

# Einweisung in SPORT PRO GESUNDHEITS-Programme 2025

## Im BLSV gibt es zwei Arten von SPORT PRO GESUNDHEIT-Programmen

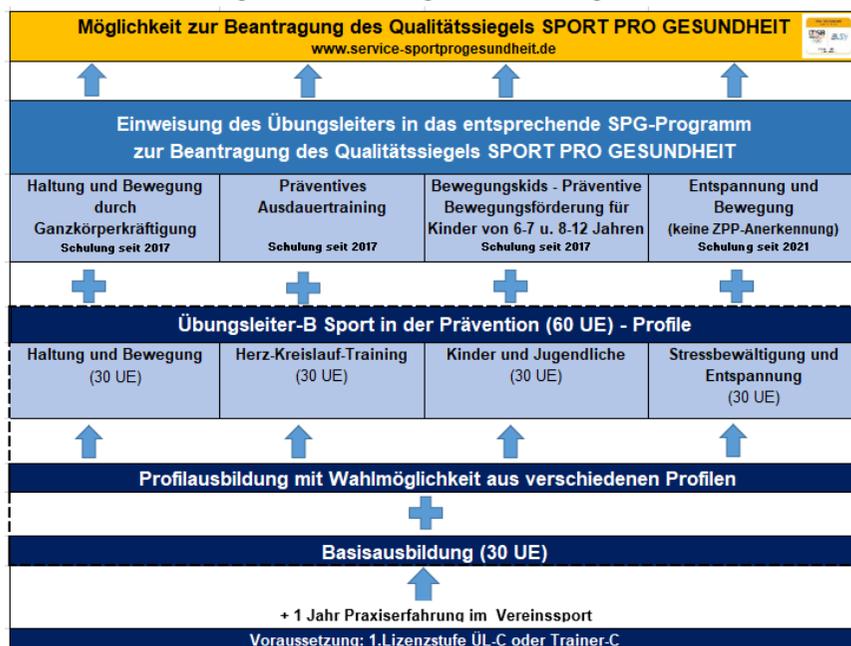
- **Masterprogramme** mit Möglichkeit der Veränderung der Inhalte
  - Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung\*
  - Präventives Ausdauertraining\*
  - Bewegungskids–Präventive Bewegungsförderung für Kinder von 6-7 u. 8-12 Jahren\*
  - Kräftigende Aquagymnastik\*
  - Ausdauerorientiertes Aquajogging\*
- **Standardisierte Programme** keine Möglichkeit der Veränderung der Inhalte
  - Entspannung und Bewegung
  - Sturzprävention\*
  - Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung\*

\* Möglichkeit der Auszeichnung mit Deutschem Standard Prävention → Anerkennung bei Krankenkassen

## Im BLSV gibt es drei verschiedene Typen von Einweisungsveranstaltungen

- I. In den Profilausbildungen beim ÜL-B Sport in der Prävention
- II. Spezielle Aus- und Fortbildungen
- III. Qualitätszirkel „Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT – BLSV Einweisung in Masterprogramme/standardisierte Programme

## Zu I. Profilausbildungen mit Schulung von SPG-Programmen

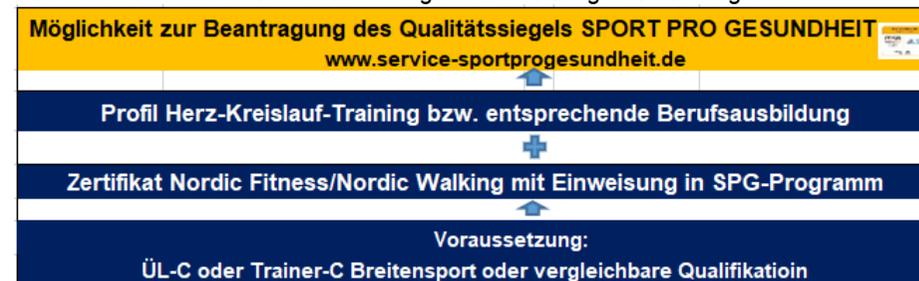


## Zu II. Spezielle Aus- und Fortbildungen mit Schulung von SPG-Programm

Sturzprävention für ältere Menschen mit Einweisung in SPG-Programm



## Zertifikat Nordic Fitness/Nordic Walking mit Einweisung in SPG-Programm



## Zu III. Qualitätszirkel zur Einweisung in SPG-Programme

Für Personen mit einer höherwertigen sport- und bewegungsbezogenen Berufsausbildung sowie für ÜL-B Sport in der Prävention mit Absolvierung des Profils bevor die SPG-Programme im jeweiligen Profil geschult wurden. Bei Interesse bitte eine Mail schreiben an sportprogesundheit@blsv.de. Bei ausreichender Interessentenanzahl wird ein Qualitätszirkel durchgeführt bzw. alternativ im QualiNET nach der Veranstaltung suchen.

