

Kriterien präventives Bewegungstraining (Bewegungsapparat) im Bereich BGF



A: KURSLEITERQUALIFIKATION:

1. Fachliche Ausbildung: ab staatl. geprüfter Instruktor Allgemeine Körperausbildung (BSPA; ca 200 Wochenstunden); dipl. Gesundheits/Wellnes/Fitness/berater/trainer nach ÖNorm D1501; Sportstudium: Bachelor oder ab abgeschl. 2. Abschnitt; Physiotherapeut
2. Mindestens 100 Einheiten selbstständig geleitete Eh (á 60 min.) im Bereich präventives Gesundheitstraining
3. laufende Weiterbildung im Bereich Gesundheitssport zu fachbezogenen Bereichen (mind. 1 Fortbildung/Jahr)

B: RAHMENBEDINGUNGEN:

1. Kontinuität der angebotenen und abgehaltenen Kurse
2. Teilnehmerzahl von maximal 15 Personen pro Kurs
3. Dauer: mindestens 12 Eh a 60 min Kurs im Zeitrahmen von 6 - 12 Wochen;
Zuzüglich: - 1 h Theorie
- Check und Re-Check a mind. je 30 min (inkl. Kurzfragebogen)
4. Betriebsstätte des Anbieters muss mit geeigneten Räumlichkeiten (Bewegungsraum mit mindestens 3,5 qm/Tn, Garderobe/Dusche/WC für Damen/Herren getrennt) ausgestattet sein
5. Feedbackbogen (Kurzfragebogen inkl. Gesundheitsempfinden, Bewegungsverhalten)
6. Anwesenheitspflicht von 80%
7. (Kurz)Fragebogen ein Jahr nach Abschluss

C: INHALTLICHE BEDINGUNGEN:

1. Die Inhalte der Theorie entsprechenden den Kriterien: Gesundheitsförderung durch Bewegungstraining.
2. Die Checks- und ReChecks geben gesicherte und vergleichbare Angaben über die Kraftverhältnisse und über die Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen sowie über die Form und Beweglichkeit des Wirbelsäulensystems (Mindestmaß: Mufu nach Janda, Daniels/Worthingham, Kendall oder vergleichbare Testungen)
3. Die Inhalte der Kurs-Eh entsprechen dem Gedanken der Primär- und Tertiärprävention zu einem gesundheitsorientierten Bewegungstraining mit Schwerpunkt Bewegungsapparat. Struktur, Aufbau und Inhalt der Kursstunden entsprechen den vorliegenden (sport)wissenschaftlichen Standards.

4. Die wöchentlichen Kurs-Eh enthalten jeweils eine (individuelle) „Hausaufgabenaufstellung“ zum selbständigen Training der Teilnehmer im Mindestumfang von 2x60 min zusätzlich (Österreichischen Bewegungsempfehlungen 150 min moderates Training plus 2x Kräftigung!).
5. Zielsetzung des präventiven Bewegungstrainings ist eine mittelfristige Verbesserung der körperlichen Verfassung und langfristig ein verbessertes Bewegungsverhalten der Teilnehmer
6. Nach dem Re-Check werden die persönlichen Ergebnisse jedem/r Teilnehmer/in präsentiert und ein Trainingsplan zum eigenständigen Weitertraining erklärt.

D: QUALITÄTSSICHERUNG:

1. Um eine Effektivität und eine Nachhaltigkeit aufzeigen zu können, sind folgende Leistungen an die GKK zu erbringen:
 - Gesammelte Auswertung der Testergebnisse von Check und Recheck
 - Gesammelte Auswertung der Anwesenheiten
 - Gesammelte Auswertung der Fragebögen (die Auswertung 1 Jahr nach Kursende wird nachgeliefert und bedingt die neuerliche Zusage einer Fördervergabe)
2. Die GKK behält es sich vor, im Sinne der Qualitätssicherung die inhaltliche Übereinstimmung der abgehaltenen Kurse stichprobenartig anhand der Kriterien in den Punkten A bis C zu überprüfen.
3. Eine entsprechende Vereinbarung zwischen einem Anbieter und der GKK ist im Vorhinein nach Übermittlung des genauen Konzepts des Anbieters zu treffen.
4. In Betrieben mit geförderten Kursen wird seitens der GKK das Gesamtkonzept BGF präsentiert.

Sazburg, Feb. 2013