

SERVICE-PLATTFORM SPORT PRO GESUNDHEIT (SPG)

ANLEITUNG ZUM ANLEGEN EINES INDIVIDUALISIERTEN ANGEBOTS MIT HILFE DES MASTERBAUKASTENS



1. VORBEREITENDE INFORMATIONEN



- REGISTRIERUNG
- Ihre Ansprechpartner aus den Zertifizierungsstellen
- Ihre Ansprechpartner beim DOSB
- Vereinsangebote in der BewegungsLandkarte

HERZLICH WILLKOMMEN auf der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT

Das digitale Antragsportal des Deutschen Olympischen Sportbundes ermöglicht es Sportvereinen, Gesundheitssportangebote mit nur einem Antrag mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und dem Siegel der Zentrale Prüfstelle Prävention „Deutscher Standard Prävention“ auszuzeichnen.

Sie haben als Sportverein noch keine LOG IN Daten für die Serviceplattform? Dann können Sie sich jetzt [hier](#) registrieren!



Hinweis zur Browsernutzung: Da der Internet Explorer keine automatischen Updates ausführt und es dadurch zu Darstellungsproblemen kommen kann, empfehlen wir die Nutzung eines anderen Browsers.



Melden Sie sich mit Ihrem persönlichen Passwort an

Login

Meinen Login auf diesem Computer speichern

! Bevor es losgeht, hier nochmals die wichtigsten Informationen

1. VORBEREITENDE INFORMATIONEN

Informationen zum **Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT**

- Qualitätskriterien
 - Kernziele des Gesundheitssports
 - Partner Bundesärztekammer
- Die Prüfung erfolgt über den **WLSB**



Informationen zum **Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“** der Krankenkassen

- Zentrale Prüfstelle Prävention
 - Leitfaden Prävention
 - Anforderungen
- Die Prüfung erfolgt über die **Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)**



Unter **FAQ** finden Sie einige Antworten zu oft gestellten Fragen



Hier finden Sie eine **Kurzanleitung zur Service-Plattform** sowie eine **Programmübersicht**

- Masterprogramme
- Standardisierte Programme



HOME

SPORT PRO GESUNDHEIT

DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION

FAQ

SERVICE

Login

SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot



In Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer



1. VORBEREITENDE INFORMATIONEN

! Bitte halten Sie folgende Dokumente (zum Hochladen) bereit

1. Anerkannte Qualifikation für SPORT PRO GESUNDHEIT

Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ oder höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen

- Sportwissenschaftler mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Sport- u. Gymnastiklehrer/in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut/in bzw. Krankengymnast/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeut/in oder Motopäde/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

(Für die spezifischen Angebotsprofile sind jeweils passende Ausbildungsprofile erforderlich)

2. Zertifikat über die **Einweisung in die Masterprogramme oder standardisierten Programme**
3. Persönlicher Benutzer-Login

1. Klicken Sie auf „Meine Daten“...



2. QUALIFIKATIONEN HOCHLADEN

2. ...dann auf „Qualifikationen“...



Testverein WLSE

Ihre Zertifizierungsstellen:

Landessportverband Baden-Württemberg

Öffnungszeiten

Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30

Telefon

0711/28077169

E-Mail

gesundheit@wlsb.de

Qualifikationen

Indikationsbereich	Laufzeit Anfang	Laufzeit Ende ▲	Status	Aktionen
Übungsleiter/in-B "Sport in der Prävention"	15.11.2018	15.11.2021	✓	
Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining "	30.03.2017	unbegrenzt	✓	
Zusatzqualifikation für Nordic Walking	25.09.2017	unbegrenzt	✓	
Einweisung "Nordic Walking"	25.09.2017	unbegrenzt	✓	

1 50 Elemente pro Seite Einträge 1 - 4 von 4

+ Neue Qualifikation



3. ...um unter „+ Neue Qualifikation“ eine neue Qualifikation hochladen zu können



2. QUALIFIKATIONEN HOCHLADEN

Qualifikation hinzufügen

Qualifikationskategorie

Grundqualifikation

1

1. Wählen Sie unter „Qualifikationskategorie“ zwischen Grundqualifikation, Zusatzqualifikation und Einweisungszertifikat

Qualifikationstyp

2

2. Wählen Sie unter „Qualifikationstyp“ die passende Qualifikation aus

Gültig von

3

3. Geben Sie hier das Datum ein, an dem Sie Ihre Qualifikation erworben haben und wie lange diese gültig ist.

Gültig bis

Unbegrenzt Gültig

Höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen, Zusatzqualifikationen sowie Einweisungszertifikate von Masterprogrammen und standardisierten Programmen sind „Unbegrenzt gültig“

