

Inventory of Health Enhancing Exercise (HESE) Programs (Developed and used in ISCA member organisations)

Content:

- Overview
- Questionnaire form and explanatory note
- Description of the programs

Overview (status October 2012):

- SESC „Programa de Ginástica Multifuncional”/” Multifunctional Gymnastic Program”
- SUS “Zdrava vadba ABC”/”Health Promoting Sport Program ABC” (HPSP ABC)”.
Focus: Cardiovascular and musculoskeletal Training
- DGI “Løb med DGI” – “Run with DGI”
- DGI “Sundhedsidræt - healthsport topic” / “Functional training for seniorer”
- DTB „Appetit auf Bewegung – Bewegungs- & Ernährungsprogramme für Grundschulkinder“/„Appetite for movement - Exercise and nutrition programs for elementary school children”
- DTB “Standfest und Stabil”/ “Steady and stable” (prevention of falls)
- DTB “Fit & Gesund – Ein Allround Gesundheitssportprogramm für die Halle/ „Fit & healthy – Allround health program in the gym”
- DTB “M.O.B.I.L.I.S. *light* – Mehr bewegen. Gesünder essen”/” M.O.B.I.L.I.S. *light* – More move. Healthier eating”.
- DTB “Optiwell – Mit Strategie zu mehr fitness & Wohlbefinden“/Optiwell - more Fitness & Wellness through strategy”. Focus: Musculoskeletal Training for women.
- DTB “Rückentraining – sanft und effektiv”/”Back training – gentle and effective”
- DTB “Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“/”Walking and more – step by step to more Fitness”

- DTB “Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt“ / „Cardio-Active – cardiovascular training for young and old”
- DTB “Fit bis ins hohe Alter“ / „Fit up to high age”. Focus: Musculoskeletal training with Gymnastics
- DTB “Nordic Walking“
- DTB „Rücken-Aktiv – bewegen statt schonen“ / „Back activ – move instead of spare”
- DTB „SAFARI-TurnKids auf Entdeckungstour“ / „SAFARI – gymnastic kids on discovery tour“. Focus: Multifunctional prevention including healthy eating.
- UBAE “AIGUAGIM” / “AQUAGYM”
- UBAE “EN FORMA” / “IN SHAPE”

Questionnaire form



HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

.....
.....
.....

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

- Gymnastics
 - Walking/Jogging
 - Swimming/Water Gymnastics
 - Exercises on fitness-machines
 - Other:
-

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note) (Yes or no)?

If yes, list the key topics:

.....
.....
.....

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

- Gym-hall
 - Fitness-studio
 - Outdoor facilities
 - Pool
 -
 - Other.....
-

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

- Sedentary/inactive people
- Already active people
- Children/adolescents
- Adults
- Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related (tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)?

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

.....

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)?

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure
- Diabetes
- Overweight
- Muscular disbalances
-

Other.....

...

9. How long does the program last?

- Course of weeks
- Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?

(Yes or no)?

If yes, in which language is it available?

.....

12. Who is the provider of the

program?.....

.....

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

.....

Other specific comments :

.....

.....

.....

Explanatory note to the questionnaire

The HESE (Health Enhancing Sport Exercise) Working group intends to collect information about existing HESE programs, already provided by sport organisations or other health prevention stakeholders.

This note will assist you to understand the structure of the questionnaire and to answer the questions. The description and criteria for HESE-Programs are based on the agreement of the working group at the meeting in Copenhagen (18./19.3.2012).

- HEPA (Health Enhancing Physical Activity) Programs aim to improve and maintain the health- and fitness resources of individuals through goal oriented, systematic planned, well structured repetitive physical exercises.
- HEPA-Programs are dedicated to an holistic interpretation of health, including
 - preventive effects (strengthening of physical and mental health/fitness resources; reduction of risk factors)
 - improvement of quality of life in general (better emotional status, less complaints, social well-being)
 - commitment to a healthy and active lifestyle.
- HEPA-Programs are related to one or more specific target group(s) in regard to the expected health/fitness effects, to the health/fitness status, age or gender.
- HEPA-Programs are built on a certain thematic structure, which is derived from the title and the aims of the program. The key topics of the content should be identified.

Moreover each unit of the program should be constructed on defined sequences.

As the working group wants to share knowledge and experiences about the programs, we ask for a contact-address, where to obtain the program and further information..

You're very welcome to add additional remarks about your program in the end of the questionnaire.

Please use for each of your HESE-Programs a separate form.

Thank you for your commitment!

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

“Programa de Ginástica Multifuncional”/” Multifunctional Gymnastic Program”

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Ø Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other: ... Pilates, Movement Re-education, Dance, Functional Training and any other activities, carried out individually or in group, that enable the development of physical abilities (coordination, agility, balance, reaction time, speed, power, endurance, strength and flexibility) as well as simple and complex motor skills.

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note) (Yes or no)?YES.....

If yes, list the key topics:

Goals: develop all motor capabilities a human beings can express and use; promote the acquisition of the highest amount of motor skills with various degrees of coordination complexity and motor control; ensure that the execution of motor skills is not a restrictive factor for the acquisition and execution of motor skills and recover motor functions expected for a specific stage of the life cycle.

The program is targeted toward individuals over 12 years. It is developed from a specific mapping of exercises that can be performed individually or in group. Though, the thematic structure is related to the life cycle in which the person is inserted and his/her current needs.”

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other.....

...

.....

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related (tick only one)?

Cardiovascular system

Musculoskeletal system

Relaxation/Stress Management

Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)?YES.....

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

In every life cycle, each person has different needs and higher or lower affinity with certain types of exercises and lessons. This is related to the psychosocial profile of each one and to the moment of life. Thus, the program offers a series of strategies, activities, contents and methods to meet the above-mentioned aspects. At each session, the individual may choose to perform a sequence of exercises developed for individual practice or group classes. The development of this particular program, as well as groups classes are taught by instructors of physical activities (graduated in physical education), also taking into account important aspects such as social skills, motivation, positive sensations and emotions (joy, delight, challenge), coexistence, respect, autonomy and playfulness). The structure / lay out of spaces intended for the Multifunctional Gymnastic Program take into account its diversity.

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? ...YES.....

If yes, which kind of risk factor is concerned?

Blood pressure

Diabetes

Overweight

Muscular disbalances

Other..... Although the program does not have the purpose of rehabilitation or therapy it is targeted to people with or without risk factor, as well as to those with disabilities seeking guidance to improve the quality of life and health in all its components, and well-being during the adult life cycle; recover health and well-being after the occurrence of adverse effects and reduce and/or prevent loss of functions arising from the aging process.

9. How long does the program last?

Course of weeks

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?

(Yes or no)?YES.....

If yes, in which language is it available? The official document of Multifunctional Gymnastics program is under development. At its completion it will be available in Portuguese. ...

12. Who is the provider of the program?... SESC Sao Paulo....

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

"www.sescsp.org.br

For further information, contact Maria Luiza Souza Dias (mldias@sescsp.org.br) or Luciana Itapema (itapema@sescsp.org.br)."

.....
.....
.....

Other specific comments :

In relation to question 6, you cannot choose just one. The Multifunctional Gymnastic Program evenly distributes the resources of physical/fitness activity once the roll of exercises is designed to meet all needs of the individual (Musculoskeletal System, Cardiovascular System, Relaxation/Stress Management, Multifunctional prevention and others).

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1. Program title (Both in native language and English):

“Zdrava vadba ABC”/”Health Promoting Sport Program ABC” (HPSP ABC)

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

- Gymnastics
 - Walking/Jogging
 - Swimming/Water Gymnastics
 - Exercises on fitness-machines
 - Other:
-
.....

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? Yes

If yes, list the key topics:

The HPSP ABC is designed for adults of both genders. It lasts 18 weeks (three parts – A, B and C of 6 weeks) and contains aerobic exercises as well as strength and flexibility exercises. It should be performed twice a week. The basis for aerobic exercise is walking, followed by brisk walking and jogging. For strength development there were 8 functional movements taken into account. Parts of each workout are also two exercises for pelvic floor muscles (PFM). Testing is a part of each of three parts of a program. It is done using the UKK testing battery.

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

- Gym-hall
- Fitness-studio
- Outdoor facilities
- Pool
- Other

It could also be performed outside.

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

- Sedentary/inactive people
- Already active people
- Children/adolescents
- Adults
- Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related (tick only one)? Mostly on musculoskeletal system

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? Yes

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective? Testing with a questionnaire – subjective evaluation after finishing the program

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? Yes

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure
- Diabetes
- Overweight
- Muscular disbalances
-

Other.....

...

.....

9. How long does the program last?

- Course of 3x6 weeks
- Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?
(Yes or no)? Yes

If yes, in which language is it available? Slovene, will be translated into English by dec. 2012

12. Who is the provider of the program? ŠUS Slovenija (Sports Union of Slovenia)

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

mojca.koligar@sportna-unija.si

Other specific comments :

More information about the program – also:

maja.pori@fsp.uni-lj.si

primoz.pori@fsp.uni-lj.si

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

“Løb med DGI”/”Run with DGI”

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other:

.....

.....

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)

(Yes or no)? ...YES.....

If yes, list the key topics:

30 weeks of structured introduction to beginners in running activity - working with 3-5 different levels depending on the targetgroups and the size of the group

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

- Gym-hall
- Fitness-studio
- Outdoor facilities
- Pool
-

Other.....

...

.....

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

- Sedentary/inactive people
- Already active people
- Children/adolescents
- Adults
- Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related (tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? ...YES.....

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective? The participants have to run together in groups, where they learn names and have to take care of each others. This is also relevant in the perspective of keeping each other on the trail coming every training and exercising more than once in the week in smaller groups

.....

.....

.....

.....

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)?YES.....

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure
- Diabetes
- Overweight
- Muscular disbalances
-

Other.....

...

.....

.....

9. How long does the program last?

Ø Course of ...30.. weeks

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?
(Yes or no)?YES.....

If yes, in which language is it available?

.....DANISH.....

12. Who is the provider of the program?...DGI.....

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

..... You only can get the program, when you are part of the project

Other specific comments :

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

"Sundhedsidræt - healthsport topic"/ "Functional training for seniorer"

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Ø Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other:

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)

(Yes or no)?YES.....

If yes, list the key topics:

..... "Using Quages-system (Germany) and ""Seven - sequence - intervention"" structure:

1. Åbningssekvens

2. Opvarmningssekvens - warming up

3. Udholdenhedssekvens - endurance

4. Styrke og fleksibilitetsfrekvens -

5. Afspændingssekvens

6. Afslutningssekvens

7. Informationssekvens

1. Opening sequence (3-5 min.)

2. Warming-up sequence (about 10 min.)

3. Endurance sequence (about 20 min.)

- 4. Strength and flexibility sequence (30 min.)
- 5. Relaxation sequence (about 10 min.)
- 6. Final sequence (about 10 min.)
- 7. Information sequence (about 10 min.)

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other.....

...

.....

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related (tick only one)?

Cardiovascular system

Musculoskeletal system

Relaxation/Stress Management

Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)?YES.....

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

The structure of the training lesson and the context in which the training takes place.

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? ...YES.....

If yes, which kind of risk factor is concerned?

Blood pressure

Diabetes

Overweight

Muscular disbalances

Other.....

9. How long does the program last?

Course of 15-20 weeks

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?
(Yes or no)? ...YES.....

If yes, in which language is it available? .Danish

12. Who is the provider of the program DGI Gymnastics & Fitness

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?
Contact DGI gymnastics & fitness c/o Anders Kragh Jespersen akj@dgi.dk, mob. 0045
20809350

Other specific comments :

We are inspired by DTB Pluspunkt Gesundheit and with great help from several persons in DTB we are now on our way with 2 more concepts; Cardiotraining and Backtraining.

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

**„Appetit auf Bewegung – Bewegungs- & Ernährungsprogramme für
Grundschul Kinder“/“Appetite for movement - Exercise and nutrition
programs for elementary school children”**

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

- Gymnastics**
- Walking/Jogging**
- Swimming/Water Gymnastics
- Exercises on fitness-machines
- Other: healthy eating/nutrition, games**

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sieben Sequenzen:

- 1 Einstieg**
- 2 Erwärmung**
- 3 Hauptteil**
- 4 Entspannung**
- 5 Information**
- 6 Hausaufgaben**
- 7 Abschluss**

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

- Gym-hall**
- Fitness-studio
- Outdoor facilities**

- Pool
- Other:

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

- Sedentary/inactive people**
- Already active people
- Children/adolescents**
- Adults
- Older people
- Overweight children**

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related (tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention**

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

⇒ **Manual**

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure**
- Diabetes**
- Overweight**
- Muscular disbalances**

Other.....

...

9. How long does the program last?

- Course of 12 weeks (10 weeks physical Activities + 4 weeks Nutrition Seminar)**
- Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.? (Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

www.dtb-shop.de

Other specific comments : Spezielles integriertes Ernährungsprogramm für leicht Übergewichtige – 50 + 50-Punkte-Programm

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

“Standfest und Stabil”/“Steady and stable”

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other: Coordination

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sechs Sequenzen:

1 Begrüßung und Wissensbaustein

2 Training von Alltagssituationen

3 Dual- und Multi-Tasking-Training

4 Gleichgewichts- oder sensomotorisches Training

5 Krafttraining

6 Ausklang und Hausaufgaben

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

Cardiovascular system

Musculoskeletal system

Relaxation/Stress Management

Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

Bei der Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen, geht es darum, psychische und soziale Potenziale zu fördern, die das Gefühl des Wohlbefindens auslösen und die darüber hinaus helfen, psychosoziale Anforderungen im Alltag besser zu bewältigen. Ein Ungleichgewicht zwischen Ressourcen und Anforderungen, also geringe Ressourcen bei hohen Anforderungen, kann zu Beschwerden und im weiteren Verlauf zur Entwicklung von Krankheiten führen. Die gezielte Förderung der folgenden psychosozialen Gesundheitsressourcen hat sich im Rahmen von Gesundheitssportprogrammen als wirksam und effektiv erwiesen:

- 1. Die Verbesserung der Kompetenz zum Stimmungsmanagement, um das Wohlbefinden aktiv und selbstgesteuert beeinflussen zu können.**
- 2. Die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen, um körperliche Aktivität kompetent und zielgerichtet im Sinne der Gesundheitsförderung einsetzen zu können.**
- 3. Die Stärkung des Gefühls der Selbstwirksamkeit, um selbstbewusst und überzeugt die körperliche Aktivität zur besseren Bewältigung des Alltags einsetzen zu können.**
- 4. Die Konkretisierung und Differenzierung von Konsequenzerwartungen, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität zu identifizieren.**
- 5. Die Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, um mit sich selbst besser klarzukommen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.**
- 6. Die Förderung und Erfahrung von sozialen Kompetenzen, um sich in der Gruppe wohlfühlen, aber auch um mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen zu entwickeln.**

Im Rahmen dieses Kursprogramms werden immer wieder Spielformen in der Gruppe und Partnerübungen angeboten. Außerdem werden in der Gruppe Problemsituationen identifiziert, es werden gemeinsam Lösungen entwickelt, ausprobiert und umgesetzt. Das Kursprogramm stärkt durch diese Inhalte die oben genannten psychosozialen Gesundheitsressourcen. Das spielerische Training mit Partner oder in der Gruppe beeinflusst die Stimmung und das Wohlbefinden der Teilnehmer positiv. In den Wissensbausteinen der einzelnen Kursstunden wird gezielt Handlungs- und Effektwissen vermittelt. Dieses vertiefte Hintergrundwissen ermöglicht es den Teilnehmern, im Alltag eigenständig zu trainieren. Die Übertragung dieses Wissens in den Alltag wird durch den Kursinhalt „Training von Alltagssituationen“ besonders gefördert. Insgesamt ist das Kursprogramm

so ausgerichtet, dass positive Veränderungen und Erfolge schnell spürbar werden. Sie stärken das Selbstbewusstsein der älteren Teilnehmer und sie verstärken das Gefühl, selbst etwas tun zu können, um das Sturzrisiko zu verringern. Neben der motivierenden und verstärkenden Funktion des Übungsleiters spielt auch die Tatsache, dass das Training in der Gruppe durchgeführt wird, eine wichtige Rolle. Das gemeinsame Bewegen und Spielen in der Gruppe steigert die Motivation und trägt dadurch zu einer langfristigen Bindung an Bewegung und Sport bei.

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure
- Diabetes
- Overweight
- Muscular disbalances**
- Other: Fall prevention**

9. How long does the program last?

- Course of 12 weeks (10 weeks physical Activities + 4 weeks Nutrition Seminar)**
- Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?
(Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?
www.dtb-shop.de

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

**„Fit & Gesund – Ein Allround Gesundheitssportprogramm für die Halle“/
“Fit & healthy – Allround health program in the gym”**

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other:

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sieben Sequenzen:

1 Einstieg

2 Einstimmung & Erwärmung

3 Ausdauer

4 Kraft, Dehnfähigkeit & Koordination

5 Entspannung

6 Ausklang & Abschluss

7 Information (integriert in 1-6)

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other.....

...

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention**

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

Im Rahmen des Gesundheitssportprogramms *Fit & Gesund* sollen die Teilnehmer:

- **orientiert an realistischen Erwartungen, Veränderungen ihrer Fitness und ihres Körperzustandes wahrnehmen;**
- **vielfältige neue Erfahrungen mit ihrem Körper machen und die Funktionsweise, aber auch die Empfindungen des Körpers besser kennen lernen.**

Im Rahmen des Gesundheitssportprogramms *Fit & Gesund* sollen die soziale Einbindung und die soziale Kompetenz u. a. gefördert werden durch:

- **die Bildung von Gruppen „Gleichgesinnter“ mit ähnlichen Problemen und Erwartungen (vgl. die Beschreibung der Zielgruppe des Programms);**
- **die Aufforderung, jemanden mitzubringen (Partner, Freund etc.);**
- **eine Organisation der Einheiten, die den Gruppenbezug fördert – insbesondere in der Einstiegs- und Abschlussequenz (z. B. durch Erfahrungsaustausch und Information in der Kreisform);**
- **vielfältige partner- und gruppenbezogene Übungen und Aufgaben;**
- **die Zuwendung des Übungsleiters und seine unterstützenden Rückmeldungen.**

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure**
- Diabetes**
- Overweight**
- Muscular disbalances**

Other.....

...

9. How long does the program last?

- Course of 12 weeks**
- Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.? (Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?
www.dtb-shop.de

Other specific comments :

.....
.....
.....
.....
.....

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

**„M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen.“/
“M.O.B.I.L.I.S. light – More move. Healthier eating.”**

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other: healthy eating/nutrition

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sechs Sequenzen:

1 Einstieg/Informationsphase

2 Aufwärmphase

3 Ausdauerphase

4 Entspannungs-/Regenerationsphase

5 Gymnastikphase

6 Ausklangphase

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other: Seminar Room

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

Overweight people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

Cardiovascular system

- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

Bei der Verbesserung der Stimmung hat sich gezeigt, dass gerade die Wahl der Bewegungsform eine entscheidende Rolle spielt. In unserem Fall stellen Walking bzw. Nordic Walking nahezu ideale Bewegungsformen für ein solches Gesundheitssportprogramm dar. Denn gerade Outdoorsportarten mit ihrer Möglichkeit, sich in der freien Natur und an der frischen Luft zu bewegen, beeinflussen die Stimmung und das Wohlbefinden der Teilnehmer äußerst positiv. Dadurch verstärken sich die bereits hinlänglich bekannten positiven psychologischen Effekte eines sanften Ausdauertrainings zusätzlich.

Um ein entsprechendes Handlungs- und Effektwissen bei den Teilnehmern aufzubauen, erhalten diese im Kurs Informationen zu den positiven Effekten von Gesundheitssportprogrammen im Allgemeinen und den Inhalten von M.O.B.I.L.I.S. *light* im Speziellen. Mit diesem Hintergrundwissen

werden die Teilnehmer auch in ihrem Alltag in die Lage versetzt und motiviert, individuell und eigenständig zu trainieren. Eine solche Integration in den Alltag fällt dann umso leichter, wenn die Teilnehmer im Kurs durch die sanfte Heranführung feststellen konnten, dass sie körperlich in

der Lage sind, mit Spaß ein sinnvolles Ausdauertraining durchzuführen. Die mit Walking bzw. Nordic Walking schnell erzielbaren Erfolge sowie die spürbaren Verbesserungen und positiven Effekte stärken das Selbstbewusstsein in Bezug auf den eigenen Körper und die Fähigkeit, gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen.

Neben der motivierenden und verstärkenden Funktion des Übungsleiters spielt auch die Tatsache, dass das Training in der Gruppe absolviert wird, eine wichtige Rolle: Zum einen lassen sich Zugangsbarrieren zum Gesundheitssport leichter überwinden, zum anderen erhöht die Gruppendynamik auch das Wohlbefinden während des Trainings und trägt zu einer langfristigen Bindung an den Sport bei. Diese Effekte sind beim M.O.B.I.L.I.S. *light*-Programm besonders hervorzuheben, weil es sich beim Walking und Nordic Walking um äußerst kommunikative Formen des Gesundheitssports handelt.

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure**
- Diabetes**
- Overweight**
- Muscular disbalances**

Other.....

...

9. How long does the program last?

Course of 14 weeks (10 weeks physical Activities + 4 weeks Nutrition Seminar)

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?
(Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

www.dtb-shop.de

Other specific comments : Spezielles integriertes Ernährungsprogramm für leicht Übergewichtige – 50 + 50-Punkte-Programm

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

**„Optiwell – Mit Strategie zu mehr fitness & Wohlbefinden“/
“Optiwell - more fitness & wellness through strategy”**

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other:

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sechs Sequenzen:

1 Begrüßung und Ankommen

2 Eröffnungsritual

3 Optiwell Kraft und Balance/Bewegung und Balance

4 Optiwell Wissensbausteine

5 Entspannung

6 Ausklang & Abschluss

7 Information

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other.....

...

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system**
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

In den psychosozialen Ressourcen (emotionaler, kognitiver und sozialer Aspekt) bieten sich weitere Chancen, die Lebensqualitäten der teilnehmenden Frau zu verbessern. Zum einen sind es die Erwartungen und Sinnorientierungen für die Teilnahme am Kurs. Hier ist von einer ausgesprochen großen Vielfalt auszugehen. In persönlichen Gesprächen, in Gruppengesprächen, z. B. als Blitzlicht oder als Feedback, können diese ausgesprochen werden und von der Kursleiterin modifiziert für Information und Gestaltung einzelner Sequenzen genutzt werden. Sorgen Sie als Kursleiterin dafür, dass das Gruppenklima stimmt und orientieren Sie sich an den Bedürfnissen Ihrer Teilnehmerinnen. Zum anderen bietet die Einbeziehung von Musik (auditiver Sinneskanal) eine gute Chance, das Wohlbefinden der Kursteilnehmerinnen über das Stimmungsmanagement zu steigern. Die Praxis in den „Evaluierungskursen“ bestätigte einmal mehr, dass gerade durch den Einsatz von Musik die Teilnehmerinnen sich wohler fühlten.

Durch die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen (Wissensbausteine im Optiwell®-Kurs) werden den Teilnehmerinnen Wege aufgezeigt, die Vorteile, Wirkungen und Hintergründe von Gesundheitssport individuell zu nutzen. Damit kann die kompetente Durchführung der gesundheitssportlichen Aktivitäten gefördert und die Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts unterstützt werden.

Unter Effektwissen werden im Optiwell®-Kursprogramm drei verschiedene Wissensbereiche angesprochen:

1 In Bezug auf körperliche Aktivitäten geht es um Wissensvermittlung hinsichtlich

- Ausdauertraining sinnvoll gestalten
- Krafttraining sinnvoll gestalten
- Koordinationstraining sinnvoll gestalten

2 In Bezug auf frauenspezifische Probleme geht es um Wissensvermittlung hinsichtlich

- Frau will Frau sein – unsere Körperformen
- Frau will Frau sein – unser Wohlfühlgewicht
- Frau will Frau sein – unser Beckenboden

3 In Bezug auf Ernährung geht es um Wissensvermittlung hinsichtlich

- ein Weg zur bewussten Ernährung - Trinken muss sein
- ein Weg zur bewussten Ernährung - unsere drei Energielieferanten
- ein Weg zur bewussten Ernährung - Fette gesund oder ungesund?
- ein Weg zur bewussten Ernährung - vollwertig essen und trinken

Das Ganze wird durch spezifisches Handlungswissen wie: richtige Ausführungsqualität von Kräftigungsübungen, richtige Ausführungsqualität von Koordinationsübungen, Entspannungstechniken und gesunde Verhaltensweisen im Alltag ergänzt.

Durch die Wissensvermittlung von Handlungskompetenzen sowie einfachen Basisübungen und Bewegungsfolgen wird das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt, was zu einem besseren Umgang mit persönlichen Barrieren im Alltag führen soll. Die Einbeziehung von Lob und positiver Beurteilung hat besonders in den praktischen Sequenzen eine hohe motivationale Wirkung und verbessert das Selbstwertgefühl. So kann jede einzelne Teilnehmerin eine positive Beziehung zum eigenen Körper aufbauen. Hierbei spielt die Erarbeitung und Definition von realistischen und erreichbaren Zielen sowohl durch die Kursleiterin als auch die Teilnehmerin selbst eine wichtige Rolle. Die Förderung sozialer Ressourcen in der Gruppe (sich wohlfühlen, akzeptiert werden in der Gruppe, gleiches Interesse haben) unterstützt die langfristige Teilnahme an gesundheitssportlichen Aktivitäten über den Kurszeitraum hinaus.

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

Blood pressure

Diabetes

Overweight

Muscular disbalances

Other.....

9. How long does the program last?

Course of 12 weeks

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.? (Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

www.dtb-shop.de

Other specific comments :

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

“Rückentraining – sanft und effektiv”/“Back training – gentle and effective”

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other:

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sieben Sequenzen:

1 Einstieg

2 Einstimmung

3 Rückengerechtes Verhaltenstraining

4 Funktionelles Training

5 Entspannung

6 Ausklang & Abschluss

7 Information (integriert in 1-6)

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other.....

...

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

Cardiovascular system

Musculoskeletal system

Relaxation/Stress Management

Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation;
knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

- **Stimmungsmanagement zur Verbesserung des Wohlbefindens.**
- **Stärkung von Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit den Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten entgegenstehen (z. B. das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein).**
- **Konkretisierung und Differenzierung von Konsequenzerwartungen, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszukristallisieren.**
- **Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, um mit sich selbst besser klarzukommen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.**
- **Förderung und Erfahrung von sozialen Ressourcen, um sich in der Gruppe wohl zu fühlen, aber auch, um mehr Sicherheiten im Umgang mit anderen zu bekommen.**
- **Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen**
 - **Effektwissen:** Wissensbestandteile, die sich auf potenzielle Wirkungen körperlicher Aktivität beziehen, also z. B. Kenntnisse über die Wirkungen eines Kraft- und Dehnfähigkeitstrainings auf das Bewegungs- und Haltesystem
 - **Handlungswissen:** Wissensbestandteile, die sich auf die Realisierung sportlicher Aktivitäten beziehen, z. B. Kenntnisse über die „richtige Belastung“ (etwa bei einem „sanften Krafttraining“),

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

Blood pressure

Diabetes

Overweight

Muscular disbalances

Other.....

...

9. How long does the program last?

Course of 10 weeks

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?

(Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

www.dtb-shop.de

Other specific comments :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

„Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“/“Walking and more – step by step to more fitness”

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other:

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sieben Sequenzen:

1 Einstieg

2 Einstimmung/Erwärmung

3 Ausdauer/Walking

4 Kraft/Dehnfähigkeit

5 Entspannung

6 Erfahrungsaustausch/Gespräch

7 Information (integriert in 1-6)

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other.....

...

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people: **overweight and obese people**

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

Cardiovascular system

- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

- **Stimmungsmanagement zur Verbesserung des Wohlbefindens.**
- **Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur kompetenten Durchführung gesundheitssportlicher Aktivität.**
- **Stärkung von Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit den Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten entgegenstehen (z. B. das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein).**
- **Konkretisierung und Differenzierung von Konsequenzerwartungen, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszukristallisieren.**
- **Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, um mit sich selbst besser klar zu kommen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.**
- **Förderung und Erfahrung von sozialen Ressourcen, um sich in der Gruppe wohl zu fühlen, aber auch, um mehr Sicherheit im Umgang mit anderen zu bekommen.**

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure**
- Diabetes**
- Overweight**
- Muscular disbalances**

Other.....

...

9. How long does the program last?

Course of 12 weeks

- Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.? (Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

www.dtb-shop.de

Other specific comments :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

„Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt“/“Cardio-Active - cardiovascular training for young and old”.

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other:

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sechs Sequenzen:

1 Einstieg/Informationsphase

2 Aufwärmphase

3 Ausdauerphase

4 Gymnastikphase

5 Spielphase

6 Ausklangphase

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other.....

...

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

Cardiovascular system

- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

Die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, bezieht sich auf solche psychischen und sozialen Potenziale, durch die einerseits das Gefühl des Wohlbefindens entsteht bzw. verstärkt wird und die andererseits helfen, Anforderungen unterschiedlicher Art besser zu bewältigen. Ähnlich wie bei den physischen gilt auch bei den psychosozialen Gesundheitsressourcen, dass ein „Ungleichgewicht“ zwischen Ressourcen und Anforderungen – wenige Ressourcen bei hohen Anforderungen – Beschwerden und Krankheiten nach sich zieht. So führt „monotones Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz“ dann mit größerer Wahrscheinlichkeit zu Rückenproblemen, wenn das Wissen über „richtiges Sitzen“ und „bewegtes Pausenverhalten“ gering ist. Als förderlich hat sich die systematische Stärkung verschiedener psychosozialer Gesundheitsressourcen erwiesen:

- **Verbesserung der Kompetenz zum Stimmungsmanagement, um aktiv das Wohlbefinden beeinflussen können.**
- **Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur kompetenten Realisation von gesundheitssportlicher Aktivität im Alltag.**
- **Stärkung von Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit den Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten entgegenstehen (z. B. das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein).**
- **Konkretisierung und Differenzierung von Konsequenzerwartungen, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszuarbeiten.**
- **Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, um mit sich selbst besser klarzukommen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.**
- **Förderung und Erfahrung von sozialen Kompetenzen, um sich in der Gruppe wohl zu fühlen, aber auch, um mehr Sicherheiten im Umgang mit anderen zu bekommen.**

Bei der Verbesserung der Stimmung hat sich gezeigt, dass gerade die Wahl der Bewegungsformen eine entscheidende Bedeutung haben kann. Im **CARDIO-AKTIV** Gesundheitssportprogramm sind es vor allem die leicht erlernbaren Bewegungen, die spielerischen Elemente und die Gruppentrainingsformen die, als nahezu ideale Bewegungsformen für ein solches Gesundheitssportprogramm, die Stimmung und das Wohlbefinden der Teilnehmer äußerst positiv beeinflussen. Dadurch verstärken sich die bereits hinlänglich bekannten, positiven psychologischen Effekte eines sanften Ausdauertrainings zusätzlich.

Um ein entsprechendes Handlungs- und Effektwissen bei den Teilnehmern aufzubauen, erhalten diese im Kurs Informationen zu den positiven Effekten von Gesundheitssportprogrammen im Allgemeinen und den Inhalten von **CARDIO-AKTIV** im Speziellen. Mit diesem Hintergrundwissen werden die Teilnehmer auch in ihrem Alltag in die Lage versetzt und motiviert, individuell und eigenständig zu trainieren. Eine solche Integration in den Alltag wird dann umso leichter, wenn die Teilnehmer im Kurs durch die sanfte Heranführung feststellen konnten, dass sie körperlich in der Lage sind, mit Spaß ein sinnvolles Ausdauertraining durchzuführen. Die mit Walking, Jogging, Spielen und sehr einfachen Aerobicformen

schnell erzielbaren Erfolge sowie die spürbaren Verbesserungen und positiven Effekte stärken das Selbstbewusstsein in Bezug auf den eigenen Körper und die Fähigkeit, gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen. Neben der motivierenden und verstärkenden Funktion des Übungsleiters spielt auch die Tatsache, dass das Training in der Gruppe stattfindet, eine wichtige Rolle: Zum einen lassen sich Zugangsbarrieren zum Gesundheitssport leichter überwinden, zum anderen erhöht die Gruppendynamik auch das Wohlbefinden während des Trainings und trägt zu einer langfristigen Bindung an den Sport bei.

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

Blood pressure

Diabetes

Overweight

Muscular disbalances

Other.....

...

9. How long does the program last?

Course of 12 weeks

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.? (Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

www.dtb-shop.de

Other specific comments :

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

“Fit bis ins hohe Alter”/“Fit up to high age”.

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

- Gymnastics**
- Walking/Jogging**
- Swimming/Water Gymnastics
- Exercises on fitness-machines
- Other: Coordination**

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note) (Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sechs Module:

- 1 Einstieg und Vermittlung der Wissensbausteine**
- 2 Mobilität (inklusive Warm-up)**
- 3 Sicherheit (sensomotorisches Training)**
- 4 Stärke (Muskeltraining)**
- 5 Beweglichkeit (Dehn- und Mobilisationsübungen)**
- 6 Abschluss, Erfahrungsaustausch, Gespräch und Besprechung der Hausaufgaben**

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

- Gym-hall**
- Fitness-studio
- Outdoor facilities
- Pool

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

- Sedentary/inactive people**
- Already active people
- Children/adolescents
- Adults
- Older people: old people**

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related (tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system**
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

Durch die Stärkung der psychosozialen Ressourcen (emotionaler, sozialer und kognitiver Aspekt) bietet sich innerhalb des Kurses eine Möglichkeit, die Lebensqualität der teilnehmenden Menschen zu erhöhen und die sozioemotionale Gesundheit zu optimieren. Der Vier-Säulen-Ansatz der Kurskonzeption beinhaltet sowohl physische als auch vielfältige psychosoziale Aspekte. Dies wird

bereits durch die Begrifflichkeiten, zum Beispiel „Stärke aufbauen“ oder „Sicherheit vermitteln“, zum Ausdruck gebracht.

Wer ein Muskeltraining absolviert, verbessert dadurch nicht nur die Kraftfähigkeit der Muskeln, sondern gleichzeitig auch seine psychische Stärke und Stabilität. Bei vielen älteren Menschen wächst gemeinsam mit den Muskeln, das Selbstwertgefühl. Der Kursleiter fördert diese Prozesse zusätzlich, in dem er auf beobachtete psychische Veränderungen hinweist und die Teilnehmer verstärkt und lobt.

Wer ein Balancetraining durchführt, verbessert nicht nur sein „äußeres“ Gleichgewicht. Gleichzeitig wird das „innere“ Gleichgewicht gestärkt, weil man sich insgesamt sicherer fühlt. Das Gefühl, durch das Training zunehmend Kontrolle über seinen Körper und dessen Reaktionen zu

bekommen, vermittelt Sicherheit und macht selbstbewusst und stark.

Zusätzlich wird angestrebt, dass der Kursleiter während der Informations- und der Gesprächseinheiten zu Beginn der Stunde, aber auch in persönlichen Gesprächen und Gruppengesprächen, die Teilnehmer bestärkt. Mit aufmunternden Worten, mit Lob, Ermunterung und positivem Feedback können den älter werdenden Menschen Ängste genommen und Sicherheit

gegeben werden. Psychische Sicherheit wirkt sich auch auf die physische Sicherheit, die Bewegungssicherheit, aus. Es ist wichtig, die Teilnehmer positiv zu verstärken und Verbesserungen anzusprechen. „Das klappt heute bei Ihnen hervorragend“, „Haben Sie es auch bemerkt, dass

Sie schon viel stabiler stehen als in der ersten Stunde?“ Mit solchen positiven Rückmeldungen sorgt der Kursleiter für ein positives Klima, in dem sich die Teilnehmer wohl fühlen und in dem psychosoziale Veränderungsprozesse ablaufen können. So baut jeder einzelne Teilnehmer eine positive Beziehung zum eigenen Körper auf.

Das Kursprogramm beinhaltet viele Spiele und Partnerübungen, bei denen sich die Teilnehmer begegnen, kennen lernen und miteinander kommunizieren. Die Spiele und Partnerübungen ermöglichen gemeinsame Erfahrungen, sie laden dazu ein, gemeinsam Spaß zu haben und gemeinsam etwas Neues auszuprobieren. Der Kursleiter unterstützt diese Kommunikation

innerhalb der Gruppe. Denn: Viele ältere Menschen fühlen sich allein und isoliert. Der Sportkurs bietet eine Möglichkeit, Kontakte aufzubauen und zu stabilisieren.

Die Förderung sozialer Ressourcen in der Gruppe (sich wohl fühlen, akzeptiert werden in der Gruppe, gleiches Interesse haben) unterstützt die langfristige Teilnahme an gesundheitssportlichen Aktivitäten über den Kurszeitraum hinaus.

Mit der Einbeziehung von Musik (auditiver Sinneskanal) besteht eine gute Chance, das Wohlbefinden der Kursteilnehmer über das Stimmungsmanagement zu steigern. Der Einsatz von Musik aktiviert, macht Spaß, entspannt und verbessert die Stimmung.

Die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen (Informationseinheiten) zeigt den Teilnehmern Wege auf, die Vorteile, Wirkungen und Hintergründe von Gesundheitssport im höheren Alter individuell zu nutzen. Dies unterstützt die Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts

im höheren Alter. Die Wissensvermittlung und Handlungskompetenz sowie einfache Übungen und Bewegungsfolgen stärken das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, was zu einer selbstbewussteren und aktiveren Bewegungssicherheit im Alltag führen soll. Effektwissen wird in diesem Kursprogramm innerhalb von drei verschiedenen Wissensbereichen vermittelt:

Wissensbereich „Zur Bedeutung von Bewegung im höheren Alter“

Wissensbaustein 1: „Stabil stehen“

Wissensbaustein 3: „Aufrecht sitzen“

Wissensbaustein 4: „Sicher gehen – Gehtraining“

Wissensbaustein 6: „Balance halten – der Schlüssel zur Verhütung von Stürzen“

Wissensbaustein 7: „Stolperfallen erkennen und meistern“

Wissensbaustein 9: „Krafttraining – der Schlüssel zum gesunden Älterwerden“

Wissensbaustein 11: „Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten“

Wissensbaustein 12: „Wie geht’s weiter? Die Notwendigkeit des regelmäßigen Trainings“

Wissensbereich „Zum Grundverständnis von Bewegung“

Wissensbaustein 2: „Das Krafttraining richtig dosieren“

Wissensbaustein 5: „Wie Muskeln stärker werden“

Wissensbereich „Zu den psychosozialen Effekten von Bewegung und zur Bedeutung von Sozialkontakten“

Wissensbaustein 8: „Bewegung macht zufrieden und ausgeglichen“

Wissensbaustein 10: „Soziale Kontakte machen glücklich und halten gesund“

Dies alles wird durch spezifisches Handlungswissen wie das richtige Ausführen von Kräftigungsübungen, das richtige Ausführen von Balanceübungen, das stabile Stehen, die Beseitigung von Stolperfallen ergänzt. Auch die Hausaufgaben spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Probleme, Schwierigkeiten oder Fragen, die sich bei der Durchführung der Übungen zu Hause ergeben, werden besprochen und geklärt. Dadurch entwickelt und manifestiert sich Handlungswissen, das schließlich nicht nur unter Anleitung, sondern auch zu Hause allein umgesetzt werden kann.

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

Blood pressure

Diabetes

Overweight

Muscular disbalances

Other: Fall prevention

9. How long does the program last?

Course of 12 weeks (10 weeks physical Activities + 4 weeks Nutrition Seminar)

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?

(Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

www.dtb-shop.de

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

“Nordic Walking”

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other:

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sieben Sequenzen:

1 Einstieg/Theorie

2 Erwärmung

3 Technik

4 Ausdauer

5 Regeneration/Entspannung

6 Funktionelle Übungen

7 Abschluß/Reflektion/Hausaufgabe

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other.....

...

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

Cardiovascular system

- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

- **Stimmungsmanagement zur Verbesserung des Wohlbefindens.**
- **Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur kompetenten Durchführung gesundheitssportlicher Aktivität.**
- **Stärkung von Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit den Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten entgegenstehen (z. B. das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein).**
- **Konkretisierung und Differenzierung von Konsequenzerwartungen, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszukristallisieren.**
- **Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, um mit sich selbst besser klar zu kommen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.**
- **Förderung und Erfahrung von sozialen Ressourcen, um sich in der Gruppe wohl zu fühlen, aber auch, um mehr Sicherheit im Umgang mit anderen zu bekommen.**

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure**
- Diabetes**
- Overweight**
- Muscular disbalances**

Other.....

