

BEISPIEL Sportangebot für das Rezept für Bewegung BEISPIEL

Verein	TSV Musterhausen		
Name des Sportangebotes	Aqua-Jogging		
Handelt es sich um ein Kurs- oder um ein Dauerangebot? ⁽¹⁾ (Erläuterungen siehe S. 2)	<input checked="" type="checkbox"/> Kursangebot <input type="checkbox"/> Dauerangebot	Gibt es mehrere Angebote unter diesem Namen?	<input type="checkbox"/> ja <input checked="" type="checkbox"/> nein
Trägt das Sportangebot das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“?	<input type="checkbox"/> ja <input checked="" type="checkbox"/> nein		
Lizenz des Übungsleiters (bitte als Kopie beifügen)	C-Lizenz + Aqua-Jogging Grundstufe		
Ansprechpartner ⁽²⁾	Herr Müller		
Telefonnummer des Ansprechpartners	0431-1234		
E-Adresse des Ansprechpartner	müller@tsv.musterhausen.de		
Homepage des Vereines	www.tsv.musterhausen.de		
Kurzbeschreibung des Kurses ⁽³⁾ ▪ was wird gemacht? ▪ Zielsetzung?	Aqua-Jogging: Bewegung zu Musik im Wasser Aqua-Jogging trainiert effektiv die Ausdauer und die allgemeine Fitness, ohne die Gelenke zu belasten Es ist für jung und alt, Neueinsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, denn die Intensität kann individuell an die persönlichen Voraussetzungen angepasst werden.		
Kategorie (bitte nur eine Kategorie auswählen)	<input checked="" type="checkbox"/> Herz-Kreislauf-System <input type="checkbox"/> Muskel-Skelett-System <input type="checkbox"/> Stressbewältigung und Entspannung	<input type="checkbox"/> Koordination und Motorikförderung für Kinder und Jugendliche <input type="checkbox"/> Gesundheitsförderung für Ältere	
Niveau ⁽⁴⁾	<input type="checkbox"/> Neueinsteiger	<input type="checkbox"/> Wiedereinsteiger	<input type="checkbox"/> Fortgeschritten <input checked="" type="checkbox"/> gemischt <input type="checkbox"/> verschieden
Vorkenntnisse erforderlich ⁽⁵⁾	<input type="checkbox"/> ja	<input checked="" type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> verschieden

...

Schlagworte (bitte alle zutreffenden Punkte ankreuzen)	O allgemeiner Präventionssport	O Gleichgewicht	O Ballsport	O Entspannung	X Frauen
	X allgemeine Fitness	O Sturzprävention	X Wasser	O Stressbewältigung	X Männer
	X Ausdauer	O Rücken	O Wassergewöhnung	O Selbstbehauptung	O Kinder
	O Kraft	X Gewichtsreduktion	O Erlebnis	O Motorik	O Jugendliche
	O Muskelaufbau	O Bewegung & Ernährung	O Körperwahrnehmung		O Senioren
	X Koordination				
	O Beweglichkeit				

Erläuterungen:

- (1) Kursangebot: Sportkurse mit begrenzter Dauer, z.B. 10 Wochen, und einem festen Kursbeginn und Kursende
- (2) Bitte diejenige Person hier eintragen, welche den „Patienten“ beim Erstkontakt umfangreich berät, auch über Angebote, welche über das Rezept für Bewegung hinausgehen
- (3) Eine kurze Beschreibung des Sportangebotes, das neugierig macht und zum Mitmachen motiviert.
- (4) *Neueinsteiger*: Personen, welche über keinerlei Grundlagen bzgl. Kraft, Ausdauer etc. verfügen – inaktiv, „unfit“; *Wiedereinsteiger*: Personen, welche über geringe Grundlagen verfügen, aber schon längere Zeit inaktiv waren – inaktiv, „etwas fitter“; *Fortgeschrittene*: Personen, die über Grundlagen verfügen – aktiv oder inaktiv aber „körperlich fit“; *gemischt*: für alle geeignet; *verschieden*: falls es mehrer Angebote unter diesem Kursnamen gibt, welche unterschiedliche Niveaus haben
- (5) Vorkenntnisse erforderlich: Die Person sollte schon einmal die jeweilige Sportart gemacht haben