Nachweise

Nachweise (PDF) zum Hinzufügen auswählen

4

4. Laden Sie dazu den entsprechenden Nachweis hoch

abbrechen

speichern

5

5. Klicken Sie anschließend auf „Speichern“

! Denken Sie daran, dass Sie neben Ihrer gültigen Qualifikation z.B. Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ auch Ihr Zertifikat über die Einweisung in ein Programm und ggf. eine Zusatzqualifikation hochladen müssen.

Mein Profil

Termine

Meine Angebote

Qualifikationen

Benachrichtigungen

WLSB e.V.

Ihre
Zertifizierungsstelle:

Landessportverband
Baden-Württemberg

Öffnungszeiten

Mo-Do: 9:00-12:00 &
13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30

Telefon

0711/28077169

E-Mail

gesundheit@wlsb.de

SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot



In Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer



2. QUALIFIKATIONEN HOCHLADEN

Das Kreuz bedeutet, Ihre Qualifikation ist ungültig bzw. abgelaufen und Sie können kein Siegel beantragen. Unter dem grünen Symbol können Sie Ihre Qualifikation verlängern (Bei einer Verlängerung müssen Sie wieder den entsprechenden Nachweis hochladen).

Qualifikationen

Indikationsbereich	Laufzeit Anfang	Laufzeit Ende ▲	Status	Aktionen
Übungsleiter/in-B "Sport in der Prävention"	09.10.2014	09.10.2017	✗	👁️ 🔄 🗑️
Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining "	30.03.2017	unbegrenzt	✓	👁️ 🔄 🗑️
Zusatzqualifikation für Nordic Walking	25.09.2017	unbegrenzt	✓	👁️ 🔄 🗑️
Einweisung "Nordic Walking"	25.09.2017	unbegrenzt	✓	👁️ 🔄 🗑️

Qualifikation verlängern

Qualifikationstyp: Übungsleiter/in-B "Sport in der Prävention"

Gültig von: 09.10.2014

Gültig bis: 09.10.2017 Unbegrenzt Gültig

Erforderliche Nachweise: Bitte laden Sie die benötigten Nachweise für die gewählte Qualifikation hoch oder wählen Sie bereits hochgeladene Nachweise aus. Sie können pro Nachweis mehrere Dateien auswählen.

Nachweise: oder in das Fenster ziehen.

Das Häkchen bestätigt Ihnen die Gültigkeit Ihrer Qualifikationen.

- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

Testverein WLSB

Ihre Zertifizierungsstellen:

Landessportverband Baden-Württemberg

Öffnungszeiten

Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30

Telefon

0711/28077169

E-Mail

gesundheit@wlsb.de

2. QUALIFIKATIONEN HOCHLADEN

- ! Bestimmte Programme, wie z.B. Aquagymnastik/-jogging, Nordic Walking oder bei der Zielgruppe „Ältere Menschen“ erfordern anerkannte Zusatzqualifikationen. Bitte denken Sie daran, auch diese Nachweise unter „+Neue Qualifikation“ zum entsprechenden Qualifikationstyp hochzuladen.
- ! Physiotherapeuten/Krankengymnasten laden zum Qualifikationstyp „Methodik des Sports“ einen erforderlichen Nachweis über entsprechende Ausbildungsinhalte, z.B. ÜL-C/Trainer-C-Lizenz, hoch.

Qualifikation hinzufügen

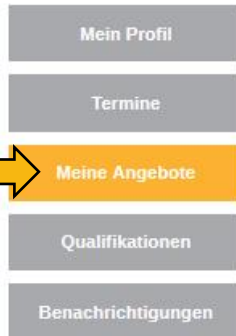
Qualifikationstyp	Zusatzqualifikation Methodik des Sports
Gültig von	Zusatzqualifikation für den Bewegungsraum Wasser
Gültig bis	Zusatzqualifikation für Nordic Walking
Erforderliche Nachweise	Einweisung Masterprogramm "Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining"
Nachweise	Einweisung Masterprogramm "Aquagymnastik"
	Einweisung Masterprogramm "Präventives Ausdauertraining"
	Einweisung Masterprogramm "Aquajogging"
	Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining "
	Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining für Kinder"
	Zusatzqualifikation Methodik des Sports
	Einweisung in ein standardisiertes Programm
	(diese Qualifikation bitte nicht mehr auswählen!) Übungsleiter-B Lizenz, Sportwissenschaftliches Studium oder anerkannte Ausbildung (mit Zusatzqualifikation Methodik des Sports)
	Zusatzqualifikation im Bereich Sport für Ältere
	Übungsleiter/in-B "Sport in der Prävention"
	Sportwissenschaftler/in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
	staatlich anerkannte/r Gymnastiklehrer/in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
	Physiotherapeut/in bzw. Krankengymnast/in
	Ergotherapeut/in bzw. Motopäde/in
	Einweisung "Nordic Walking"
	Einweisung "Ausdauer auf Dauer - mit Walking und Nordic Walking"
	Einweisung "Laufend unterwegs"