...

9. How long does the program last?

Course of 10 weeks

- Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.? (Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

www.dtb-shop.de

Other specific comments :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

„Rücken-Aktiv – bewegen statt schonen“/“Back activ – move instead of spare“

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

Gymnastics

Walking/Jogging

Swimming/Water Gymnastics

Exercises on fitness-machines

Other:

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Acht Sequenzen:

1 Begrüßung und Mobilisationsritual

2 Gruppengespräch/Vortrag und praktische informationsvermittlung

3 Körperwahrnehmung und sensomotorisches Training

4 Aufwärmen

5 Spiel- und Ausdauerphase

6 Kraft und stabilität

7 Lockerung, Entspannung und Dehnung

8 Ausklang mit aktivierung, Hausaufgabenverteilung

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

Gym-hall

Fitness-studio

Outdoor facilities

Pool

Other.....

...

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

Sedentary/inactive people

Already active people

Children/adolescents

Adults

Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system**
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

Die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, bezieht sich auf solche psychischen und sozialen Potenziale, durch die einerseits das Gefühl des Wohlbefindens entsteht bzw. verstärkt wird und die andererseits helfen, Anforderungen unterschiedlicher Art besser zu bewältigen. Ähnlich wie bei den physischen gilt auch bei den psychosozialen Gesundheitsressourcen, dass ein „Ungleichgewicht“ zwischen Ressourcen und Anforderungen – wenige Ressourcen bei hohen Anforderungen – Beschwerden und Krankheiten nach sich zieht. So führt „monotones Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz“ dann mit größerer Wahrscheinlichkeit zu Rückenproblemen, wenn das Wissen über „richtiges Sitzen“ und „bewegtes Pausenverhalten“ gering ist. Als förderlich hat sich die systematische Stärkung verschiedener psychosozialer Gesundheitsressourcen erwiesen:

- **Verbesserung der Kompetenz zum Stimmungsmanagement, um aktiv das Wohlbefinden beeinflussen können.**
- **Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur kompetenten Realisation von gesundheitssportlicher Aktivität im Alltag.**
- **Stärkung von Kompetenzerwartungen (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit den Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten entgegenstehen (z. B. das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein).**
- **Konkretisierung und Differenzierung von Konsequenzerwartungen, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszuarbeiten.**
- **Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, um mit sich selbst besser klarzukommen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.**
- **Förderung und Erfahrung von sozialen Kompetenzen, um sich in der Gruppe wohl zu fühlen, aber auch, um mehr Sicherheiten im Umgang mit anderen zu bekommen.**

Bei der Verbesserung der Stimmung hat sich gezeigt, dass gerade die Wahl der Bewegungsform eine entscheidende Bedeutung haben kann. In unserem Fall stellen z. B. Kooperationsspiele bzw. Ausdauerspiele sowie Partnertraining nahezu ideale Bewegungsformen für ein solches Gesundheitssportprogramm dar. Denn gerade spielerisches Training zu zweit oder in der Gruppe beeinflusst die Stimmung und das Wohlbefinden der Teilnehmer äußerst positiv. Dadurch werden die bereits hinlänglich bekannten positiven psychologischen Effekte eines sanften Trainings zusätzlich verstärkt.

Um ein entsprechendes Handlungs- und Effektwissen bei den Teilnehmern aufzubauen, erhalten diese im Kurs Informationen bezüglich der positiven Effekte von Gesundheitssportprogrammen im Allgemeinen und der Inhalte von *Rücken-Aktiv* im Speziellen. Mit diesem Hintergrundwissen werden die Teilnehmer auch in ihrem Alltag in die Lage versetzt und motiviert, individuell und eigenständig zu trainieren. Eine solche Integration in den Alltag wird dann umso leichter, wenn die Teilnehmer im Kurs durch die sanfte Heranführung feststellen konnten, dass sie körperlich in der Lage sind, mit Spaß ein sinnvolles Training durchzuführen. Die mit *Rücken-Aktiv* schnell erzielbaren Erfolge sowie die spürbaren Verbesserungen und positiven Effekte stärken das

Selbstbewusstsein in Bezug auf den eigenen Körper und die Fähigkeit, gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen.

Neben der motivierenden und verstärkenden Funktion des Übungsleiters spielt auch die Tatsache, dass das Training in der Gruppe absolviert wird, eine wichtige Rolle: Zum einen lassen sich Zugangsbarrieren zum Gesundheitssport leichter überwinden, zum anderen erhöht die Gruppendynamik auch das Wohlbefinden während des Trainings und trägt zu einer langfristigen Bindung an den Sport bei.

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

Blood pressure

Diabetes

Overweight

Muscular disbalances

Other.....

9. How long does the program last?

Course of 10 weeks

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.? (Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?
www.dtb-shop.de

Other specific comments :

.....

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) :

“SAFARI-TurnKids auf Entdeckungstour”/”SAFARI – gymnastic kids on discovery tour”

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

- Gymnastics**
- Walking/Jogging**
- Swimming/Water Gymnastics
- Exercises on fitness-machines
- Other: healthy eating/nutrition, games**

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note) (Yes or no)? **Yes**

If yes, list the key topics:

Sieben Sequenzen:

- 1 Einstieg**
- 2 Erwärmung**
- 3 Ausdauer**
- 4 Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination**
- 5 Entspannung**
- 6 Ausklang und Abschluss**
- 7 Information (integriert in 1 – 6)**

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

- Gym-hall**
- Fitness-studio
- Outdoor facilities
- Pool
- Other:

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

- Sedentary/inactive people**
- Already active people
- Children/adolescents**
- Adults
- Older people
- Overweight children**

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related (tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system
- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention**

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

In Bezug auf die Gesundheit der Kinder zielt das Programm auf die

- **Stärkung physischer Gesundheitsressourcen durch gezielte Förderung der Ausdauer-, Kraft-, Koordinations-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit;**
- **Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen im Sinne eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, einer aktiven Veränderung der Gestimmtheit, einer gestärkten sportbezogenen**

Kompetenzüberzeugung, eines verbesserten Handlungs- und Effektwissens sowie einer erhöhten Gruppenzugehörigkeit und sozialen Unterstützung;

- **Verminderung bereits vorhandener körperlicher Risikofaktoren, Beschwerden und eventuellem Missbefinden einschließlich der Einleitung einer Gewichtsreduktion oder -stabilisation;**
- **Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens sowie der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.**

Auf der Ebene des Verhaltens der Kinder zielt das Programm auf die

- **Steigerung der körperlichen Aktivität im Sinne eines aktiven Bewegungsverhaltens im Alltag sowie einer aktiven Freizeitgestaltung;**
- **Bindung an regelmäßige sportliche Aktivität inklusive positiver Erfahrungen und Freude bei Sport und anderen Bewegungsaktivitäten und Nachhaltigkeitsangeboten;**
- **Verbesserung der Selbstmanagementkompetenz einschließlich einer flexiblen Kontrolle zur Verminderung inaktiver Freizeitgestaltung.**

