

Standardisierte Gesundheitssportprogramme

Die standardisierten Gesundheitssportprogramme des Deutschen Turner-Bundes (DTB) werden auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Das heißt, es wird überprüft, ob das jeweilige Programm beim Teilnehmer auch die gewünschten Gesundheitseffekte bewirkt. Zusätzlich werden die standardisierten Programme auch bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zur Zertifizierung eingereicht.

Standardisierung von Programmen bedeutet, dass Inhalte und Methoden festgelegt und in Kursmanualen fixiert/beschrieben sind. Diese Inhalte müssen jedoch immer entsprechend der tatsächlichen Gruppenzusammensetzung differenziert und angepasst werden.

Um ein solches Programm anzubieten, müssen die Übungsleiter die **Konzeptschulung** des standardisierten Programms besucht haben. In dieser werden der Programmaufbau, die Inhalte sowie die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen erläutert.

Übungsleiter mit der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention oder Personen mit professioneller Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport und Gymnastiklehrer und gleichwertige Ausbildung) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausbildung, die das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB / SPORT PRO GESUNDHEIT in einem BTV-Mitgliedsverein beantragen möchten.

Fit und Gesund

Im Kernmodul Fit und Gesund lernen ÜL den grundsätzlichen Umgang mit standardisierten Präventionskursprogrammen. Auf der Basis der gesetzlichen Grundlagen nach § 20 SGB V werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert, die eine Anerkennung durch die Krankenkassen ermöglichen. Die methodischen und didaktischen Aspekte werden erläutert und anhand der Einweisung in das Programm Fit und Gesund exemplarisch vertieft. Die Teilnehmer des Kernmoduls erhalten ein Zertifikat über die Einweisung in das standardisierte DTB-Gesundheitssportprogramm Fit und Gesund sowie die Teilnehmerunterlagen. Nach Teilnahme an der Konzeptschulung erhalten die Übungsleiter ein Zertifikat. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Nordic Walking

In dieser Konzeptschulung lernen die Teilnehmer die richtige Nordic Walking-Technik und werden befähigt, auf Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen ein zielgerichtetes Nordic Walking Training durchzuführen. Nordic Walking, zügiges Gehen mit zusätzlicher Unterstützung spezieller Stöcke, ist ein ganzheitliches Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Sowohl aktive Sportler mit oder ohne Walkingerfahrung als auch ältere Menschen können in einer dieser beiden Sportarten eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur finden.

Walking und mehr

In dieser Konzeptschulung lernen die Teilnehmer die richtige Walking Technik und werden befähigt, auf Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen ein zielgerichtetes Walking durchzuführen. Zügiges Gehen ist ein ganzheitliches Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Sowohl aktive Sportler mit oder ohne Walkingerfahrung als auch ältere Menschen können in einer dieser beiden Sportarten eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur finden.

Cardio-Aktiv

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept Cardio-Aktiv. Das Kursprogramm zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauf-Training aus. Bewegungsformen wie Power Walking und Walk-Aerobic sind Inhalte des Programms, welche die Kursteilnehmer/innen zu einer langfristigen Verhaltensänderung führen soll. Informationen zum Kursaufbau und zu den Qualitätskriterien runden den Inhalt ab.

Bewegen statt schonen

Die Teilnahme an diesem Arbeitskreis befähigt Übungsleiter/innen zur Durchführung des Einsteiger-Kursprogramms "Bewegen statt schonen". Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, bei der die Wirbelsäule einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzepts darstellt, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurskonzepts dar.

Ganzkörperkräftigung sanft und effektiv

Dieses Gesundheitssportprogramm ist an Erwachsene gerichtet, die seit längerer Zeit nicht mehr körperlich - sportlich aktiv waren und ihrem Bewegungsmangel entgegenwirken wollen. So beispielsweise Personen mit nur schwach ausgeprägter Muskulatur, die dem Stress des Alltags durch Entspannung entkommen wollen. In zehn Kurseinheiten wird mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen die Muskulatur trainiert, aber auch funktionelles Bewegungsverhalten erlernt. Interessante Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie kleine Spiele kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Fit bis ins hohe Alter

Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Diese Kurs-Konzeption basiert auf dem vier Säulen-Modell: Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten. Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern.

Standfest und stabil

"Standfest und stabil" ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Beinmuskulatur älterer Menschen trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert. Das Programm basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Sturzprävention im Alter. Inhaltlich werden Übungen, Bewegungsspiele und Dual-Taskingaufgaben zur Förderung von Balance und Standsicherheit sowie Schrittmusterübungen zur Aufrechterhaltung der Sicherheit beim Gehen vermittelt.

Trittsicher durchs Leben

Die Trittsicher-Bewegungskurse richten sich vor allem an selbständig lebende, ältere Menschen im ländlichen Raum. Sie sollen die Teilnehmer befähigen, ihre Mobilität zu steigern, selbständig zu trainieren und sich nachhaltig für ihre Gesundheit zu engagieren. So sollen sie unterstützt werden, möglichst lange aktiv und mobil zu bleiben und bis ins hohe Alter Dinge zu tun, die das Leben lebenswert machen: mit den Enkeln spielen, den Garten bestellen, auf dem Hof mitarbeiten. Die Trittsicher-Bewegungskurse sind Bestandteil des Programms *Trittsicher durchs Leben*, welches die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband e.V. (dlv) und dem Deutschen Turner- Bund e.V. (DTB) durchführt. Die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch die Abteilung für Geriatrie und Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK).

Alltags Trainingsprogramm

Das AlltagsTrainingsprogramm (ATP) ist ein Element des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. unterstützt wird. Der Deutsche Turner-Bund entwickelte gemeinsam mit der BZgA, der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) das zwölfwöchige standardisierte Trainingsprogramm speziell für die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahren, die bisher inaktiv waren, aber in Zukunft ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver gestalten möchten.