

The logo consists of a thick, lime-green circular arc that is open at the top and bottom. Inside this arc, the text 'ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION' is written in a bold, sans-serif font. 'ZENTRALE' and 'PRÜFSTELLE' are in dark green, while 'PRÄVENTION' is in the same lime-green color as the arc. The background of the entire page features a large, faint, light-grey graphic of a human figure in a dynamic, athletic pose, with arms and legs extended.

# ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION

## **Anbieterinformation**

---

Inhaltliche Schwerpunkte in Bewegungskursen -  
Kombination von motorischen  
Hauptbeanspruchungs- und Bewegungsformen

Stand 01.02.2022

# Inhaltsverzeichnis

<b>Präambel .....</b>	<b>3</b>
Inhalte und Ziele von Präventionskursen: Vorgaben des Leitfadens Prävention .....	3
<b>Inhalte und Aufbau eines Präventionskurses .....</b>	<b>4</b>
<b>1) Ein inhaltlicher Schwerpunkt- Ansprache von einer Hauptbeanspruchungsform.....</b>	<b>4</b>
1a) Übersicht der Kursbestandteile: .....	5
Kurse mit einem inhaltlichen Schwerpunkt- Ansprache einer Hauptbeanspruchungsform ..	5
1b) Besonderheiten bei Kursen mit mehreren Bewegungsformen und der Ansprache einer Hauptbeanspruchungsform .....	6
<b>2) Zwei inhaltliche Schwerpunkte- Ansprache von zwei Hauptbeanspruchungsformen</b>	<b>7</b>
2a) Voraussetzungen für Kurse mit zwei inhaltlichen Schwerpunkten- zwei Hauptbeanspruchungsformen .....	7
2b) Übersicht der Kursbestandteile: .....	8
Kurse mit zwei inhaltlichen Schwerpunkten- Ansprache von zwei Hauptbeanspruchungsformen .....	8
2c) Besonderheiten bei Kursen mit mehreren Bewegungsformen und der Ansprache von zwei Hauptbeanspruchungsformen .....	8
<b>Glossar .....</b>	<b>9</b>
Motorische Hauptbeanspruchungsformen .....	9
Bewegungsformen .....	9
Methoden .....	9
Lehr-/Lernmethoden.....	9
Organisationformen.....	9

## Präambel

### Inhalte und Ziele von Präventionskursen: Vorgaben des Leitfadens Prävention

Der Leitfaden Prävention legt die Inhalte und Ziele von Präventionskursen im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten fest. Die Kurse umfassen mind. **acht thematisch aufeinander aufbauende Einheiten von jeweils mind. 45 Minuten Dauer** und sollen **zwölf Einheiten á 90 Minuten nicht überschreiten**.

Zur Erzielung von Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen und der zu erlangenden Handlungskompetenz und Eigenverantwortung sind **sechs Kernziele** des Gesundheitssports anzusteuern:

1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insb. die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit)
2. Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insb. Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung)
3. Verminderung von Risikofaktoren (insb. solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems)
4. Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
5. Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u.a. durch den Aufbau von kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und die deren Weiterführung)

**Zur Realisierung dieser sechs Kernziele sollten folgende Inhalte Bestandteile der Maßnahme sein [...]¹: u.a.**

- Module zur Verbesserung der **physischen Ressourcen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit**, mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung, zur korrekten Ausführung von Aufgabenstellungen und Übungen [...]¹

**Ausgeschlossen** sind Maßnahmen, die sich nicht explizit und inhaltlich erkennbar auf die sechs Kernziele des Gesundheitssports beziehen [...] wie

- Maßnahmen des allgemeinen Freizeit- und Breitensports,
- Maßnahmen, die einseitige körperliche Belastungen fördern
- Maßnahmen, die an die Nutzung von Geräten bestimmter Firmen gebunden sind
- Maßnahmen, die passive Trainingsmethoden wie z. B. Elektrostimulation oder Vibrationstraining beinhalten
- Dauerangebote²

¹ Leitfaden Prävention in der aktuellen Fassung

² Leitfaden Prävention in der aktuellen Fassung

## Inhalte und Aufbau eines Präventionskurses

### 1) Ein inhaltlicher Schwerpunkt- Ansprache von einer Hauptbeanspruchungsform

In einem für Bewegungseinsteiger/innen d.h. für Anfänger/innen geeigneten Präventionskurs können die im Leitfaden Prävention genannten physischen Gesundheitsressourcen (**Hauptbeanspruchungsformen**) **Ausdauer**, **Kraft**, **Dehnfähigkeit (Beweglichkeit)**, **Koordinationsfähigkeit** angesprochen werden und damit **einen inhaltlichen Schwerpunkt** darstellen. Das Ziel dieses Kurses ist es, **eine Hauptbeanspruchungsform** zu trainieren, um damit die o.g. sechs Kernziele des Gesundheitssports zu erfüllen.

Beispiele eines Kurses mit **einem inhaltlichen Schwerpunkt** (eine Hauptbeanspruchungsform):

*Titel: Nordic Walking*

Ziel: Training der „Ausdauer“ (Hauptbeanspruchungsform)

**8 Einheiten á 45 Minuten**  
**Nordic Walking**

*Abbildung 1 Kurs mit dem Titel „Nordic Walking“  
der die Hauptbeanspruchungsform „Ausdauer“  
trainiert*

*Titel: Ganzkörperkräftigungstraining*

Ziel: Training der „Kraft“ (Hauptbeanspruchungsform)

**12 Einheiten á 90 Minuten**  
**Ganzkörperkräftigungstraining**

*Abbildung 2 Kurs mit dem Titel „Ganzkörperkräfti-  
gungstraining“, der die Hauptbeanspruchungsform  
„Kraft“ trainiert*

- Der Mindestumfang des Leitfadens Prävention (8 x 45 Minuten) werden in jedem der Kursbeispiele erfüllt.

In den o. g. Kursen werden Bewegungseinsteiger/innen durch **Ansprache einer Hauptbeanspruchungsform** befähigt, das Erlernte in den Alltag zu integrieren. Damit ist die sog. Nachhaltigkeit, der im Leitfaden Prävention eine besondere Bedeutung zugesprochen wird, gewährleistet und die Anfänger/innen dennoch nicht mit zu vielen Inhalten überfordert.

Die folgende Tabelle 1 zeigt die Bestandteile von Kursen, die eine Hauptbeanspruchungsform ansprechen.

1a) Übersicht der Kursbestandteile:  
Kurse mit einem inhaltlichen Schwerpunkt- Ansprache einer Hauptbeanspruchungsform

Tabelle 1 Übersicht der beispielhaften Kursbestandteile - **Ansprache einer Hauptbeanspruchungsform**

Kurstitel (Beispiele)	Hauptbeanspruchungsformen	Inhalte bzw. Bewegungsformen (Beispiele)	Methoden (Beispiele)	Lehr-/Lernmethoden (Beispiele)	Organisationsform (Beispiele)
Herz-Kreislauf- Training	Ausdauer	Laufen, Joggen	Dauermethode	Übungsform	Zirkeltraining
		Ergometertraining	Intervallmethode	Spielform	
		Nordic Walking (mind. 3 UE)	Hit-Training	Lernen am Modell	
		Bewegungstraining im Wasser (z.B. Aquajogging) <sup>3</sup>	Wiederholung, Hit-Training, Dauermethode, Intervallmethode	Vormachen-Nachmachen	Zirkeltraining, Partnerübungen, Frontalunterricht
		(Step-)Aerobic	Wiederholung, Hit-Training, Dauer- oder Intervallmethode	Vormachen-Nachmachen, Bewegungsanweisung	
Nordic Walking	Ausdauer	Nordic Walking (8 UE)	z. B. Intervallmethode	z. B. Vormachen-Nachmachen, Bewegungsbeschreibung	Partnerübungen
Ganzkörperkräftigungstraining	Kraft	Kraftübungen ➢ Mit Eigengewicht ➢ Klein-/Großgerät	Kraftausdauertraining, Maximalkrafttraining, HIT, dynamisch, Statisch, Einsatz-/Mehrsatztraining	Vormachen-Nachmachen, Übungsdemonstration	Zirkeltraining, Partnerübungen, Freie Aufstellung
		Aquafitness/ Aquagymnastik, Aquatraining		Vormachen-Nachmachen	Zirkeltraining, Partnerübungen
Pilates	Kraft	Pilates (8 UE)	Kraftausdauertraining, Maximalkrafttraining	Vormachen-Nachmachen,	
Faszientraining	Beweglichkeit	Rollentraining (Foam Rolling), Übungen zur Dehnung (Fascial Stretch), Körperwahrnehmung (Sensory Refinement), Katapulteffekt (Rebound Elasticity)		z.B. Vormachen-Nachmachen	Zirkeltraining, Partnerübungen
Beweglichkeitstraining	Beweglichkeit	Dehntechniken, Mobilisation/Automobilisation, Muskeltonusreduktion, Koordination, Körperwahrnehmung		z.B. Vormachen-Nachmachen	Zirkeltraining, Partnerübungen
Koordinationstraining	Koordination	Gleichgewichtsübungen, Koordinationsübungen, Propriozeptives Training, Wahrnehmungsübungen		z.B. Vormachen-Nachmachen, Spielform, Übungsform,	Parcours, Zirkeltraining

<sup>3</sup> Eine Kombination von Bewegungsformen an Land und im Wasser ist nicht möglich.

## 1b) Besonderheiten bei Kursen mit mehreren Bewegungsformen und der Ansprache einer Hauptbeanspruchungsform

- Der **Kurstitel** muss die **Hauptbeanspruchungsform** beinhalten.
- Kombinierbar sind **maximal drei verschiedene Bewegungsformen**, da die Nachhaltigkeit für Bewegungseinsteiger/innen ansonsten nicht gewährleistet werden kann.
- Beispiele für Bewegungsformen die die jeweilige Hauptbeanspruchungsform ansprechen:
  - Ausdauer: Laufen, Joggen, Nordic Walking, Aqua-Jogging, (Step-)Aerobic, etc.
  - Kraft: Aqua-Gymnastik, Kraftübungen mit und ohne Gerät oder Eigengewicht, etc.
  - Beweglichkeit: Dehntechniken, Mobilisationsübungen, Koordination etc.
  - Koordination: Gleichgewichtsübungen, Koordinationsübungen, Propriozeptives Training, Wahrnehmungsübungen etc.
- **Nordic Walking** muss aufgrund der technischen Komplexität in **mind. drei Kurseinheiten** durchgeführt werden, wenn es als Bewegungsform in einem Ausdauertraining dienen soll. In diesem Zusammenhang darf Nordic Walking in max. der Hälfte der gesamten Kurseinheiten durchgeführt werden, sonst überwiegt dieser Anteil und es handelt sich um einen Nordic Walking Kurs. Eine **Einweisung in das Verfahren**<sup>4</sup> wird grundsätzlich immer benötigt.
- Lautet der **Kurstitel Nordic Walking**, muss Nordic Walking auch in **mind. 8 Kurseinheiten** durchgeführt werden und es wird eine **Einweisung in das Verfahren** benötigt.
- In einem **Beweglichkeitstraining** müssen **verschiedene Bewegungsformen** kombiniert werden. Die ausschließliche Durchführung von Dehnübungen ist zu einseitig und daher nicht möglich.
- In einem **Faszientraining** müssen die **verschiedenen Bewegungsformen oder -verfahren bzw. alle Prinzipien des Faszientrainings** vermittelt werden.
- Ein Präventionskurs kann **nur im Wasser oder nur an Land** (Indoor/Outdoor) stattfinden. Eine **Kombination** von Bewegungsformen an **Land und im Wasser ist nicht möglich**.

In der folgenden Tabelle 2 wird dargestellt, welche Kategorien in einem Bewegungskurs miteinander kombinierbar sind. In einem Präventionskurs ist es möglich, die Kategorien Halle/Indoor mit Land/Outdoor zu kombinieren. Inhalte der Kategorie Wasser können jedoch nicht mit den anderen Kategorien vermischt werden. Bewegungsformen innerhalb einer Kategorie sind ebenfalls miteinander kombinierbar.

Tabelle 2 Kategorien möglicher beispielhafter Inhalte eines **Ausdauertrainingskurses**

Wasser	Halle/Indoor	Land/Outdoor	Ausschluss (!)
<b>Bewegungsformen:</b> (Beispiele)  Bewegungstraining mit Klein- Großgeräten (z. B. Nudel, Bretter, Pads)  Aquacycling (Ergometertraining)  Aquafitness, Aquajogging	<b>Bewegungsformen:</b> (Beispiele)  Gehen, Walking, Nordic Walking, Joggen  Ergometertraining  Schrittkombinationen, (Step-) Aerobic	<b>Bewegungsformen:</b> (Beispiele)  Gehen, Walking, Nordic Walking, Joggen, Wandern  Schrittkombinationen, (Step-) Aerobic	<b>Angebote des allgemeinen Freizeit- und Breitensports</b> (Leitfaden Prävention, in der aktuellen Fassung)  z. B.: Fahrrad fahren, Rudern, Schwimmen, Klettern, Tanzen, Tennis etc.

<sup>4</sup> In den Kriterien zur Zertifizierung von verhaltensbezogenen Präventionsmaßnahmen nach § 20 wird von einer Einweisung in das Verfahren gesprochen. Hierbei handelt es sich um eine Einweisung in die jeweilige Bewegungsform (z.B. Nordic Walking) Anbieterinformation Inhaltlicher Schwerpunkt in Bewegungskursen – Kombination von motorischen Hauptbeanspruchungs- und Bewegungsformen- Stand 01.02.2022

## 2) Zwei inhaltliche Schwerpunkte- Ansprache von zwei Hauptbeanspruchungsformen

Vier mögliche **Hauptbeanspruchungsformen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)** können jeweils den inhaltlichen Schwerpunkt in einem Präventionskurs darstellen. Aufgrund sportwissenschaftlicher Erkenntnisse kann es auch durchaus sinnvoll sein, in einem Präventionskurs mehrere Hauptbeanspruchungsformen anzusprechen. Um die Anfängertauglichkeit weiterhin zu gewährleisten, ist es möglich, **zwei von vier Hauptbeanspruchungsformen zu kombinieren**. Das Ziel dieses Kurses ist es, zwei Hauptbeanspruchungsformen zu trainieren und damit die sechs Kernziele des Gesundheitssports zu erfüllen.

### 2a) Voraussetzungen für Kurse mit zwei inhaltlichen Schwerpunkten- zwei Hauptbeanspruchungsformen

Um in einem Präventionskurs im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten **Hauptbeanspruchungsformen** miteinander **kombinieren** zu können, sind bestimmte Voraussetzungen zu erfüllen. Diese Voraussetzungen sind notwendig, damit die Nachhaltigkeit gewährleistet werden kann, d.h. damit Bewegungseinsteiger/innen ausreichend befähigt werden, das im Kurs Gelernte selbstständig und dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