Hinsichtlich der Verhältnisse zielt das Programm auf die

- **Schaffung von Voraussetzungen zur Verbesserung der Bewegungsverhältnisse im Sozial- und Lebensraum des Kindes;**
- **Schaffung von Voraussetzungen zur Verbesserung bewegungsbezogener Gesundheitsförderungsprogramme im Sinne einer Netzwerkbildung mit Kooperationspartnern, einer adäquaten Übungsleiterqualifikation, einer Qualitätssicherung.**

Stärkung psychosozialer Ressourcen

Die akzentuierte Berücksichtigung und Förderung von Schutzfaktoren ergibt sich aus dem zugrunde liegenden salutogenetischen Gesundheitsverständnis sowie der gesundheitsfördernden Ausrichtung des gesamten Programms. Von grundlegender Bedeutung sowohl für die Verhaltensänderung wie auch für die Gesundheit ist entsprechend den Zielen des Bewegungskurses die Stärkung der psychosozialen Ressourcen. Dabei handelt es sich um kognitive, emotionale und soziale Potenziale, die

- **zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen;**
- **als günstige Voraussetzungen zur Verbesserung von gesundheitlichen Belastungen gelten und**
- **in die Lage versetzen, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundheitliche Belastungen selbst zu kontrollieren und aktiv zu beeinflussen.**

Körperlicher Aktivität und Sport wird ein großes Potenzial zur Stärkung verschiedener Ressourcen zugeschrieben. Deshalb sollen mithilfe des Bewegungsprogramms vielseitige Gelegenheiten geboten und konstruiert werden, anhand derer ausgewählte psychosoziale Ressourcen bei den

Teilnehmern gefördert werden können. In Anlehnung an das Konzept der „Qualitäten von Gesundheitssport“ (Brehm & Bös, 2006) sollen durch das SAFARI-TurnKids-Bewegungsprogramm folgende psychosozialen Ressourcen systematisch beeinflusst werden:

- soziale Ressourcen, um sich in der Gruppe integrieren zu können, soziale Unterstützung durch andere wahrnehmen zu können sowie Sicherheit im Umgang mit anderen zu bekommen,
- das Selbst- und Körperkonzept, um sich selbst besser kennen zu lernen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen,
- die sportbezogene Selbstwirksamkeitsüberzeugung für einen selbstsicheren Umgang mit verschiedensten internen und externen Barrieren, die einer Ausübung von Sport und körperlicher Aktivität entgegenstehen,
- die Fähigkeit zum Stimmungsmanagement durch Sport und Bewegung zur Verbesserung des Wohlbefindens und
- ein spezifisches Handlungs- und Effektwissen zur kompetenten und selbstständigen Realisation von körperlicher und sportlicher Aktivität einschließlich der Motivation.

Die Broschüre von Brehm, Pahmeier, Tiemann, Ungerer-Röhrich, Wagner und Bös (2002) zur Stärkung psychosozialer Ressourcen im Gesundheitssport mit Erwachsenen liefert vielfältige methodische Hinweise und Hintergründe für Kursleiter und Übungsleiter. Angepasst an die Zielgruppe der Kinder des SAFARI-TurnKids-Bewegungsprogramms, sollte der Kursleiter verschiedene methodische Hinweise berücksichtigen, um die genannten psychosozialen Ressourcen der Teilnehmer adäquat zu fördern.

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)? **Yes**

If yes, which kind of risk factor is concerned?

Blood pressure

Diabetes

Overweight

Muscular disbalances

Other.....

...

9. How long does the program last?

Course of 12 weeks

Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?
(Yes or no)? **Yes**

If yes, in which language is it available? **German**

12. Who is the provider of the program? **Meyer & Meyer Verlag, Aachen**

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

www.dtb-shop.de

HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1. Program title (Both in native language and English) : AIGUAGIM /
AQUAGYM.....

....

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

- Gymnastics
- Walking/Jogging
- Swimming/Water Gymnastics
- Exercises on fitness-machines
- Other:

.....
.....
.....
.....

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? YES.....

If yes, list the key topics:

Activity Planning, structures of the sessions, contraindications, exercises recommended,
materials, ...

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

- Gym-hall
- Fitness-studio
- Outdoor facilities
- Pool
-

Other.....

.....
.....
.....

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

- Sedentary/inactive people
- Already active people
- Children/adolescents
- Adults
- Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system

- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? ...NO.....

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

.....
.....
.....
.....

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)?

...YES.....

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure
- Diabetes
- Overweight
- Muscular disbalances
-

Other.....

.....
.....
.....

9. How long does the program last?

- Course of weeks
- Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?

(Yes or no)? ...YES.....

If yes, in which language is it available?

.....Spanish.....
.....

12. Who is the provider of the program? ...EUROFITNESS

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

marielaure.cazals@eurofitness.com.....
.....

Other specific comments :

.....
.....
.....
.....



HESE-Network

Form for an inventory of HESE-Programs in organised sport

1 . Program title (Both in native language and English) : EN FORMA / IN SHAPE
.....

2. Which kind of activities is mainly included in the program? (Multiple ticks are possible)

- Gymnastics
- Walking/Jogging
- Swimming/Water Gymnastics
- Exercises on fitness-machines
- Other:

.....
.....
.....
.....

3. Does the program follow a certain thematic structure? (Look at the explanatory note)
(Yes or no)? YES.....

If yes, list the key topics:

Activity Planning, structures of the sessions, contraindications, exercises recommended, materials, ...

4. Which facilities are to be used for the program? (Multiple ticks are possible)

- Gym-hall
- Fitness-studio
- Outdoor facilities
- Pool
-

Other.....
.....
.....

5. Who is the target group of the program? (Multiple ticks are possible)

- Sedentary/inactive people
- Already active people
- Children/adolescents
- Adults
- Older people

6. To which areas of physical health/fitness resources is the program predominantly related
(tick only one)?

- Cardiovascular system
- Musculoskeletal system

- Relaxation/Stress Management
- Multifunctional prevention

7. Is the program aiming to strengthen psycho-social resources (mood/fun; motivation; knowledge; social well-being)? (Yes or no)? ...NO.....

If yes, which kind of intervention/activity will realise this objective?

.....
.....
.....
.....

8. Does the program intend to reduce risk factors? (Yes or no)?

...YES.....

If yes, which kind of risk factor is concerned?

- Blood pressure
- Diabetes
- Overweight
- Muscular disbalances
-

Other...osteoporosis.....
.....

9. How long does the program last?

- Course of weeks
- Unlimited

10. Is the program documented through a manual/booklet/brochure etc.?
(Yes or no)? ...YES.....

If yes, in which language is it available?

.....Spanish.....
.....

12. Who is the provider of the

program?.....EUROFITNESS.....
.....

How and where can the program be ordered? (Website, email address, etc.)?

marielaure.cazals@eurofitness.com.....
.....

Other specific comments :

.....
.....
.....
.....