

Allerorts springen einem die verschiedensten Güte-, Prüf- und Qualitätssiegel ins Auge. Doch nicht immer wird klar, nach welchen Gesichtspunkten das jeweilige Zertifikat vergeben wurde.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT hingegen steht für Transparenz. Es hat klar definierte Ziele und Kriterien und schafft Orientierung im Dschungel der zahlreichen, mittlerweile auch von kommerziellen Einrichtungen angebotenen Programmen des Gesundheitssports. Es hilft Interessenten, aber auch Ärzten und Krankenkassen bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitskurs und unterstützt die Turn- und Sportvereine bei der Bildung eines gesundheitsorientierten Profils.

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, welches gesundheitsorientierte Sportangebote auszeichnet, wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Auch die Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes gehören zur Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich ein großer Prozentsatz der Gesundheitskosten durch Prävention vermeiden lässt. Zugleich ist unstrittig, dass Bewegung und Sport zentrale Bestandteile einer erfolgreichen Prävention sind. SPORT PRO GESUNDHEIT verfolgt daher kurzfristige Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren. Im Kern zielen die Bemühungen von SPORT PRO GESUNDHEIT aber auf eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz; auf eine Nachhaltigkeit also, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert.

In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Sie auf ihrem Weg vom „Nicht-Sportler“ zum „Präventionssportler“ zu begleiten, ist Anspruch und Ansporn zugleich.

Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, erfüllen sowohl die Kurse, die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden, wie auch deren Übungsleiterinnen und Übungsleiter, als auch die anbietenden Vereine bestimmte Qualitätskriterien.

Die SG DJK 1909 e.V. Andernach lädt ein:

Ganzkörpertraining 60+

Bewegen statt schonen

Kursbeginn: Montag, den 11.03.2019

Kursende: Montag, den 24.06.2019

Uhrzeit: 17:30-18:30 Uhr

Veranstaltungsort: Rhein-Mosel-Fachklinik, Turnhalle
(Andernach)

Teilnahmegebühr: 48 €

Kursleitung: Adele Schnack



infos & anmeldung

Adele Schnack

02632/45227

inhalt & ziele

Inhalte:

- Gesundheitsprogramm zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie zur Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Gleichgewichtsübungen und Sturzprophylaxe
- Übungen mit Trainingsgeräten wie z.B. Therabändern und Noppenbällen, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht

Lernziele:

- Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination
- Kräftigung der Muskulatur und Entspannung
- Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens

Die Kurse sind präventionsgeprüft & von der ZPP anerkannt. Krankenkassenbezuschung möglich!
Empfohlen von der Bundesärztekammer. Sport pro Gesundheit.

Die SG DJK 1909 e.V. Andernach lädt ein:

Fit & Gesund ab 60

Kursbeginn: Dienstag, den 12.03.2019
Kursende: Dienstag, den 25.06.2019 (12 Termine)
Uhrzeit: **Kurs 1:** 16:15-17:15 Uhr
Kurs 2: 17:15-18:15 Uhr

Veranstaltungsort: Rhein-Mosel-Fachklinik, Turnhalle
(Andernach)

Teilnahmegebühr: 48 €

Kursleitung: Adele Schnack



infos & anmeldung

Adele Schnack

02632/45227

inhalt & ziele

Inhalte:

- Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung
- Gleichgewichtsübungen und Sturzprophylaxe
- Übungen mit Trainingsgeräten wie z.B. Therabändern und Noppenbällen, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht

Lernziele:

- Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination
- Kräftigung der Muskulatur und Entspannung
- Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens

Die Kurse sind präventionsgeprüft & von der ZPP anerkannt. Krankenkassenbezuschung möglich!

URKUNDE

für das/die qualifizierte/n Angebot/e des/der

SG DJK Andernach e. V.



Empfohlen von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund,
dem Deutschen Turner-Bund und dem Deutschen Schwimm-Verband



Gültigkeitszeitraum
10/2018 bis 10/2021




Angebot/e
Bewegen statt Schonen - ein
Ganzkörperkräftigungsprogramm

Übungsleiter/in
Adele Schnack




Alfons Hörmann
Präsident des Deutschen
Olympischen Sportbundes



Dr. Alfons Hölzl
Präsident des Deutschen
Turner-Bundes



Gabi Dörries
Präsidentin des Deutschen
Schwimm-Verbandes



Dr. Frank Ulrich Montgomery
Präsident der
Bundesärztekammer



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

**Kursleitung:
Adele Schnack**

(Kurs-ID 20181019-1053165)

SG DJK Andernach e. V., Kirchberg 34, 56626 Andernach

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum **30.10.2021**.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen, wenn die angebotenen Kursinhalte oder die Kursleiterqualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

*Länderspezifische Regelungen sind zu berücksichtigen

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de