möglich
- Verbesserung der Werbung

Zertifizierung des Kurses

Der/die LeiterIn muss eine entsprechende Übungsleiter-B- oder B-Trainerlizenz „Sport in der Prävention“ - Herz-Kreislauf-Training - (2. Lizenzstufe) besitzen.

Der Antrag auf Genehmigung eines Gesundheitssportangebotes erfolgt auf einem separaten Antragsformular und muss an den DLV geschickt werden.

KONTAKT

Alle weiteren Informationen zum Thema SPORT PRO GESUNDHEIT „Ausdauer auf Dauer“ erhalten Sie beim

Württ. Leichtathletik-Verband e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Telefon: 0711 / 28077700
E-Mail: info@wlv-sport.de
Internet: www.wlv-sport.de

Deutschen Leichtathletik-Verband
Referat Allgemeine Leichtathletik
Alsfelder Straße 27,
64289 Darmstadt
Tel: 06151-770858
E-Mail: breitensport@leichtathletik.de
Internet: www.leichtathletik.de



AUSDAUER AUF DAUER



WÜRTTEMBERGISCHER LEICHTATHLETIK-
VERBAND E.V.

WÜRTTEMBERGISCHER LEICHTATHLETIK-
VERBAND E.V.



SPORT PRO GESUNDHEIT

Für die Leichtathleten

Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) wurde durch den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) zertifiziert, das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT für das Gesundheitssportprogramm „Ausdauer auf Dauer“ an seine Vereine zu vergeben. Das Konzept „Ausdauer auf Dauer“ verfolgt die präventive Zielsetzung, durch Bewegung die Herz-Kreislauf-Funktionen zu fördern sowie eine Verhaltensänderung zu einer gesundheitsorientierten Lebensweise zu bewirken.

Dass Leichtathletik vor allem mit einer seiner Kerndisziplinen, dem „Laufen“, gesundheitsfördernd ist, steht außer Frage. Dieses Potential kann nun forciert durch die Vereine an die Bevölkerung getragen werden. Im Kursprogramm „Ausdauer auf Dauer“ werden Inhalte des gesundheitsorientierten Sports aufbereitet und drei unterschiedliche Disziplinen zur Steuerung der Belastungsparameter Walking, Nordic Walking und Laufen eingesetzt.

AUSDAUER AUF DAUER

Das Kursprogramm

Zielgruppe

- Erwachsene Menschen mit Bewegungsmangel
- Wiedereinsteiger und Neuanfänger

Aufbau des Kursprogramms

- Qualifizierte Leitung (ÜL-B-/B-Trainer-Ausbildung „Sport in der Prävention“)
- Standardisiertes Programm mit verbindlichem Angebot und definierter Zielgruppe
- Max. 15 Teilnehmer pro Kurs
- 10 Unterrichtsstunden á 90 Minuten
- Einheitliche Organisationsstruktur

Aufbau der Unterrichtsstunde

Aufteilung in sieben Sequenzen:

1. Einführung:
Gruppengespräch (ca. 5 min)
2. Information:
Theoretischer Hintergrund (5-10min)
3. Aufwärmen:
Erwärmung, Mobilisation, Koordination (10 min.)
4. Hauptteil:
Ausdauertraining - Walken, Nordic Walken, Laufen (45-60 min)
5. Übungen:
Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung (10-15 min.)
6. Ausklang:
Reflexion und Infoblatt (5-10 min)
7. Hausaufgabe

Im Kurskonzept „Ausdauer auf Dauer“ sind für alle 10 Unterrichtsstunden Musterprogramme ausgearbeitet, die den Kursleitern als Hilfe dienen. Ebenso stehen für jede Stunde Handouts für die Teilnehmer zur Verfügung, die das Erlernete festigen sollen und am Ende der Stunde überreicht werden.

Die zehn Kurseinheiten des Programms

1. Vom Gehen zum Walken
2. Wie fit bin ich? 2-km-Walking-Test
3. Walk and go
4. Fit und aktiv
5. Bewegt und mobil mit Stöcken
6. Über Stock und Stein
7. Effizient und gesundheitsbewusst Nordic Walken
8. Dynamisch unterwegs
9. Auf Dauer fit
10. 2-km-Walking-Re-Test - Bin ich jetzt fitter?

Der Kursleiter

Der Kursleiter im Angebot vor Ort ist der wesentliche Garant für die Qualität und damit den Erfolg des Programmes. Von ihm wird hohe fachliche Kompetenz gefordert. Dies zeigt sich in den Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen:

- Ausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe (ÜL-B / B-Trainer) oder
- Bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung