

2013

PROJEKTLEITUNG

Mag. Dr. Christian Lackinger

KONTAKT

Mag. Sandra Haider

Tel.: 0664/ 60 61 33 70

E-Mail: s.haider@sportunion.at

Mag. Thomas Lamprecht

Tel.: 0664 / 60 61 33 78

E-Mail: t.lamprecht@sportunion.at

**AUDITFRAGEBOGEN
QUALITÄTSSICHERUNGSTOOL**

TAIFUN

Name des Vereins _____

ANSPRECHPERSON IM VEREIN

Vorname _____

Nachname _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

KURSBEZOGENE ANGABEN

Trainingszentrum _____

Trainingstage

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Montag | <input type="checkbox"/> Donnerstag |
| <input type="checkbox"/> Dienstag | <input type="checkbox"/> Freitag |
| <input type="checkbox"/> Mittwoch | <input type="checkbox"/> Samstag |

Trainingszeiten _____

Trainer(in) _____

ANGABEN ZUM AUDIT

Datum des Audits: _____

Name des Auditors: _____

Kursbezeichnung _____

Datum Ergebnisbesprechung _____

DURCHFÜHRUNGSBESCHREIBUNG

Im Rahmen des PASEO Qualitätssicherungsprojektes wurde auch ein Auditsystem entwickelt. Dieses soll folgendermaßen eingesetzt werden:

DURCHFÜHRUNG DES EXTERNEN AUDITS

Ein externer unabhängiger geschulter Auditor kommt nach Absprache mit der Vereinsleitung im Laufe des nächsten Monats in eine per Zufall gewählte Einheit und macht Angaben zu:

- den allgemeinen Rahmenbedingungen der Einheit
- Strukturqualität
- Programmqualität

Vor der Einheit:

Die Vereinsleitung wird darum gebeten ihre Übungsleiter(innen) zu informieren, dass ihre Einheit möglicherweise auditiert wird.

Die Angaben bezüglich der Strukturqualität werden vom Auditor unabhängig von den Angaben der Vereinsleitung gemacht. Dies geschieht bevor der Auditor die Programmqualität beurteilt. Vor Stundenbeginn stellt sich die Auditorin/der Auditor der Übungsleiterin/dem Übungsleiter vor. Das heißt, die Kursleiterin/der Kursleiter erfährt kurz vor der Einheit, dass ihre/seine Einheit auditiert wird. Die Auditorin/der Auditor stellt sich auch den Kursteilnehmer(innen) vor und erklärt in maximal 2 Minuten den Grund des heutigen Besuches.

Während der Einheit

Der Auditor verfolgt die Einheit als stiller Beobachter. Bei Bedarf dürfen die Kursteilnehmer(innen) zur Abfrage der Intensität des Herz-Kreislauf- bzw. des Krafttrainings 2x mit der BORG-Skala befragt werden.

Die Borg-Skala soll folgendermaßen eingesetzt werden:

Die Borg-Skala wird nach Ende des Belastungsblocks in die Höhe gehalten und es wird folgende Frage gestellt:

„Alle Personen, die die Belastung auf einer Skala von 0 bis 10 (wobei 0 überhaupt nicht anstrengend und 10 maximal anstrengend bedeutet), bei 0 bis 4 einordnen würden, heben bitte die Hand.“

Die Anzahl der Personen, wird notiert.

Dieselbe Abfrage wird mit der Intensität von 5–6 bzw. mit 7–8 gemacht.

Die Intensität, die als häufigste von den Kursteilnehmer(innen) genannt wird, wird angegeben.

Nach der Einheit

Der Auditor holt sich, nachdem er die Einheit auditiert hat, Informationen über die Zielgruppe, die mit dem Kurs erreicht werden soll und Informationen zu den Inhalten, die der Kurs abdecken soll, ein. Hierfür soll er diverse Kurshefte bzw. Internetseiten des Vereines heranziehen.

Anschließend sollen die Ergebnisse mit der Ansprechperson im Verein besprochen werden.

Hierfür soll der gesamte Auditfragebogen kopiert werden und dem Verein ausgehändigt werden.

Bei dieser Besprechung kann auch die Trainerin/der Trainer anwesend sein, da vor allem diese/dieser an den Ergebnissen der Programmqualität interessiert sein wird. Falls im Rahmen des Audits Defizite oder eine Verbesserungspotential aufgedeckt wurde, werden diese genau besprochen.

