



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

Eine Möglichkeit, um ein Präventionsangebot im Sinne des §20 SGB V im Verein anzubieten und hierfür eine Krankenkassenanerkennung zu erhalten, ist die Durchführung eines standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramms.

Nachstehende Voraussetzungen müssen hierfür erfüllt sein:

- a) Online Antrag für das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT
- b) Besuch einer Einweisungsveranstaltung des Übungsleiters in dieses Programm

**Hinweis: Für Kommerzielle Anbieter außerhalb des organisierten Sports gelten andere Bedingungen, die nicht im Verantwortungsbereich des Turnerbundes liegen!**

Die Teilnehmer erhalten in jeder Einweisungsveranstaltung ein Zertifikat über die Einweisung sowie die entsprechenden Kursmanuale und Teilnehmerunterlagen. Kernmodul und Aufbaumodule können einzeln gebucht werden.

Am Anfang steht das sogenannte **Kernmodul**, welches sowohl die Basis als auch Pflicht darstellt. Hier werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert. Neben der Darstellung allgemeiner Grundprinzipien der DTB-Gesundheitssportprogramme (z. B. die konsequente Ansteuerung der Kernziele im Gesundheitssport, Differenzierungen, Variationsmöglichkeiten) werden der Aufbau der Kursmanuale, Teilnehmerunterlagen, Formulare, Rahmenbedingungen, Kurseinheiten, Kurssequenzen sowie methodische und didaktische Aspekte erläutert. Exemplarisch wird in das Programm „Fit und Gesund“ eingewiesen, welches ein 60 Minuten-Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt der Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit darstellt.

Die **Aufbaumodule** haben eigene inhaltliche Schwerpunkte (SP) und besondere Zielgruppen (ZG).

#### **Zugangsvoraussetzung Kernmodul Fit und Gesund:**

- gültige Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe), oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom) mit Schwerpunkt Gesundheitssport, oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut.

#### **Zugangsvoraussetzung Aufbaumodule:**

- Gültige Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe), oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom) mit Schwerpunkt Gesundheitssport, oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut
- Nachweis Einweisungsveranstaltung Kernmodul oder Nachweis Einweisungsveranstaltung in ein anderes Aufbaumodul nach 2017

Kosten pro Modul:   regulär           Gymcard  
                          60,-                 40,-

(inkl. Einweisungszertifikat, Kursmanual und Teilnehmerunterlagen)

Die DTB-Gesundheitssportprogramme sind zum Teil Bestandteile der Ausbildung „ÜL-B Sport in der Prävention oder von DTB-Kursleiterausbildungen. Zusätzlich bietet der Westfälische Turnerbund 2021 Einweisungsveranstaltungen in standardisierte DTB-Gesundheitssportprogramme an.

- Am 7.2.2021 gibt es eine Einweisung in das Aufbaumodul „Fit bis ins hohe Alter“ in Münster Hilstrup.
- Das Wochenende vom 13.-14.11.2021 steht ganz im Zeichen der DTB-Gesundheitssportprogramme. Es werden insgesamt 4 **Aufbaumodule** und 2 x das **Kernmodul** angeboten. Vom 13. -14.11.2021 kann auch hierfür eine Übernachtung für 35,00€ gebucht werden, falls gewünscht. Das Mittagessen ist an beiden Tagen inklusive.

### Nachstehend die Übersicht über alle Kern- und Aufbaumodule des WTB 2021:

Termin und Ort	Uhrzeit	Lehrgangsnummer	Titel	Inhalt
7.2.2021 Münster	10 - 13 Uhr	21937010	Aufbaumodul <b>Fit bis ins hohe Alter</b>	ZG: Hochaltrige, SP: Kräftigung Kurs 12 x 60 min
<b>Dozentin: Kirsten Prinz</b>				
13.11.2021 LTS Oberwerries	9 -12 Uhr	21922050	Kernmodul <b>Fit und Gesund</b>	ZG: Erwachsene mit Bewegungsmangel SP: Kräftigung und Beweglichkeit Kurs 12 x 60 min
13.11.2021 LTS Oberwerries	13 – 16 Uhr	21922060	Aufbaumodul <b>Trittsicher durch's Leben</b>	ZG: Ältere im ländlichen Raum SP: Balance, Stabilität Kurs 6 x 90 min
13.11.2021 LTS Oberwerries	16.30 – 19.30 Uhr	21922070	Aufbaumodul <b>Gesundheitstraining</b>	ZG: Erwachsene mit Bewegungsmangel SP Koordination und Kräftigung Kurs 10/12 x 60 min
<b>Dozentin: Katrin Gleitze</b>				
14.11.2021 LTS Oberwerries	9 – 12 Uhr	21922080	Aufbaumodul <b>Cardio Aktiv</b>	ZG: Erwachsene mit Bewegungsmangel SP präventives Ausdauertraining Kurs 8/10/12 x 60/90 min
14.11.2021 LTS Oberwerries	13 – 16 Uhr	21922090	Aufbaumodul <b>Bewegen statt Schonen</b>	ZG: Erwachsene mit Bewegungsmangel SP Haltung und Bewegung Kurs 10 x 90 min
14.11.2021 LTS Oberwerries	16.30 – 19.30 Uhr	21922100	Kernmodul <b>Fit und Gesund</b>	ZG: Erwachsene mit Bewegungsmangel SP Kräftigung und Beweglichkeit Kurs 12 x 60 min
<b>Dozentin: Simone Eggert</b>				

Weitere Informationen auch zur Beantragung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit bei Simone Eggert, [eggert@wtb.de](mailto:eggert@wtb.de), 02388-3000039