abbrechen

1. Klicken Sie auf „Meine Daten“...



3. NEUES ANGEBOT ANLEGEN



2. ...dann auf „Meine Angebote“...



Eigene Angebote

Kurs-ID	Titel ▲	Kursleiter	Siegel	Status/Gültigkeit	Aktionen
15164	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Rathfelder, Ines		In Bearbeitung	
15163	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining -	Rathfelder, Ines		In Bearbeitung	

Navigation: 1 | 50 Elemente pro Seite | Einträge 1 - 2 von 2



3. ...um unter „+ Neues Angebot“ ein neues Angebot anlegen zu können



3. NEUES ANGEBOT ANLEGEN



- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

Angebot erstellen

Programm / Angebotsdaten / Terminverwaltung / Überprüfung

Programmart auswählen

Masterprogramm

1. Unter „Programmart auswählen“ „Masterprogramm“ wählen (bzw. Standardisiertes Programm)*

* Im Folgenden werden die weiteren Schritte für ein Masterprogramm erklärt

Anzahl Kurseinheiten

8 KE
10 KE
12 KE

2. Wählen Sie die Anzahl der Kurseinheiten aus

Dauer je Kurseinheit

60 Minuten
90 Minuten

3. Wählen Sie die Dauer der Kurseinheiten aus**

Bitte wählen Sie zunächst die Anzahl und die Dauer der Kurseinheiten aus.

1 50 Elemente pro Seite Einträge 1 - 30 von 30

abbrechen weiter Masterprogramm individualisieren

Testverein WLSB

Ihre Zertifizierungsstellen:

Landessportverband Baden-Württemberg

Öffnungszeiten
Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30

Telefon
0711/28077168

E-Mail
denise.nejedly@wlsb.de

Deutscher Tischtennis-Bund

Öffnungszeiten

Telefon
069/69501938

E-Mail
koetz.dttb@tischtennis.de



SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot



In Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer



3. NEUES ANGEBOT ANLEGEN

! Wenn Sie Qualifikationen für mehrere Profile besitzen (z.B. Sportwissenschaftliches Studium mit den entsprechenden Inhalten) und Sie auch mehrere Angebote mit unterschiedlichen Profilen anbieten wollen, müssen Sie (unter „Qualifikationen“) Ihre Mastereinweisung jeweils unter den entsprechenden Profilen erneut hochladen, damit diese in der Ansicht links freigeschalten/auswählbar sind.

Angebot erstellen

Programm / Angebotsdaten / Terminverwaltung / Überprüfung

Programmart auswählen

Anzahl Kurseinheiten

Dauer je Kurseinheit

Name	ZPP Siegel	Bereich	Bewegungsraum	Zielgruppe	KE	Dauer
Präventives Ausdauertraining	Ja	Herz-Kreislaufsystem	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60
Präventives Gesundheitstraining für Kinder	Ja	Allgemeines Gesundheitstraining	In der Halle	Kinder 6 bis 7 Jahre , Kinder 8 bis 12 Jahre	10	60
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Ja	Haltungs- und Bewegungssystem	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60
Aquajogging	Ja	Herz-Kreislaufsystem	Wasser	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre	10	60
Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene	Nein	Allgemeines Gesundheitstraining	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60
Aquagymnastik	Ja	Allgemeines Gesundheitstraining	Wasser	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60



Nachdem Sie die „Programmart“, die „Anzahl der Kurseinheiten“ und die „Dauer je Kurseinheit“ ausgewählt haben, wird Ihnen eine Liste mit den verschiedenen Masterprofilen angezeigt. Sie können nur die Angebote auswählen, für welche Sie auch die entsprechenden Qualifikationen besitzen bzw. hochgeladen haben. (schwarze Schrift) Die restlichen Angebote (graue Schrift) können nicht ausgewählt werden.

- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

Testverein WLSI

Ihre Zertifizierungsstellen:

Landessportverband Baden-Württemberg

Öffnungszeiten

Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30

Telefon

0711/28077169

E-Mail

gesundheit@wlsb.de

Deutscher Tischtennis-Bund

Öffnungszeiten

Mo.-Do. 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr und Fr. 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Telefon

069/69501938

E-Mail

koetz.dttb@tischtennis.de



Angebot erstellen

Programm / Angebotsdaten / Terminverwaltung / Überprüfung

Programmart auswählen

Anzahl Kurseinheiten

Dauer je Kurseinheit

Name	ZPP Siegel	Bereich	Bewegungsraum	Zielgruppe	KE	Dauer
Präventives Ausdauertraining	Ja	Herz-Kreislaufsystem	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60
Präventives Gesundheitstraining für Kinder	Ja	Allgemeines Gesundheitstraining	In der Halle	Kinder 6 bis 7 Jahre , Kinder 8 bis 12 Jahre	10	60
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Ja	Haltungs- und Bewegungssystem	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60
Aquajogging	Ja	Herz-Kreislaufsystem	Wasser	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre	10	60
Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene	Nein	Allgemeines Gesundheitstraining	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60
Aquagymnastik	Ja	Allgemeines Gesundheitstraining	Wasser	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60

1. Wählen Sie das gewünschte Profil aus (hier: „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“)

ZPP Siegel Ja Nein

2. Hier können Sie auswählen, ob ihr Angebot an die ZPP weitergeleitet werden soll, um zusätzlich das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ zu erhalten

abbrechen

weiter

Masterprogramm individualisieren

3. Klicken Sie anschließend auf „Masterprogramm individualisieren“, falls Sie das Baukastensystem nutzen wollen, um Inhalte einzelner Kurseinheiten zu verändern*

* Im Folgenden werden die weiteren Schritte für ein Masterprogramm zum Individualisierung/Veränderung der Inhalte erklärt.

3. NEUES ANGEBOT ANLEGEN



4. MASTERPROGRAMM
INDIVIDUALISIEREN
KURSEINHEIT WÄHLEN

- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

Testverein WLSE

Ihre Zertifizierungsstellen:
Landessportverband Baden-Württemberg
Öffnungszeiten
Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30
Telefon
0711/28077168
E-Mail
denise.nejedly@wlsb.de
Deutscher Tischtennis-Bund
Öffnungszeiten

Nr.	Titel	Aktionen
1	Kurseinheit 1	
2	Kurseinheit 2	
3	Kurseinheit 3	
4	Kurseinheit 4	
5	Kurseinheit 5	
6	Kurseinheit 6	
7	Kurseinheit 7	
8	Kurseinheit 8	
9	Kurseinheit 9	
10	Kurseinheit 10	
11	Kurseinheit 11	
12	Kurseinheit 12	

1. Wählen Sie die Kurseinheit aus, die Sie individualisieren möchten und klicken Sie auf das orangene Symbol „bearbeiten“





4. MASTERPROGRAMM
INDIVIDUALISIEREN
PHASE EINER KURSEINHEIT WÄHLEN

- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

Phasen bearbeiten

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: Kurseinheit 3

Nr.	Titel	Aktionen
1	Einführung	
2	Information	
3	Erwärmung	
4	Hauptteil	
5	Ausklang	
6	Abschluss	

Es können nur die sportpraktischen Phasen „Erwärmung“, „Hauptteil“ und „Ausklang“ individualisiert werden. Die restlichen Phasen sind aus methodischen Gründen (Inhaltlicher Aufbau der Themen) festgelegt.

Testverein WLSE

Ihre Zertifizierungsstellen:
 Landessportverband Baden-Württemberg
 Öffnungszeiten
 Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30
 Telefon
 0711/28077169
 E-Mail
 gesundheit@wlsb.de

- zurück zur Übersicht
- Vorherige Kurseinheit
- Nächste Kurseinheit
- speichern



4. MASTERPROGRAMM

INDIVIDUALISIEREN

INHALTE EINER PHASE ÄNDERN

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: Kurseinheit 4: Hauptteil

Phasendauer * 40 (in Minuten)

1 Die Phasendauer ist fix und kann nicht verändert werden

Pool 37

2 Das Ziel der Phase ist ebenfalls festgelegt und kann über den Info-Button eingesehen werden.

Übung	Organisationsform	Method	Gerät
<p>Info</p> <p>Kraftausdauer-Zirkel</p> <p>Übung auswählen</p> <p>Bauch in Rücklage mit Gymnastikball</p> <p>Seitheben mit Theraband</p> <p>Reverse-Flys mit Ball/Wasserflasche</p> <p>Seitheben mit KH</p> <p>Kniebeuge</p> <p>Kniebeuge in Schrittstellung</p> <p>Einbeinkniebeuge</p> <p>Kräftigung Armstrecker mit der KH</p> <p>Kräftigung Rücken in BL</p> <p>Knielieggestütz</p> <p>Kraftausdauer-Zirkel</p>	<p>Info</p> <p>Kleingruppen</p> <p>Organisationsform auswählen</p> <p>Kreisaufstellung</p> <p>Sitzkreis</p> <p>Halbkreis</p> <p>Freie Raumwege</p> <p>Gruppenübung</p> <p>Innenstirkreis</p> <p>Außenstirkreis</p> <p>Blockaufstellung</p> <p>Reihenaufstellung</p> <p>Linienaufstellung</p> <p>Gassenaufstellung</p> <p>Kleingruppen</p> <p>Partnerübung</p> <p>Stationstraining</p> <p>Kreistraining</p> <p>Staffel</p> <p>verschiedene Streckenlängen</p> <p>Rundstrecke</p> <p>Methodische Reihe</p>	<p>Info</p> <p>Bewegun</p> <p>Methode auswählen</p> <p>Demonstration</p> <p>Bewegungsaufgabe</p> <p>Methodische Reihe</p> <p>Anleitung durch die ÜL</p>	<p>Bank x</p> <p>Hütchen/Pylone x</p> <p>Matte/Turnmatte /Gymnastikmatte x</p> <p>Musik x</p> <p>Uhr/Stoppuhr x</p>

3

5

Sie können Geräte bei Bedarf zweckmäßig ergänzen

4

Achten Sie auf eine passende Auswahl der Organisationsform sowie der Methode. Die entsprechenden Beschreibungen können wieder über den Info-Button eingesehen werden.

Es werden nur Übungen freigeschaltet, welche zur Zielerreichung (hier: Pool 37 Förderung der Kraftausdauer, Kennenlernen einer Krafttrainingsmethode) beitragen. Aus diesem Übungspool kann ausgewählt werden (hier: Kraftausdauer-Zirkel). Durch Führen des Mauszeigers über den Info-Button, wird die entsprechende Beschreibung der ausgewählten Übung angezeigt (s. nächste Seite).



4. MASTERPROGRAMM
INDIVIDUALISIEREN
INHALTE EINER PHASE ÄNDERN

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: Kurseinheit 4: Hauptteil

- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

Phasendauer * (in Minuten)

Pool 37

Übung	Organisationsform	Method	Gerät
Kraftausdauer-Zirkel	Kleingruppen	Bewegun	Bank Hütchen/Pylone Matte/Turnmatte /Gymnastikmatte Musik
+ Neue Übung			

Kraftausdauer-Zirkel

Es werden vier Langbänke in einem Viereck aufgestellt. Um diese vier Bänke wird ein größeres Feld mit 4 Pylonen abgesteckt, das ungefähr den Umfang von 200 m hat. Es werden 5 Gruppen gebildet. Gruppe 1,2,3,4 geht jeweils zu einer Bank. Gruppe 5 stellt sich an eine der äußeren Pylonen auf. Jede der Gruppe beginnt also mit einer anderen Übung: Gruppe 1: Liegestütz: Die TN knien sich vor die Langbank und umgreifen den Rand der Bank links und rechts neben dem Rumpf. Die TN bringen sich in die Liegestützposition. Der Körper bildet eine Linie und der

Sie können auch weitere Übungen hinzufügen. Achten Sie jedoch darauf, dass die Phasendauer fix ist und Ihre Übungsauswahl auch in der zur Verfügung stehenden Zeit (beim Hauptteil in Kurseinheit 4 also 40min) realisierbar sein sollte.

zurück zur Übersicht vorherige Phase nächste Phase

Über „vorherige Phase“ oder „nächste Phase“ können Sie auch die „Erwärmung“ und den „Ausklang“ individualisieren.

