

# Qualitätskriterien für Sportkurse – Teil 2

„No Sports!“ beschrieb der britische Staatsmann Winston Churchill einmal ironisch sein **Lebensmotto**. Beträchtlichen Anteil an seiner Kondition und Zähigkeit bis ins hohe Alter dürfte indes seine jahrelange sportliche Betätigung gehabt haben. Denn trotz des von Bewegungsmuffeln gern genützten Zitats war Winston Churchill in seiner Jugend ein leidenschaftlicher Fechter, Reiter und Schwimmer.

Dass **Sport** in aller Regel **gesundheitsfördernd** ist, gilt nicht nur unter Ärzten als Binsenweisheit. Voraussetzung für diesen positiven, präventiven Effekt ist es jedoch, dass **geeignete Sportangebot für die aktuelle Lebensphase** zu finden. Denn die sportliche Betätigung soll angemessen dosiert sein und nicht jede Art der Leibesübung ist für jeden Menschen die richtige. Bei der Suche nach passenden Angeboten helfen Sportangebote, die mit einem Qualitätssiegel ausgezeichnet sind und damit von **qualifizierten Übungsleitern** mit qualifiziert hochwertigen Inhalten durchgeführt werden.

## **Was bedeutet nun Qualität im Breitensport?**

Der Deutsche Sportbund, seine 91 Verbände und 86.236 Vereine, darunter der VfL Ulm/Neu-Ulm e.V., bekennen sich zu einer **zukunftsorientierten Gesundheitsförderung** und haben sich verpflichtet, die im Sport bestehenden Strukturen für diese gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu nutzen und auszubauen. Der **organisierte Sport** ist in besonderer Weise geeignet, dem Qualitätsanspruch einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung gerecht zu werden, denn er ist besonders sozialintegrativ und schafft langfristige Verhaltensbindungen.

Neben dem traditionell gewachsenen Breitensport hat sich in den vergangenen Jahren in der Sportlandschaft der Vereine und Verbände eine Reihe von **speziellen Gesundheitsprogrammen** herausgebildet, die besonders qualifiziert angelegt sind. Über gemeinsame verbindliche Grundsätze verpflichtet sich der organisierte Sport, die Qualität dieser Angebote vor Ort zu sichern.

## **Für diese Angebote gelten folgende Kriterien:**

- Ganzheitliche Zielsetzung
- Spezifizierte Maßnahmenplanung
- Qualifizierte Leiter/innen
- Einheitliche Organisationsstrukturen
- Information und Rückmeldung

## Qualitätskriterium Nr. 1

### Ganzheitliche Zielsetzung

Grundsätzlich müssen in jedem Gesundheitsprogramm - sozusagen als Kernziele zur Herausbildung eines gesunden Lebensstils - die folgenden Problembereiche berücksichtigt werden. Diese **Kernziele** müssen durchgängig durch Inhalte und Methoden in den Programmen umgesetzt werden, wobei zu berücksichtigen ist, dass die Gewichtung jeweils von der konkreten Angebotsstruktur abhängig ist.

- Qualitäten der Gesundheitsprogramme im Sportverein
- Herausbildung eines gesunden Lebensstils, z.B. durch Motivation zum regelmäßigen Sporttreiben
- Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen, z.B. durch Verbesserung und Erhalt der Fitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit)
- Verminderung von Risikofaktoren, z.B. durch Verringerung von Übergewicht, Bluthochdruck
- Stärkung von psychosozialen Ressourcen und Wohlbefinden, z.B. durch Schulung der Körperwahrnehmung, Entspannung, Erleben von sozialer Einbindung
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden, z.B. durch Minderung von Verspannungen, Rückenproblemen

## Qualitätskriterium Nr. 2

### Spezifizierte Maßnahmenplanung

Es muss deutlich werden, dass die Gesundheitsprogramme ein **eigenständiger Angebotsbereich für bestimmte Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche** sind.

Definition der Zielsetzungen:

Was soll erreicht werden?

Die Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche müssen vom Anbieter für jedes Programm festgelegt und begründet werden.

Definition der Zielgruppen:

Wer soll erreicht werden?

Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene, alte Menschen

Geschlecht: Männer, Frauen

Bewegungsbiographie: Einsteiger, Wiedereinsteiger usw.

Lebensumfeld: Familien, Berufstätige, sozial Benachteiligte,

Gesundheitsmotivierte usw.

Gesundheitszustand: Risikogruppen (inaktive Gesunde, Risikopersonen mit latenten Symptomatiken)

### Definition der Inhaltsbereiche:

Was wird gemacht?

Je genauer die Zielgruppen, Zielsetzungen und Inhaltsbereiche beschrieben sind, desto zielgerichteter kann der/die Teilnehmer/in das nach seinen/ihren Bedürfnissen, Interessen und Notwendigkeiten ausgerichtete Angebot heraussuchen.

## **Qualitätskriterium Nr. 3** **Qualifizierte Leiter/innen**

Für die angestrebte **fachliche und soziale Kompetenz der Übungsleiter** wird in der Regel ein Abschluss auf der 2. Lizenzstufe, aufbauend auf die Übungsleiter, Fachübungsleiter und Trainer C-Ausbildung vorausgesetzt. Für die spezifischen Angebotsprofile sind auch spezifische Ausbildungsprofile notwendig.

Die **Übungsleiter/innen**, die die Gesundheitsprogramme in die Praxis umsetzen, sind die **Garanten für die Qualität dieser Programme**.

## **Qualitätskriterium Nr. 4** **Einheitliche Organisationsstrukturen**

### **Dauer**

**Konstante Verhaltensänderungen** im Sinne einer lebensbegleitenden Stärkung der Gesundheit sind nur langfristig zu erreichen, deshalb ist es besonders wichtig, dass das entwickelte Bedürfnis nach Bewegung "gepflegt" wird.

### **Ziel**

**Ziel** ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst dauerhaft an Bewegungsangebote zu binden.

### **Ausstattung**

Die **Ausstattung der Räumlichkeiten und die eingesetzten Geräte und Materialien** müssen in Bezug auf das Angebot einem angemessenen Standard entsprechen. Bei der Integration Behinderter muss für eine behindertengerechte Ausstattung Sorge getragen werden. Von besonderem Vorteil ist, wenn Übungszeiten auf geeigneten Anlagen auch ins Freie verlegt werden können.

### **Teilnehmerbegrenzung**

Um eine individuelle **Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer** zu gewährleisten, darf die Gruppengröße 20 Personen nicht überschreiten

## **Qualitätskriterium Nr. 5**

### **Information und Rückmeldung**

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass für die **überdauernde Teilnahme die Erfüllung der individuellen Bedürfnisse und Interessen** wichtig ist. Es ist von daher notwendig, dass diese zu Beginn der ersten Stunde erfragt werden. Gleichzeitig muss zu Beginn des Kurses umfassend über das **Kursprogramm** informiert werden. So kann ggf. noch ein Wechsel zu anderen Kursen/Angeboten erfolgen.

Wichtig für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist nicht nur zu Beginn, sondern **auch während des Kurses eine Information und Rückmeldung**.

**Ziel ist eine Motivationsverstärkung durch das Verdeutlichen individueller Entwicklungsschritte und Erfolge.**

**Was bedeuten diese Kriterien nun für den VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.?**  
Der VfL Ulm hat bereits frühzeitig noch vor der Diskussion über Qualität der Kurse viel Wert auf Übungsleiter gelegt, die engagiert nach neuesten Erkenntnissen ihre Kurse gestalten, wobei eine Förderung der Weiterbildung mit im Vordergrund stand.