

integriert, sodass die Teilnehmenden am Ende des Kurses das Abzeichen erfolgreich absolvieren können. Mit Ausnahme der Entspannungsfähigkeit decken die Testaufgaben des EFB alle zuvor definierten Fähigkeitsbereiche ab. Die Entspannungsfähigkeit ist jedoch aufgrund der ganzheitlichen Perspektive und der Relevanz in Bezug auf das körperliche und psychische Wohlbefinden ein weiterer Bestandteil jeder Übungseinheit.

Die Teilnehmenden sollen durch die systematische Heranführung an die Übungen dazu befähigt werden, den Übungsleitenden bei der Abnahme des Abzeichens zu unterstützen. Durch diese Befähigung und Übertragung von Verantwortung soll zudem das zu Beginn des Kapitels beschriebene selbstbestimmte Handeln der Teilnehmenden in Bezug auf ihre Gesundheit gefördert werden.

Die Anstrengung der Teilnehmenden soll im mittleren Bereich liegen, was sowohl praktisch als auch theoretisch vermittelt wird. Es wird vermittelt und geschult, dass Anpassungsreaktionen von den Teilnehmenden erkannt werden und sich der Bereich der mittleren Anstrengung im Verlauf des Kurses verschiebt. Somit können und sollen die Intensitäten bei den jeweiligen Übungen stetig ansteigen. Sofern möglich, werden für die Übungen erleichternde und erschwerende Alternativen aufgezeigt, sodass jeder Teilnehmende die mittlere Anstrengung erkennen und ansteuern kann.

Der Kurs ist als 60-Minuten-Programm konzipiert. Zudem wird eine Erweiterung des Kurses auf ein 90-Minuten-Programm angeboten. Sofern zeitlich, räumlich und personell die Möglichkeit besteht, 90 Minuten anzubieten, sollte diese Variante bevorzugt gewählt werden. Dadurch können die Teilneh-

menden noch gezielter auf das Abzeichen vorbereitet werden und die gesundheitlichen Wirkungen werden verstärkt.

Die Teilnehmenden werden zudem systematisch dafür sensibilisiert und geschult, dass für zusätzliche gesundheitliche Wirkungen auch außerhalb der Übungseinheiten körperliche Aktivität stattfinden muss und diese auch nach Abschluss des Kurses aufrechterhalten werden muss.

3.2.2 Verminderung von Risikofaktoren

Das zweite Ziel der Verminderung von Risikofaktoren schließt an das erste Ziel der physischen Ressourcen an. Wenn diese Ressourcen nicht gefördert werden, entsteht eine negative Anpassung verschiedener Körpersysteme. Demnach werden die Muskulatur und andere Körpersysteme wie das Herz-Kreislauf-System degenerieren, weil sie in unzureichendem Maße genutzt werden.

Als übergeordneter Risikofaktor für die Gesundheit lässt sich somit körperliche Inaktivität bzw. Bewegungsmangel feststellen. Daraus können sich schließlich weitere Risikofaktoren wie etwa Bluthochdruck oder muskuläre Dysbalancen ergeben. Auf der anderen Seite ergibt sich daraus, dass sich die gezielte Förderung der genannten Fähigkeitsbereiche aus dem ersten Kernziel positiv auf die Risikofaktoren auswirkt.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Durch den vorliegenden Kurs soll der Risikofaktor der körperlichen Inaktivität reduziert werden. Den Grundstein dafür bilden die 10 angeleiteten Übungseinheiten. Um körperliche Aktivität nachhaltig in den

Alltag der Teilnehmenden zu integrieren und damit auch weitere Risikofaktoren des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems zu verringern, werden zusätzlich Übungen und Hausaufgaben für zu Hause vermittelt. Zudem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie eine Bindung an weiterführende Bewegungsprogramme im Anschluss an den Kurs erfolgen kann.

Schließlich werden die Teilnehmenden dafür sensibilisiert und motiviert, das EFB nach Abschluss des Kurses in regelmäßigen Abständen zu absolvieren, um Fortschritte dokumentieren zu können. Dies ist ein weiterer Ansatzpunkt, um den Risikofaktor körperliche Inaktivität zu reduzieren.

3.2.3 Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Das dritte Kernziel bezieht nach den physischen auch die psychischen und sozialen Ressourcen mit ein. Wie auch bei den physischen können bei den psychosozialen Ressourcen Beschwerden auftreten, wenn in Bezug auf die Anforderungen zu wenige Ressourcen vorhanden sind.

Beispielsweise ist für die Prävention von Rückenbeschwerden neben einer physisch gut ausgeprägten Rumpfmuskulatur auch theoretisches und praktisches Wissen zum rückengerechten Verhalten im Alltag notwendig. Im Folgenden wird auf sechs Ressourcen eingegangen, die im Rahmen von Gesundheitssportprogrammen gezielt angesteuert werden sollen.

Stimmungsmanagement

Als Stimmungen werden emotionale Zustände wie gute oder schlechte Laune, Ruhe, Entspannung,

Erregtheit, Deprimiertheit oder Ärger bezeichnet. Sie werden meistens unbewusst wahrgenommen, wirken sich aber maßgeblich auf die Motivation und das Handeln aus.