Über „zurück zur Übersicht“ können Sie weitere Kurseinheiten individualisieren oder die Individualisierung abschließen



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: Kurseinheit 2: Hauptteil

Phasendauer *

35

(in Minuten)

Die Phasendauer ist nicht bei jeder Kurseinheit gleich. In diesem Beispiel (Kurseinheit 2: Hauptteil) beträgt die Dauer 35min

4. MASTERPROGRAMM

INDIVIDUALISIEREN

INHALTE EINER PHASE ÄNDERN

Pool 112

tl	Übung	Organisationsform	Method	Gerät
↑	Wirbelsäulen-Mobilisa	Reihenaufstellun	Anleitu	Matte/Turnmatte /Gymnastikmatte
↓				
	+ Neue Übung			

Kräftigung Beinmu:

tl	Übung	Organisationsform	Method	Gerät
↑	Kniebeuge	Reihenaufstellun	Anl	
↓				
	+ Neue Übung			

Pool 47

tl	Übung	Organisationsform	Method	Gerät
↑	Stand an der Wand	Reihenaufstellun	Anl	
↓				
↑	Einzelübung: Baum im W	Reihenaufstellun	Anl	Matte/Turnmatte /Gymnastikmatte
↓				
	+ Neue Übung			

Zudem kann eine Kurseinheit auch aus mehreren Blöcken mit unterschiedlichen Zielstellungen bestehen. Ganze Blöcke können nicht ergänzt oder gelöscht werden. Veränderungen sind nur innerhalb der Blöcke möglich

- ! Bitte achten Sie immer auf eine sinnvolle Auswahl der Organisationsform sowie der Methode
- ! Bitte achten Sie bei Ihrer Übungsauswahl darauf, dass diese auch in der zur Verfügung stehenden Zeit (Phasendauer) realisierbar ist

SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes AngebotIn Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer

5. INDIVIDUALISIERUNG

ABSCHLIEßEN

Über [zurück zur Übersicht](#) gelangen Sie zu
nebenstehender Ansicht.

Mein Profil

Termine

Meine Angebote

Qualifikationen

Benachrichtigungen

Testverein WLSE

Ihre
Zertifizierungsstellen:Landessportverband Baden-
Württemberg

Öffnungszeiten

Mo-Do: 9:00-12:00 &
13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30

Telefon

0711/28077169

E-Mail

gesundheit@wlsb.de

Deutscher Tischtennis-Bund

Nr.	Titel	Aktionen
1	Kurseinheit 1	
2	Kurseinheit 2	
3	Kurseinheit 3	
4	Kurseinheit 4	
5	Kurseinheit 5	
6	Kurseinheit 6	
7	Kurseinheit 7	
8	Kurseinheit 8	
9	Kurseinheit 9	
10	Kurseinheit 10	
11	Kurseinheit 11	
12	Kurseinheit 12	

abbrechen

Kurserstellung fortsetzen

Mit Klick auf „Kurserstellung fortsetzen“ beenden Sie die Individualisierung Ihres Masterprogramms und können die Beantragung der Siegel vornehmen. Ihre individuellen Änderungen werden gespeichert.

! Achtung! Wenn Sie in der Übersicht der einzelnen Kurseinheiten auf „abbrechen“ klicken, gelangen Sie zurück zur Masterprogrammauswahl und Ihre individuellen Änderungen werden **nicht** gespeichert

Angebot bearbeiten

Programm / Angebotsdaten / Terminverwaltung / Überprüfung

Zusatztitel



Hier haben Sie die Möglichkeit Ihrem individualisierten Masterprogramm einen individuellen Zusatztitel (Neben dem Profilname; hier „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“) zu vergeben, z.B. Fit in den Tag, Power-Up: Dein Körper in Bestform, Fit & Stark: Ganzkörper-Workout, usw.)

Zielgruppe Geschlecht *

Gruppenraum Größe *

 m²

Gruppenraum Ausstattung

Kursgebühren *

 €

Erfolgskontrolle

Ja

Nein

Nachkontrolle

Ja

Nein

Möchten Sie Ihr Angebot auch

auf den Suchseiten der

Ja

Nein

Krankenkassen anzeigen lassen?

Teilnehmerunterlagen und

Stundenverlaufsplan

1. mit Deckblatt INFO HuB 12 Einheiten.pdf

2. Stundenverlaufsplan



Hier können Sie den Stundenverlaufsplan Ihres individualisierten Programms herunterladen. Ihre vorgenommenen Änderungen werden in roter Schrift angezeigt

zurück

weiter

speichern

6. INDIVIDUELLES ANGEBOT

ERSTELLEN

