

Checkliste zur Erstellung eines Rahmenplans für präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote

Ein Rahmenplan enthält:

1 Titel des Bewegungsangebotes

2 Zusätzliche Angaben zu den Teilnehmer/innen

Für die Planung und Gestaltung des Angebotes ist eine möglichst genaue Angabe zur Zielgruppe wichtig. Für eine aussagekräftige Beschreibung sind ergänzende Angaben zum Antragsformular (unter Personengruppe B2) notwendig. Zu berücksichtigen sind z.B. Merkmale wie ...

- Vorkenntnisse der Teilnehmer/innen
- Befinden der Teilnehmer/innen
- Aktuelles Lebens- und Wohnumfeld
- Soziale und berufliche Situation
- Ausschlusskriterien
- und andere

3 Konkretisierung der Kernziele mit Begründung

Im Antragsformular (A2) ist das Angebot einem Profil zuzuordnen. Darüber hinaus sind die Kernziele zu benennen, unter denen es durchgeführt werden soll. Für die Durchführung des Angebotes sind die sehr umfassenden Kernziele in konkrete Teilziele überzuführen. Diese Teilziele sind auf das oben beschriebene Gruppenprofil zu beziehen.

4 Darstellung der Praxisinhalte

Zur Umsetzung der gesetzten Teilziele des Angebotes müssen die passenden Praxisinhalte ausgewählt werden. Es sollten auch Angaben zum Umfang der ausgewählten Praxisinhalte im Gesamtkurs gemacht werden.

5 *Darstellung der didaktisch-methodischen Verfahren*

Die Praxisgestaltung muss auf die Teilnehmer/innen und auf die Ziele des Angebotes abgestimmt sein. Grundsätzlich sollen Verfahren gewählt werden, die Selbstverantwortung und Beteiligung der Teilnehmer/innen unterstützen. Zu berücksichtigen sind z.B.

- o Organisationsformen zur Selbstbetätigung der Teilnehmer/innen
- o Gruppenaktivitäten
- o Beteiligungs- und Entscheidungsmöglichkeiten der Teilnehmer/innen
- o Gezielte Reflektionsphasen
- o Rückmeldungen der Teilnehmer/innen
- o und anderes

6 *Darstellung der Maßnahmen zur Unterstützung des Alltagstransfers*

Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote sollen einen Beitrag zur Bewältigung von Anforderungen des täglichen Lebens leisten. Der Transfer aus dem Angebot in alltägliche persönliche Zusammenhänge der Teilnehmer/innen muss systematisch geplant und gezielt unterstützt werden. Solche unterstützenden Maßnahmen sind unverzichtbare Bestandteile des Angebots.

7 *Darstellung der Methoden zur Erfassung der Teilnehmerzufriedenheit*

Eine Rückmeldung von den Teilnehmer/innen dient nicht nur der Selbstüberprüfung der Übungsleiter/innen, sondern ist auch im Anerkennungsverfahren zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT gefordert. Es sollten Angaben gemacht werden z.B.

- o wann Rückmeldungen von den Teilnehmer/innen eingeholt werden,
- o in welcher Form dies geschieht,
- o wie diese Rückmeldungen erfasst werden,
- o in welcher Form eine Abschluss-Auswertung vorgenommen wird.

8 *Darstellung der gewählten Form zur Qualitätserfassung*

Die Qualitätserfassung geht über die Erfassung der Teilnehmerzufriedenheit hinaus. Sie schließt alle Aspekte ein, die auf die Durchführung und den Erfolg des Angebotes Einfluss haben. Sie ist wichtig, um die Ansatzpunkte zur Verbesserung des Angebotes zu ermitteln.

Es sollten Angaben gemacht werden zur

- o Form der Dokumentation des Angebotsverlaufs (z.B. Anwesenheitsliste, Aussteiger ...)
- o Form der Dokumentation äußerer Einflüsse.