STRUKTURQUALITÄT

Folgende Fragen werden vom externen Auditor beantwortet:

Überbegriff	Unterfrage	Auswertung	Erfüllt ✓ Nicht erfüllt x	für diesen Kurs nicht zutreffend
Trainingsstätte (nicht auszufüllen, wenn Kurs im Freien stattfindet)	Sind getrennte Garderoben für Männer und Frauen vorhanden? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Nur Männer oder Frauen im Kurs	Es müssen getrennte Garderoben für Männer und Frauen vorhanden sein!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind getrennte Nassräume für Männer und Frauen vorhanden? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Es müssen getrennte Nassräume für Männer und Frauen vorhanden sein!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind Toiletten vorhanden? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Es müssen Toiletten vorhanden sein!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind die Duschen und Toiletten sauber? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Die Duschen und Toiletten müssen als sauber bewertet werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trainingsraum (nicht auszufüllen, wenn Kurs im Freien stattfindet)	Größe des Trainingsraums (bitte abschätzen) Größe <input type="text"/>	Es muss jeder Person mindestens 3 m ² Platz zur Verfügung stehen!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wie viele Personen sind durchschnittlich in einem Kurs? Personen <input type="text"/>			
	Liegt die Temperatur im Trainingsraum zwischen 16 und 25 Grad? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Es sollte die Raumtemperatur in der Übungsstätte zwischen 16 und 25 Grad liegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist eine Lüftungsmöglichkeit bzw. ein Fenster vorhanden, das man auch öffnen kann? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Es muss in der Trainingsstätte eine Lüftungsmöglichkeiten oder ein Fenster zur Verfügung stehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wird die Trainingsstätte mindestens alle 14 Tage gereinigt? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Die Trainingsstätte sollte mindestens alle 14 Tage gereinigt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<p>Falls Ergometer und/oder Kraftgeräte eingesetzt werden: Ist ein Desinfektionsmittel vorhanden?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Keine vorhanden</p>	<p>Es müssen Desinfektionsmittel für die Reinigung der Geräte (Ergometer oder Kraftgeräte) vorhandensein.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>Falls Ergometer und/oder Kraftgeräte eingesetzt werden: Werden diese mindestens 2 x pro Jahr gründlich gereinigt?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Keine vorhanden</p>	<p>Die Geräte müssen mindestens 2 x pro Jahr gründlich gereinigt werden.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>Falls Ergometer und/oder Kraftgeräte eingesetzt werden: Werden diese mindestens 1 x pro Jahr gewartet?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Keine vorhanden</p>	<p>Die Geräte müssen mindestens 1 x pro Jahr gewartet werden.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisatorisches	<p>Wie viele Einheiten werden durchschnittlich pro Jahr angeboten?</p> <p>Größe <input type="text"/></p>	<p>Es müssen 30 Einheiten pro Jahr angeboten werden. Um von einem ganzheitlichen Gesundheitskurs zu sprechen, müssen jährlich aber mindestens 60 Einheiten abgehalten werden.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>Kann der Mitgliedsbeitrag auch gestückelt (pro Einheit, halbes Semester, ganzes Semester) entrichtet werden, wenn über € 100,- zu zahlen sind?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	<p>Der Mitgliedsbeitrag muss, sofern er € 100,- übersteigt, auch gestückelt entrichtet werden können.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>Ist ein Quereinstieg jederzeit möglich?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	<p>Ein Quereinstieg muss jederzeit möglich sein.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>Ist eine gratis Schnuppereinheit möglich?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	<p>Mindestens eine Schnuppereinheit muss möglich sein.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trainer	<p>Welche Ausbildung hat die Übungsleiterin/der Übungsleiter. Bitte die höchste abgeschlossene Ausbildung angeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abschluss Studium Sportwissenschaften <input type="checkbox"/> Student(in) Sportwissenschaften <input type="checkbox"/> ÜL/Trainer Gesundheits- bzw. Fitnesssport <input type="checkbox"/> ÜL/Trainer Fachsport (z. B. Fußball) <input type="checkbox"/> Andere Ausbildung im Sportbereich (mindestens 100 Stunden) <input type="checkbox"/> keine der oben angeführten Ausbildungen 	Die Trainerin/der Trainer muss eine der genannten Ausbildungen haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>Hat die Übungsleiterin/der Übungsleiter bereits praktische Erfahrung mit der Leitung von Sportgruppen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Praktische Erfahrung mit der Zielgruppe vorhanden (> 20 Stunden) <input type="checkbox"/> Keine praktische Erfahrung aber zielgruppenspezifische Einschulung (mindestens 20 Stunden) <input type="checkbox"/> Keine praktische Erfahrung und keine zielgruppenspezifische Einschulung 	Weiters muss sie /er praktische Erfahrung mit der Zielgruppe gesammelt haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teilnehmer Voraussetzung	<p>Gibt es eine Teilnahmevoraussetzung für Personen über 50 Jahre? Wenn ja, welche?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ergometrie <input type="checkbox"/> PAR-Q oder vergleichbare Fragebögen <input type="checkbox"/> Einverständniserklärung bei der Anmeldung <input type="checkbox"/> sportmotorische Eingangsuntersuchungen <input type="checkbox"/> Freigabe vom Arzt <input type="checkbox"/> Vorsorgeuntersuchung 	Es muss zumindest ein Haftungsausschuss unterschrieben werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Abklärung von gesundheitlichen Voraussetzungen im Gespräch<input type="checkbox"/> Schriftliche Anamnese<input type="checkbox"/> Keine Voraussetzungen			
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Verbesserungsvorschläge zur Strukturqualität seitens des Auditors:

PROGRAMMQUALITÄT: BESCHREIBUNG DER KRITERIEN

Die Auswertung der Programmqualität ist an die internationalen und österreichischen Empfehlungen für gesundheitsfördernde Bewegung angelehnt [2-7]. Es soll an dieser Stelle festgehalten werden, dass Bewegungsprogramme zwar einen wertvollen Beitrag zur Erreichung der Bewegungsempfehlungen leisten, es aber nicht erforderlich ist, dass das gesamte wöchentliche Ausmaß an gesundheitsfördernder körperlicher Aktivität nur mit Bewegungseinheiten erreicht wird [8].

Die Kriterien im TAIFUN-Tool beziehen sich auf die Menge an körperlicher Aktivität, die in **einer Woche absolviert** werden soll. Gewöhnlich können diese Kriterien nicht mit einer Einheit in der Woche abgedeckt werden. Um die Empfehlungen zu erreichen, sollen mindestens zwei Einheiten in der Woche besucht werden. Dies muss in der Auswertung berücksichtigt werden.

							<input type="checkbox"/> S								
		<input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> I					<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> KA <input type="checkbox"/> S								
		<input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> I					<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> KA <input type="checkbox"/> S								
		<input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> I					<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> KA <input type="checkbox"/> S								
		<input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> I					<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> KA <input type="checkbox"/> S								
		<input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> I					<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> KA <input type="checkbox"/> S								
		<input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> I					<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> KA <input type="checkbox"/> S								
		<input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> I					<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> KA <input type="checkbox"/> S								

* Wenn ein und dieselbe Übung z.B.: einmal mit dem rechten, dann mit dem linken Bein durchgeführt wird, dann zählt das als ein Satz.

* Wenn bei einer Übung mehrere Variationen ohne Pause durchgeführt werden, dann zählt das nur als ein Satz

PROGRAMMQUALITÄT: AUSWERTUNG

Die Auswertung wurde vom Externen Auditor gemacht:

AUSWERTUNG HERZ-KREISLAUF-/AUSDAUERTRAINING

- 1) In den grünen Feldern gibt der externe Auditor an, wie viel Herz-Kreislauftraining mit niedriger*, mittlerer*, höherer* Intensität in Ihrer Einheit durchgeführt worden ist. Die Abfrage bezüglich der Intensität wurde mit der BORG-Skala* (siehe Anhang) durchgeführt.
- 2) Im Taifun-Tool wird das Herz-Kreislauftraining in Minuten mit höherer Intensität angegeben. Dies wird folgendermaßen berechnet:
 - Ein Herz-Kreislauftraining, das mit einer niedrigen Intensität durchgeführt wird, wird in die Auswertung nicht miteinbezogen, da kein gesundheitlicher Effekt zu erwarten ist.
 - Ein Herz-Kreislauftraining mit mittlerer Intensität wird in höhere Intensität umgerechnet, indem es durch 2 dividiert wird.

Die Ergebnisse der Umrechnung können Sie den rosa Feldern entnehmen.

- 3) Diese Werte wurden zusammen.
- 4) Anschließend wurden die Minuten der Dauer- und Intervallmethode zusammengezählt.



Abb. 1: Abfrage/Auswertung Herz-Kreislauftraining

AUSWERTUNG ZUM KRAFTTRAINING

Krafttrainingsübungen

Der folgenden Abbildungen können Sie entnehmen, wie viele Krafttrainingsübungen insgesamt in der auditierten Einheit durchgeführt worden sind.

Krafttraining (Anzahl der Krafttrainingsübungen)

Wird ein Krafttraining durchgeführt?
 Ja Nein

Wie viele verschiedene Krafttrainingsübungen führen Sie durch?

Wenn ja, welche **Form** des Krafttrainings wird durchgeführt?