## Weitere SPG-Programme

Verschiedene Fachverbände schulen SPORT PRO GESUNDHEIT-Programme. Eine Übersicht der Verbände und Programme sind wie folgt zu finden:  
www.service-sportprogesundheit.de → Service → Programmübersicht

Die Ansprechpartner der Verbände sind wie folgt zu finden:  
www.service-sportprogesundheit.de → Home → Ansprechpartner Zertifizierungsstellen

## Wichtige Internetadressen

- [www.service-sportprogesundheit.de](http://www.service-sportprogesundheit.de)
- [www.suche.service-sportprogesundheit.de](http://www.suche.service-sportprogesundheit.de)
- [www.sportprogesundheit.blsv.de](http://www.sportprogesundheit.blsv.de)
- [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de)

## Aktuell geplante Termine 2025 – Bitte um Überprüfung auf Aktualität im QualiNET

Veranstaltungsnummer	Termin	Ort
<b>Profil Haltung und Bewegung</b> Einweisung in Masterprogramm Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung*		
105BPRAE0225	08.02. - 23.02.	90592 Schwarzenbruck
302BPRAE0125 (inkl. Basiskurs)	30.05. - 05.06.	82041 Oberhaching
<b>Profil Herz-Kreislauf-Training</b> Einweisung in Masterprogramm Präventives Ausdauertraining*		
105BPRAE0325	22.03. - 06.04.	90592 Schwarzenbruck
102BPRAE0225	10.05. - 17.05.	94405 Landau an der Isar
302BPRAE0325	22.07. - 25.07.	82041 Oberhaching
104BPRAE0225	26.10. - 22.11.	95326 Kulmbach-Ziegelhütten
<b>Profil Kinder und Jugendliche</b> Einweisung in zwei Masterprogramme Bewegungskids von 6-7 und 8–12 Jahren *		
<b>Profil Stressbewältigung und Entspannung</b> Einweisung in stand. Programm Entspannung und Bewegung		
302BPRAE0425	14.10. - 17.10.	82041 Oberhaching
<b>Sturzprävention für ältere Menschen</b> Einweisung in stand. Programm Sturzprävention*		
101FB0225	18.01. - 01.02.	85435 Erding
103FB0125	25.10. - 15.11.	92353 Postbauer-Heng
<b>Zertifikat Nordic Fitness/Nordic Walking</b> Einweisung in stand. Programm Nordic Walking–Gesundheit gestalten*		
302BZNW0125	09.07. - 11.07.	82041 Oberhaching

\* Möglichkeit der Auszeichnung mit Deutschem Standard Prävention in Serviceplattform SPG → Anerkennung bei den Krankenkassen

## Beschreibung der zwei Arten der SPG-Präventionsprogramme im BLSV: Masterprogramme bzw. standardisierte Programme für Sport(wieder-)einsteiger

### Masterprogramme

Ausgearbeitete Kursangebote mit acht, zehn oder zwölf vorgegebenen Einheiten, wählbar zwischen 60- bzw. 90- Minuten pro Kurseinheit. Die Phasen Erwärmung, Hauptteil und Ausklang können verändert werden. Die Kursmanuale bestehen aus:

*Stundenverlaufsplänen, Teilnehmerunterlagen sowie detaillierten Übungsbeschreibungen*

- *Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*  
In der Gruppe werden Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernden Alltags- und Freizeitbewegungen erlernt. Gemeinsam wird erlebt, dass Bewegung miteinander Spaß macht und der Motor für körperliches Wohlbefinden sind.

- *Präventives Ausdauertraining (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*  
Der Kurs zielt auf die Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens in Verbindung mit der Ausdauerfähigkeit. Es gibt viele Informationen über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit sowie über die verschiedenen Formen des Trainings.

- *Bewegungskids – Präventive Bewegungsförderung für Kinder von 6 bis 7 und von 8 bis 12 Jahren (Zielgruppe Kinder von 6-7 und 8-12 Jahren)*

Durch Bewegung, Spiel und Sport in der Gruppe mit Gleichaltrigen erfahren die Kinder Bewegungsmöglichkeiten und -erlebnisse, welche für eine gesunde physische und psychosoziale Entwicklung, auch im Hinblick auf den natürlichen Bewegungsdrang, von wesentlicher Bedeutung sind.

- *Kräftigende Aquagymnastik (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*

(Einweisung beim Qualitätszirkel mit entsprechender Vorqualifikation, andere Möglichkeit bitte beim Bayerischen Schwimmverband erfragen)

Im Kurs werden Kräftigungs- und Stabilisationsübungen im Wasser vermittelt. Darüber hinaus tragen Körperwahrnehmungsübungen, Lockerungen und Entspannungsübungen zur Verbesserung der Körperhaltung bei.

- *Ausdauerorientiertes Aquajogging (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*

(Einweisung beim Qualitätszirkel mit entsprechender Vorqualifikation, andere Möglichkeit bitte beim Bayerischen Schwimmverband erfragen)

Mit Hilfe verschiedener Aquajogging-Techniken und dem Einsatz von Kleingeräten werden in abwechslungsreichen Stunden mit Spielen, Gymnastik und Ausdauertraining eingeführt.

### Standardisierte Programme

Feststehende Kursangebote mit vorgegebenen Einheiten mit mindestens 45 Minuten. Die Inhalte können nicht verändert werden. Die Kursmanuale bestehen aus:

*Stundenverlaufsplänen, Teilnehmerunterlagen sowie detaillierten Übungsbeschreibungen*

- *Entspannung und Bewegung (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*

Umfang-Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten. Um dem wachsenden Bedürfnis nach Entspannung einerseits und Bewegung andererseits gerecht zu werden, stehen im Fokus der Kurseinheiten die Förderung der Entspannungsfähigkeit und die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.

- *Nordic Walking - Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung (Zielgruppe Erwachsene/ Ältere)*

Umfang-Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten. Die Inhalte des Kurses eignen sich in besonderem Maße für Menschen, die mit einem moderaten Bewegungsangebot wieder aktiv werden möchten und einen Ausgleich zum Alltag im Outdoorbereich suchen.

- *Sturzprävention (Zielgruppe ältere Erwachsene von ca. 60 bis 80 Jahre)*

Umfang-Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten. In diesem Kurs erlernen alle Teilnehmenden ein spezielles Training mit einfachen Übungen, um sicherer durch den Alltag zu kommen, und somit langfristig mobil und selbständig zu bleiben.