- Kurslänge von **mind. 600 Minuten** (z.B. 8 x 75 Minuten, 10 x 60 Minuten, 12 x 50 Minuten)
- Dabei entfallen auf die **Hauptbeanspruchungsformen jeweils 150 Minuten in den Hauptteilen der Kurseinheiten**<sup>5</sup>
  - Beispiele:
    - 4 UE Kraft, 4 UE Ausdauer (Aufteilung der Hauptbeanspruchungsformen zu gleichen Teilen)
    - 10 UE Kraft und Ausdauer in jeder Einheit
- Die Erwärmung und der Ausklang dürfen nicht mit in die 150 Minuten gerechnet werden. Es zählt ausschließlich der Hauptteil der Kurseinheiten.
- Die auf die Hauptbeanspruchungsformen entfallenen Übungen werden innerhalb der Stundenverlaufspläne dargestellt (Schwerpunkt/Hauptteil I und Schwerpunkt/Hauptteil II)

**Beispiel eines Kurses mit zwei inhaltlichen Schwerpunkten (zwei Hauptbeanspruchungsformen):**

*Titel: Kraft- und ausdauerorientiertes Zirkeltraining*

*Ziel: Training von „Kraft“ und „Ausdauer“ (Hauptbeanspruchungsform)*

<b>4 Einheiten á 90 Minuten „Kraft“</b>	<b>4 Einheiten á 90 Minuten „Ausdauer“</b>
---	--

Abbildung 3 Kurs mit dem Titel „Kraft- und ausdauerorientiertes Zirkeltraining“ der die Hauptbeanspruchungsformen „Kraft“ und „Ausdauer“ trainiert

*Titel: Kraft- und ausdauerorientiertes Zirkeltraining*

*Ziel: Training von „Kraft“ und „Ausdauer“ (Hauptbeanspruchungsform)*

<b>2 UE á 90 Minuten „Kraft“</b>	<b>2 UE á 90 Minuten „Ausdauer“</b>	<b>2 UE á 90 Minuten „Kraft“</b>	<b>2 UE á 90 Minuten „Ausdauer“</b>
--	---	--	---

Abbildung 4 Kurs mit dem Titel „Kraft- und ausdauerorientiertes Zirkeltraining“ der die Hauptbeanspruchungsformen „Kraft“ und „Ausdauer“ trainiert

- Der Mindestgesamtvolumen bei der Ansprache von zwei Hauptbeanspruchungsformen von 600 Minuten (s.o.) und die Vorgabe des Leitfadens mind. 8 UE sind erfüllt.

<sup>5</sup> Eine Kurseinheit setzt sich i.d.R. aus drei Teilen (Erwärmung, Hauptteil, Ausklang) zusammen.

**2b) Übersicht der Kursbestandteile:**  
Kurse mit zwei inhaltlichen Schwerpunkten- Ansprache von zwei Hauptbeanspruchungsformen

Tabelle 3 Übersicht der beispielhaften Kursbestandteile - **Ansprache von zwei Hauptbeanspruchungsformen**

Kurstitel (Beispiele)	Hauptbeanspruchungsformen	Inhalte bzw. Bewegungsformen (Beispiele)	Methoden (Beispiele)	Lehr-/ Lernmethoden (Beispiele)	Organisationsformen (Beispiele)
<i>Kraft- und ausdauerorientiertes Zirkeltraining</i>	<b>Ausdauer</b>	Laufen	Dauermethode Intervallmethode	Übungsform	Zirkeltraining
		(Step-)Aerobic	Intervallmethode	Vormachen-Nachmachen	Zirkeltraining, Partnerübungen
	<b>Kraft</b>	Kraftübungen - Mit Eigengewicht - Mit Kleingeräten	Intervallmethode	Vormachen-Nachmachen, Bewegungsbeschreibung	Partnerübungen