<p>Übungen mit 8 bis 15 Wiederholungen Hypertrophietraining</p> <p>• Wie viele Übungen? <input type="text"/></p>	<p>Übungen mit 16 bis 60 Wiederholungen Kraftausdauertraining</p> <p>• Wie viele Übungen? <input type="text"/></p>	<p>Statische Übungen</p> <p>• Wie viele Übungen? <input type="text"/></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

Zählen Sie die drei Werte zusammen

Anzahl der Krafttrainingsübungen

Abb. 2: Auswertung Krafttraining (Anzahl der Krafttrainingsübungen)

Krafttrainingssätze

- 1) In den grünen Feldern gibt der externe Auditor an, wie viele Sätze mit niedriger*, mittlerer*, höherer* Intensität Sie in einer typischen Einheit durchführen. Die Abfrage bezüglich der Intensität wurde mit der BORG-Skala* (siehe Anhang) durchgeführt.
- 2) In den rosafarbenen Feldern wurden die trainingswirksamen Sätze berechnet.
 - Sätze mit niedriger Intensität wurden in die Auswertung nicht miteinbezogen, da kein gesundheitlicher Effekt zu erwarten ist.
 - Sätze mit mittlerer Intensität bzw. höherer Intensität werden einfach übertragen
- 3) Diese Werte wurden zusammen.
- 4) Anschließend wurden die Sätze des Hypertrophie- und Kraftausdauertrainings und die Sätze, die mit statischen Übungen absolviert wurden, zusammen (siehe Krafttrainingssätze pro Woche).

