



GESTALTUNG VON PRÄVENTIONSSTUNDEN

Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung

Vorbemerkungen/Ziele

Immer mehr Menschen sind motiviert, ihren Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen. Präventive/gesundheitsfördernde Bewegungsangebote werden daher verstärkt nachgefragt. Um die Angebote der Sportvereine besonders zu kennzeichnen, hat der Deutsche Sportbund das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT entwickelt. Der organisierte Sport verpflichtet sich damit, die hohe Qualität seiner gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsprogramme in den Sportvereinen nach gemeinsamen und verbindlichen Standards sicherzustellen. Die qualitätsgeprüften Angebote umfassen zur Zeit die Bereiche „Herz-Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Stressbewältigung und Entspannung“ sowie „Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche“ und „Gesundheitsförderung für Ältere“. Das mit dem Angebot transportierte Versprechen, die individuelle Gesundheit zu fördern, muss mit Hilfe von qualifizierten Übungsleitungen (ÜL) und entsprechender sorgfältiger Planung und Umsetzung verwirklicht werden.

Zielbereiche von präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten

Zielbereiche	Inhalte und Methoden
Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit Bewältigung von physischen Beschwerden und Missbefindenszuständen, Verminderung von physischen Risikofaktoren, Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)	Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung der Ausdauer, Beweglichkeit (Mobilisation), Entspannungsfähigkeit, Koordination, Kraft Übungs-/Spielformen zur Vermittlung von Bewegungstechniken und Fähigkeiten der Belastungs- und Trainingssteuerung
Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenszuständen, Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren, Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)	Übungs-/Spielformen und Methoden zur Förderung der/des Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können etc.), Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit, Zielgerichtetheit des Verhaltens, Wechsels von Spannung und Entspannung, Wohlbefindens, Handlungs- und Effektwissens (wird unter „Förderung des Gesundheitswissens“ gesondert abgehandelt)
Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen, Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit, Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen, Aufbau von Bindung an Bewegung, Spiel und Sport, Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	Übungs-/Spielformen zum Gesundheitsverständnis (Gesundheit selber gestalten), zur Wahrnehmung des Körpers, zu Mustern des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens, zu Regeln des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens, zum Können-Wollen-Sollen (für sich sorgen), zur Alltagsübertragung, zur Dauerhaftigkeit (langfristige Bindung an Vereinsangebote)
Förderung von Gesundheitswissen Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität, Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung	Bearbeitung des Informationsmaterials Gesundheitsaspekte, Risiko- und Schutzfaktoren, Wirkungen von Sport, Verhaltensänderung für mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit, Sport-Techniken, Belastungs-/Trainingssteuerung, Entspannung, Ernährungstipps

In einer zeitgemäß gestalteten präventiven/gesundheitsfördernden Angebotsstunde wird mindestens jeweils ein Thema aus jedem der 4 Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt! Es werden also in jeder Stunde immer alle 4 Zielbereiche thematisch bearbeitet.

Literatur: LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.):

- *Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Gesundheitsförderung für Ältere“.* Duisburg, 2009
- *Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“.* Duisburg, 2007
- *Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Herz-Kreislaufsystem“.* Duisburg, 2007
- *Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“.* Duisburg, 2007
- *Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport – Praxishilfe.* Duisburg, 2005

Bezugsadresse und Kosten: www.lsb-shop.de / Lehrmaterialien / Qualifizierung im Sport / Gesundheit und Sport (je Manual 15 EURO)



Zur Verdeutlichung der Umsetzung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden sowie der didaktisch-methodischen Prinzipien eines präventiven/gesundheitsfördernden Angebotes kann an dieser Stelle nur ein Grobraster der Bewegungsangebote aufgezeigt werden. Weitere Stundenbeispiele „Praktisch für die Praxis“ mit der Zielsetzung Prävention/Gesundheitsförderung bauen auf die hier dargestellten theoretischen Grundlagen auf.

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ⊙ z. B. Die TN stehen in einem Halbkreis
 - Begrüßung
 - Rückblick auf die Inhalte der vorhergegangenen Einheit
 - Besprechung der der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
 - Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

INFORMATIONSPHASE (5 - 10 Minuten)

- ⊙ z. B. Die TN sitzen oder stehen in einem Halbkreis
 - Vermittlung von Gesundheitswissen/Wissensgrundlagen
 - Veranschaulichung und Verdeutlichung eines Themenbereiches
 - Aushändigung und Besprechung des IM

EINSTIMMUNG (5 - 15 Minuten)

- ⊙ z. B. TN bilden Kleingruppen; kreuz und quer durch die Halle
 - Bewegter Einstieg mit kommunikativen Übungen, Spiel- und Lauf-/Gehformen mit Bezug zum Stundenthema

SCHWERPUNKT (20 - 45 Minuten)

- ⊙ z. B. TN verteilen sich mit je einer Matte in der Halle oder die TN bilden Kleingruppen
 - Praxisinhalte (Übungen und Spielformen) je nach Stundenthema

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 - 10 Minuten)

- ⊙ z. B. alleine/die TN bilden Paare/Kleingruppe/Gesamtgruppe
 - Praxisinhalte (Übungen und Spielformen) je nach Zielsetzung und Abrundung des Schwerpunktes

AUSKLANG (10 - 15 Minuten)

- ⊙ z. B. die TN bilden Paare
 - Praxisinhalte (Übungen und Spielformen) je nach Zielsetzung

TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (10 - 15 Minuten)

- ⊙ TN stehen im Halbkreis.
 - „Tipps und Übungen für zu Hause“ (möglichst konkret formuliert) für die TN bis zur nächsten Stunde
 - Abschließende Befindlichkeitsabfrage
 - Verabschiedung

Zeit: 60 - 90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): z. B. Erwachsene, Sportanfänger, Wiedereinsteiger, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Material: je nach Bedarf für die Praxis, Informationsmaterial (IM)

Ort: z. B. Sporthalle, Gymnastikraum, im Freien, Schwimmbad

Absichten und Hinweise

- ⊙ Eröffnung der Stunde
- ✔ Evtl. Teilnehmermaterial „Tipps und Übungen für zu Hause“



- ⊙ Vorstellung und Veranschaulichung des Stundenthemas
- ✔ IM zum Thema

- ⊙ z. B. Körperliche Erwärmung; Lockerung der Gruppenatmosphäre, Förderung der Kooperation und Interaktion in der Gruppe, Förderung der Sozialfähigkeit etc.

- ⊙ z. B. Lenkung der Wahrnehmung auf einen bestimmten Aspekt; Kennenlernen einer Technik usw.

- ⊙ Spezifisches Ziel des Stundenschwerpunktes in Bezug auf das Stundenthema; z. B.:

- Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen
- Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit
- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Förderung des Gesundheitswissens
- Festigung des gesundheitspraktischen Wissens

- ⊙ z. B. Förderung der Körpersensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit bzgl. einer erlernten Technik/Anwenden einer erlernten Technik in komplexen Zusammenhängen

- ⊙ z. B. Förderung der Körpersensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit, Förderung der Entspannungsfähigkeit, Verbesserung der Beweglichkeit

- ⊙ Erproben des Erlernten im Alltag

- ✔ Informationsmaterial an die TN verteilen

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✔ = Hinweis



Autoren:

Ellen Beckers,
Burghard von
Enckevort,
Michael Matlik,
Rainer Peters

Illustratorin:
Claudia Richter