**2c) Besonderheiten bei Kursen mit mehreren Bewegungsformen und der Ansprache von zwei Hauptbeanspruchungsformen**

- Der **Kurstitel** muss **beide Hauptbeanspruchungsformen** beinhalten.
- Kombinierbar sind **maximal drei verschiedene Bewegungsformen je Hauptbeanspruchungsform**, da die Nachhaltigkeit für Bewegungseinsteiger/innen ansonsten nicht gewährleistet werden kann.
- Beispiele für Bewegungsformen, die die jeweilige Hauptbeanspruchungsform ansprechen:
  - Ausdauer: Laufen, Joggen, Nordic Walking, Aqua-Jogging, (Step-)Aerobic, etc.
  - Kraft: Aqua-Gymnastik, Kraftübungen mit und ohne Gerät oder Eigengewicht, etc.
  - Beweglichkeit: Dehntechniken, Mobilisationsübungen, Koordination etc.
  - Koordination: Gleichgewichtsübungen, Koordinationsübungen, Propriozeptives Training, Wahrnehmungsübungen etc.
- **Nordic Walking** muss aufgrund der technischen Komplexität in **mind. drei Kurseinheiten** durchgeführt werden, wenn es als Bewegungsform in einem Ausdauertraining dienen soll. In diesem Zusammenhang darf Nordic Walking in max. der Hälfte der gesamten Kurseinheiten durchgeführt werden, sonst überwiegt dieser Anteil und es handelt sich um einen Nordic Walking Kurs. Eine **Einweisung in das Verfahren** wird grundsätzlich immer benötigt.
- Lautet der **Kurstitel Nordic Walking**, muss Nordic Walking auch in **mind. 8 Kurseinheiten** durchgeführt werden und es wird eine **Einweisung in das Verfahren** benötigt.
- In einem **Beweglichkeitstraining** müssen **verschiedene Bewegungsformen** kombiniert werden. Die ausschließliche Durchführung von Dehnübungen ist zu einseitig und daher nicht möglich.
- In einem **Faszientraining** müssen die **verschiedenen Bewegungsformen bzw. alle Prinzipien des Faszientrainings** vermittelt werden.
- Ein Präventionskurs kann **nur im Wasser oder nur an Land** (Indoor/Outdoor) stattfinden. Eine **Kombination** von Bewegungsformen an **Land und im Wasser ist nicht möglich**.



## Glossar

### Motorische Hauptbeanspruchungsformen

Zu den motorischen Hauptbeanspruchungsformen zählen grundsätzlich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Der Leitfaden Prävention ermöglicht Bewegungskurse, die die Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Ausdauer, Dehnfähigkeit (Beweglichkeit) und Koordinationsfähigkeit ansprechen. Die Dehnfähigkeit ist dabei der motorischen Hauptbeanspruchungsform Beweglichkeit zuzuordnen.

### Bewegungsformen

Bewegungsformen stellen die Inhalte der Kurse dar und sprechen unterschiedliche Hauptbeanspruchungsformen an. Beispiele für die Bewegungsformen können Sie der Tabelle 1 entnehmen.

### Methoden

Trainingsmethoden sind bestimmte Verfahren zur Erfüllung gesetzter Trainingsziele. Gängige Trainingsmethoden sind: Dauermethode, Wiederholungsmethode, Intervallmethode, HIIT-Hochintensives Intervalltraining

### Lehr-/Lernmethoden

Die Methodik beschäftigt sich mit dem WIE bei der Vermittlung der Kursinhalte. Die Kursleitung muss entscheiden, welche Methoden sie zur Vermittlung der Inhalte einsetzen möchte (z. B. Vormachen-Nachmachen, Bewegungsbeschreibung, Bewegungsanweisung, Bewegungsaufgabe, etc.).

Dabei sind die folgenden methodischen Prinzipien zu berücksichtigen:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen

### Organisationformen

Organisationsformen oder auch Einteilungs- und Unterrichtsformen bezeichnen verschiedene Aufstellungsmöglichkeiten in Bewegungskursen, die den Unterricht maßgeblich beeinflussen. Beispiele für Organisations- oder Unterrichtsformen sind: Frontalunterricht, Einzel- und Gruppenunterricht, Zirkeltraining, Partnerübungen, Mannschaft, etc.