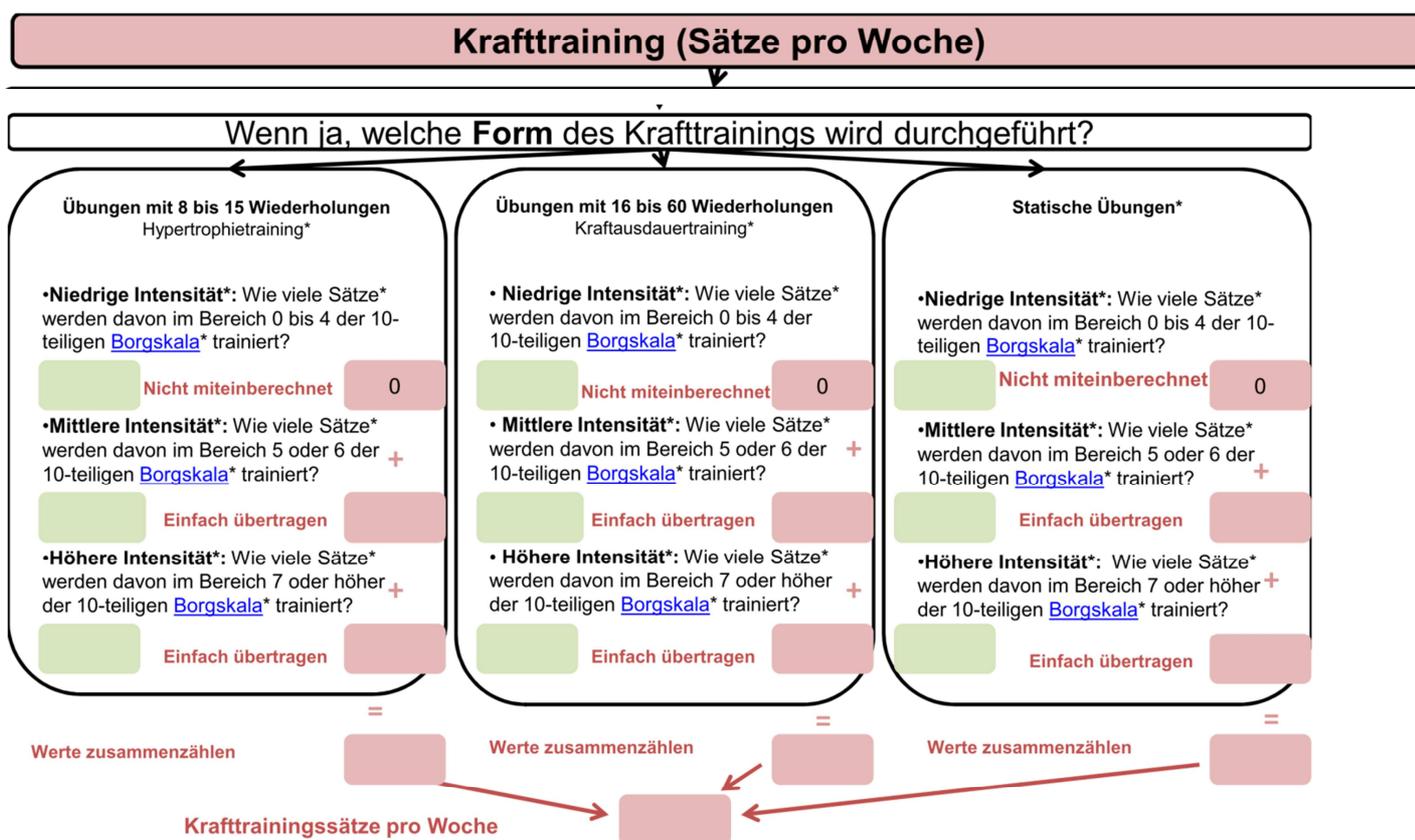


Abb. 3: Abfrage/Auswertung Krafttraining

Anmerkung zu den Sätzen:

- Wenn ein und dieselbe Übung z.B.: einmal mit dem rechten, dann mit dem linken Bein durchgeführt wird, dann zählt das als ein Satz.
- Wenn bei einer Übung mehrere Variationen ohne Pause durchgeführt werden, dann zählt das nur als ein Satz

AUSWERTUNG ZUM KOORDINATIONSTRAINING

Der folgenden Abbildungen können Sie entnehmen, wie viel Koordinationstraining insgesamt in der auditierten Einheit durchgeführt worden ist.

AUSWERTUNG Koordinationstraining

Führen Sie Übungen durch, die zur Verbesserung der Koordination gedacht sind?
 Ja Nein

Gesamtdauer: Gesamtdauer alle Koordinationsübungen in Minuten (ohne Pause)
 Minuten Koordinationsübungen

Gleichgewichtsübungen: Geben Sie die Anzahl der Übungen an, die zur Verbesserung des Gleichgewichts bestimmt sind.
 Anzahl der Gleichgewichtsübungen

Abb. 4: Auswertung Koordinationstraining (Minuten + Anzahl der Gleichgewichtsübungen)

AUSWERTUNG ZUM BEWEGLICHKEITSTRAINING

Der folgenden Abbildungen können Sie entnehmen, wie viel Beweglichkeitstraining insgesamt in der auditierten Einheit durchgeführt worden ist.

Beweglichkeitstraining AUSWERTUNG

↓

Führen Sie Übungen durch, die zur Verbesserung der Beweglichkeit gedacht sind?
 Ja Nein

↓

Übungen gesamt: Geben Sie die Anzahl der Übungen ein, die zur Verbesserung der Beweglichkeit dienen?

↓

Gesamtdauer: Gesamtdauer der Übungen in Minuten (ohne Pausen).
 Minuten Beweglichkeitstraining

↓

Große Gelenke: Werden alle großen Gelenke (Knie, Hüfte, Wirbelsäule, Schulter) im Rahmen des Beweglichkeitstrainings beansprucht?
 Ja Nein *Muss mit „Ja“ beantwortet werden*

Abb. 5: Auswertung Beweglichkeitstraining (Minuten + große Gelenke)

ÜBERBLICK GESAMTAUSWERTUNG PROGRAMMQUALITÄT

Hier sehen Sie einen Gesamtüberblick der Auswertung in Hinblick auf allgemeine und SVA-Kriterien. Diese Kriterien werden auf den folgenden Seiten genau beschreiben und erklärt:

	ERGEBNISSE	KRITERIEN			
		Basis Kriterien ²		Weiterreichende Kriterien ²	
			Erfüllt ✓		Erfüllt ✓
Ausdauertraining mit höherer Intensität pro Woche		mindestens 37,5 min		Mindestens 56 min	
Krafttraining Sätze pro Woche		Mindestens 24 Sätze		Mindestens 32 Sätze	
Anzahl der Krafttrainingsübungen		≥ 6 Übungen		≥ 8 Übungen	
Koordinationstraining in Minuten		Mindestens 20 min		Mindestens 30 min	
Beweglichkeitstraining in Minuten		Mindestens 10 min alle großen Muskelgruppen		Mindestens 15 min alle großen Muskelgruppen	

Tab. 1: Überblick Gesamtauswertung

² Begriffe werden auf der nächsten Seite genau definiert

INTERPRETATION DER ERGEBNISSE DER PROGRAMMQUALITÄT

Die Auswertung der Programmqualität ist an die internationalen und österreichischen Empfehlungen für gesundheitsfördernde Bewegung angelehnt [2-7].

Im Qualitätssicherungsprogramm wird zwischen zwei verschiedenen Arten von Kriterien unterschieden:

- Basis Kriterien:
Bewegungsprogramme sollen einen wichtigen Beitrag zur Erreichung der Bewegungsempfehlungen leisten, müssen aber nicht die gesamten Bewegungsempfehlungen abdecken. Deshalb decken die Basis Kriterien die Hälfte der Bewegungsempfehlungen ab. Sie beziehen sich auf den wöchentlich erforderlichen Umfang. Es gibt klare Evidenz, dass bei diesem Ausmaß bereits gesundheitliche Effekte zu erwarten sind.
- Weiterreichende Kriterien:
Bewegungsprogramme sollen einen wichtigen Beitrag zur Erreichung der Bewegungsempfehlungen leisten, müssen aber nicht die gesamten Bewegungsempfehlungen abdecken. Deshalb decken diese Kriterien 3/4 der Bewegungsempfehlungen ab. Beim Erfüllen dieser Kriterien ist ein größerer gesundheitlicher Nutzen zu erwarten.

Gewöhnlich können sowohl Basis- als auch weiterreichende Kriterien nicht mit einer Einheit in der Woche abgedeckt werden. Um die Empfehlungen zu erreichen, sollen mindestens zwei Einheiten in der Woche besucht werden.

Die Interpretation der Ergebnisse soll in zwei Schritten ablaufen:

Schritt 1: Interpretation, ob die Basis-Kriterien oder Weiterreichenden Kriterien erreicht werden

Gesundheitsförderndes Ausdauertraining mit höherer Intensität

- Wenn Sie beim Ausdauertraining weder die Basis- noch die Weiterführenden-Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit wird ein Ausdauertraining von weniger als 37,5 Minuten pro Woche durchgeführt. Dies entspricht weniger als der Hälfte der Empfehlungen.

→ *Ihre Einheit hat keine oder nur geringe Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem. Dies ist zum Beispiel typisch für eine Pilates-Einheit, die auch nicht auf eine Steigerung der Ausdauer, sondern auf die Steigerung der Kraft abzielt.*

- Wenn Sie beim Ausdauertraining die Basis-Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit wird ein Ausdauertraining von mindestens 37,5 Minuten aber weniger als 56 Minuten durchgeführt. Dies entspricht der Hälfte der Empfehlungen.

→ *Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem sind durch diese Einheit gegeben.*

- Wenn Sie beim Ausdauertraining die Weiterführenden Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit wird ein Ausdauertraining von mindestens 56 Minuten durchgeführt. Dies entspricht drei Viertel der Bewegungsempfehlungen.

→ *Zusätzliche Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem sind gegeben.*

Gesundheitsförderndes Krafttraining

- Wenn Sie bei Sätze pro Woche oder Anzahl der Krafttrainingsübungen weder die Basis- noch die Weiterführenden-Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit werden weniger als sechs Krafttrainingsübungen oder weniger als 24 Krafttrainingsätze pro Woche durchgeführt. Dies entspricht weniger als der Hälfte der Empfehlungen.

→ *Ihre Einheit hat keine oder geringe Effekte auf die Skelettmuskulatur. Dies ist zum Beispiel typisch für eine Nordic Walking-Einheit, die auch nicht auf eine Steigerung der Kraft, sondern auf die Steigerung der Ausdauer abzielt.*

- Wenn Sie bei Sätze pro Woche und Anzahl der Krafttrainingsübungen die Basiskriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit werden mindestens 16 Krafttrainingsätze pro Woche absolviert und mindestens 8 Übungen werden durchgeführt. Dies entspricht der Hälfte der Empfehlungen.

→ *Effekte auf die Skelettmuskulatur sind durch diese Einheit gegeben.*

- Wenn Sie bei Sätze pro Woche und Anzahl der Krafttrainingsübungen die Weiterführenden Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit werden mindestens 24 Krafttrainingsätze pro Woche absolviert und mindestens 8 Übungen werden durchgeführt. Dies entspricht drei Viertel der Bewegungsempfehlungen.

→ *Zusätzliche Effekte auf die Skelettmuskulatur sind gegeben.*

Gesundheitsförderndes Koordinationstraining

- Wenn Sie beim Koordinationstraining weder die Basis- noch die Weiterführenden-Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit wird ein Koordinationstraining von weniger als 20 Minuten pro Woche durchgeführt. Dies entspricht weniger als der Hälfte der Empfehlungen.

→ *Ihre Einheit hat keine oder geringe Effekte auf die Bewegungskoordination. Dies ist zum Beispiel typisch für eine Nordic Walking-Einheit die keine koordinativen Übungen beinhaltet (Passgang, Normalgang). Diese Einheit zielt aber auch nicht auf die Steigerung der Beweglichkeit ab.*

- Wenn Sie die Basis-Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit wird ein Koordinationstraining von mindestens 20 Minuten pro Woche durchgeführt. Dies entspricht der Hälfte der Empfehlungen

→ *Effekte auf die Bewegungskoordination sind durch diese Einheit gegeben.*

Wenn Sie die Weiterführenden-Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit wird ein Koordinationstraining von mindestens 20 Minuten pro Woche durchgeführt. Dies entspricht drei Viertel der Bewegungsempfehlungen.

→ *Zusätzliche Effekte auf die Bewegungskoordination sind gegeben.*

Beweglichkeitstraining

- Wenn Sie beim Beweglichkeitstraining weder die Basis- noch die Weiterführenden-Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit wird ein Beweglichkeitstraining von weniger als 10 Minuten pro Woche durchgeführt. Dies entspricht weniger als der Hälfte der Empfehlungen.

→ *Ihre Einheit hat keine oder geringe Effekte auf die Beweglichkeit. Dies ist zum Beispiel typisch für eine Nordic Walking-Einheit bei der keine Beweglichkeitsübungen durchgeführt werden.*

Diese Einheit zielt aber auch nicht auf die Steigerung der Beweglichkeit ab.

- Wenn Sie die Basiskriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit wird ein Beweglichkeitstraining von mindestens 10 Minuten pro Woche mit allen großen Muskelgruppen durchgeführt. Dies entspricht der Hälfte der Empfehlungen

→ *Effekte auf die Beweglichkeit sind gegeben.*

- Wenn Sie die Weiterführenden Kriterien angehakt haben:

In Ihrer Einheit wird ein Beweglichkeitstraining von mindestens 15 Minuten pro Woche mit allen großen Muskelgruppen durchgeführt. Dies entspricht drei Viertel der Bewegungsempfehlungen.

→ *Zusätzliche Effekte auf die Beweglichkeit sind gegeben.*

Schritt 2: Interpretation ob es sich um ein umfassendes Gesundheitstraining* handelt:

Jetzt sollten Sie noch überprüfen, ob es sich bei Ihrer Einheit um ein umfassendes Gesundheitstraining handelt. Bitte haken Sie in der nachstehenden Tabelle die Kriterien an, die Ihre Einheit erfüllt. Wenn Sie alle Felder angehakt haben, handelt es sich bei Ihrer Einheit zusätzlich um ein Gesundheitstraining, das sowohl die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit fördert. Es ist aber nicht erforderlich, dass es sich bei Ihrem Kurs um ein umfassender Gesundheitstraining handelt. Es spricht nichts dagegen, wenn Ihre Nordic Walking Einheit die Basiskriterien beim Ausdauertraining erfüllt, aber nicht die Kriterien für das umfassende Gesundheitstraining.

Kriterien	Erfüllt ✓ / Nicht erfüllt x
≥ 80 Einheiten pro Jahr	
Dauer ≥ 90 Minuten	
Nicht mit einer speziellen Sportart verknüpft	
Alltagsaktivität: in jeder Einheit thematisiert	
Übungsleiterausbildung von 38 Stunden und zusätzliche themenspezifische Ausbildungen	
Teilnehmer(innen) ≥ 18 Jahre	
Maximale 12 Teilnehmer(innen)	
Ausdauertraining Basis- oder Weiterführende-Kriterien	
Krafttraining Basis- oder Weiterführende-Kriterien	
Koordination Basis- oder Weiterführende-Kriterien	
Beweglichkeit Basis- oder Weiterführende-Kriterien	

Tab. 2: umfassendes Gesundheitstraining

ANGABEN ZUR ZIELGRUPPE + INHALT

Auf dieser Seite werden die Angaben des Vereins mit den Angaben der Vereinsausschreibung bezüglich Zielgruppe und Inhalte gegenübergestellt. Anschließend gibt Ihnen der Auditor seine Empfehlungen, wie Sie die Kursbeschreibung verbessern können:

ANGABEN DES AUDITORS

Zielgruppe

Geschlecht

- Männer
- Frauen
- Männer und Frauen

Primäre Altersgruppe

Wählen Sie jene Altersgruppe aus für die Ihren Kurs am besten geeignet ist! (nur eine auswählen)

- Junge Erwachsenenalter (20 - 35 Jahre)
- Mittleres Erwachsenenalter (35 - 50 Jahre)
- Spätes Erwachsenenalter (50 - 65 Jahre)
- Frühes Seniorenalter (65 - 79 Jahre)
- Spätes Seniorenalter (> 80 Jahre)

Weitere Zielgruppen

Welche Personen können noch in diesem Kurs kommen? Junge

- Erwachsenenalter (20 - 35 Jahre)
- Mittleres Erwachsenenalter (35 - 50 Jahre)
- Spätes Erwachsenenalter (50 - 65 Jahre)
- Frühes Seniorenalter (65 - 79 Jahre)
- Spätes Seniorenalter (> 80 Jahre)

Leistungsniveau

Wählen Sie das passende Leistungsniveau.

- Beginner und Wiedereinsteiger
- Mäßig aktive
- Bereits im höheren Ausmaß körperlich aktiv

ANGABEN LAUT VEREINSAUSSCHREIBUNG*

Zielgruppe

Geschlecht

- Männer
- Frauen
- Männer und Frauen

Primäre Altersgruppe

Wählen Sie jene Altersgruppe aus für die Ihren Kurs am besten geeignet ist! (nur eine auswählen)

- Junge Erwachsenenalter (20-35 Jahre)
- Mittleres Erwachsenenalter (35 - 50 Jahre)
- Spätes Erwachsenenalter (50 - 65 Jahre)
- Frühes Seniorenalter (65 - 79 Jahre)
- Spätes Seniorenalter (> 80 Jahre)

Weitere Zielgruppen

Welche Personen können noch in diesem Kurs kommen?

- Junge Erwachsenenalter (20 - 35 Jahre)
- Mittleres Erwachsenenalter (35 - 50 Jahre)
- Spätes Erwachsenenalter (50 - 65 Jahre)
- Frühes Seniorenalter (65 - 79 Jahre)
- Spätes Seniorenalter (> 80 Jahre)

Leistungsniveau

Wählen Sie das passende Leistungsniveau.

- Beginner und Wiedereinsteiger
- Mäßig aktive
- Bereits im höheren Ausmaß körperlich aktiv

ANGABEN DES AUDITORS

Vorkenntnisse

Welche Vorkenntnisse müssen die TeilnehmerInnen haben?
z. B. TeilnehmerInnen müssen bei einem Tanzkursstart bereits Schrittfolgen kennen oder müssen die Grundtechnik bei einem Pilateskurs bereits beherrschen!

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Anfänger und Fortgeschrittene

Spezielle Zielgruppen

Können laut Einschätzung des Auditors durch den Kurs sehr spezielle Zielgruppen (z. B. Diabetes mellitus, Adipositas, metabolisches System, chronische pulmonare Einschränkungen, ...) angesprochen werden?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Begegnungsprogramminhalte laut Programmqualität

Vorkenntnisse

Welche Vorkenntnisse müssen die TeilnehmerInnen haben?
z. B. TeilnehmerInnen müssen bei einem Tanzkursstart bereits Schrittfolgen kennen oder müssen die Grundtechnik bei einem Pilateskurs bereits beherrschen!

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Anfänger und Fortgeschrittene

Spezielle Zielgruppen

Sollen durch den Kurs sehr spezielle Zielgruppen (z. B. Diabetes mellitus, Adipositas, metabolisches System, chronische pulmonare Einschränkungen, ...) angesprochen werden?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Begegnungsprogramminhalte laut Vereinsausschreibung

Anmerkung des Auditors

ANHANG

BORG-SKALA

„Wie hoch war die Anstrengung auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 überhaupt nicht anstrengend bedeutet und 10 extrem anstrengend ist!“

	<u>Anstrengungsempfinden</u>	<u>Intensität</u>
0	Überhaupt nicht anstrengend	Niedrige Intensität
1		
2	Kaum Anstrengend	
3		
4	Noch leicht, nicht besonders anstrengend	Mittlere Intensität
5	Mittel	
6	Man kann noch sprechen, aber nicht mehr singen	
7	Schwer, aber durchwegs machbar	Höhere Intensität
8	Man kann kein durchgehendes Gespräch mehr führen	
9	Sehr, sehr schwer	
10	Extrem Anstrengend – geht nicht mehr	

Borg-Skala [1]

RELEVANTE LITERATUR

1. Borg G. Borg's perceived exertion and pain scales: Human Kinetics; 1998.
2. Titze S, Ring-Dimitriou S, Schober P, Halbwachs C, Samitz G, Miko H, *et al.* Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich; 2010. Available: <http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen/bewegungsempfehlungen/2012-10-17.1163525626>. Accessed at 10 March 2013.
3. American College of Sports M, Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, *et al.* American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 2009; 41:1510-1530.
4. CDC. How much physical activity do older adults need? 2011. Available: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html>. Accessed at
5. Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, Paterson DH, Latimer AE, Rhodes RE, *et al.* New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab* 2011; 36:36-46; 47-58.
6. O'Donovan G, Blazeovich AJ, Boreham C, Cooper AR, Crank H, Ekelund U, *et al.* The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of sports sciences* 2010; 28:573-591.
7. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, *et al.* American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2011; 43:1334-1359.
8. U.S. Department of Health Human services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. 2007. Available: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/>. Accessed at 11. Nov. 2013.