Sportliche Aktivitäten können auf vielfältige Weise zum Stimmungsmanagement beitragen. Einerseits können positive Stimmungen verstärkt und negative abgeschwächt werden. Dies ist hauptsächlich für Fitnessaktivitäten relevant und wird als Wiederherstellungsstrategie bezeichnet.

Durch Spiel- und Wettkampfformen können andererseits auch Ablenkungseffekte erzielt werden. Das bedeutet, dass bestimmte Aspekte der Stimmung während der Aktivität aus dem Gleichgewicht gebracht bzw. gestört werden. Zum Beispiel, wenn man bei einem Ballspiel das Ziel verfehlt und sich darüber ärgert. Anschließend wird dieser Zustand wiederhergestellt. In Bezug auf den verfehlten Ball während des Spiels legt sich der Ärger und die Stimmung befindet sich wieder im Gleichgewicht.

Im Gesundheitssport sollten beide soeben vorgestellten Möglichkeiten des Stimmungsmanagements genutzt werden.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Im Rahmen des vorliegenden Kurses sind sowohl die Verstärkung positiver und die Abschwächung negativer Stimmungen im Sinne der Wiederherstellungsstrategie als auch die Ablenkungseffekte relevant. Zum einen sollen die Übungen als positiv empfunden werden, indem die Beanspruchung im mittleren Bereich erlebt wird. Dieser Aspekt wurde auch bereits im Rahmen der physischen Ressourcen berücksichtigt.

Andererseits sind im Kurs auch Spiel- und Wettkampf- formen enthalten, die das Aktivitätsniveau kurzzei- tig über das normale Maß hinaus steigern, sodass anschließend wieder ein Gleichgewicht hergestellt werden kann. Bei diesen Spiel- und Übungsformen ist es auch gewollt, dass es für die Teilnehmenden span- nend wird und ein gewisses Kribbeln hervorrufen wird. Im Verlauf des Kurses sollen die Teilnehmenden bestimmte Übungen durch Wiederholung verinner- lichen und dadurch in der Aktivität aufgehen und versinken können.

Handlungs- und Effektwissen

Im Rahmen der Gesundheitsförderung sollen Per- sonen dazu befähigt werden, die Kontrolle über ihren eigenen Gesundheitszustand zu erlangen. In diesem Zusammenhang sind die Begriffe *Handlungs-* und *Effektwissen* von zentraler Bedeutung.

Unter Effektwissen ist theoretisches Wissen über die Wirkungen von körperlicher Aktivität zusammenge- fasst. Beispielsweise das Wissen über die Wirkung von Krafttraining auf das Muskel-Skelett-System.

Handlungswissen hingegen bezieht sich auf die prak- tische Umsetzung körperlicher Aktivität. Ein gutes Handlungswissen ist zum Beispiel vorhanden, wenn eine Person im Training die gewollte mittlere Bela- stung erkennen und ansteuern kann.

Hauptsächlich sollte sich die Informationsvermittlung zu Beginn eher auf das Handlungswissen konzentrie- ren, da dies die notwendige Voraussetzung für die gesundheitsförderliche Durchführung der Übungen darstellt. Anschließend können, darauf aufbauend, auch vermehrt die Effekte der körperlichen Aktivität

in den Fokus rücken und mit dem Handlungswissen verknüpft werden.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Das Handlungswissen wird durch die Übungen und Spielformen durchgehend im Rahmen des Kurses geschult. Das Effektwissen wird durch die Teilneh- merunterlagen vermittelt, die im Anschluss an jede Stunde mit einer zugehörigen Hausaufgabe verteilt werden. Um das Wissen noch weiter zu vertiefen, wer- den die Themen der jeweiligen Teilnehmerunterlagen und Hausaufgaben in der darauf folgenden Stunde nochmals aufgegriffen und besprochen.

Die Informationsvermittlung wird mit praktischem Erleben verknüpft, indem die Teilnehmenden zum Beispiel die Informationen zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten praktisch in der Gruppe ausprobie- ren. Des Weiteren soll auch die Wahrnehmung auf die relevanten Inhalte während des praktischen Übens gelenkt werden. Bei Dehnübungen soll beispielsweise die Wahrnehmung gezielt auf den Spannungszustand der Muskulatur gelenkt werden, sodass ein Vergleich von vor zu nach der Übung möglich ist.

Die Dauer der Wissenseinheiten ist zu Beginn und am Ende der jeweiligen Einheit vorgesehen und bewusst kurz gehalten, um die Aufnahmefähigkeit der Teilneh- menden sicherzustellen.

Konsequenzerwartungen

Konsequenzerwartungen beziehen sich auf das erwar- tete Handlungsergebnis. Dieses kann einerseits allge- mein formuliert sein („Ich möchte gesund werden/ bleiben“), sich aber auch auf spezifische Situationen

beziehen („Ich möchte beim Radfahren wieder mit meinem Partner mithalten können“).

Zur Steigerung der Motivation und zur Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität sollten eher kurzfristig erreichbare Ziele im Fokus stehen. Das langfristige und unkonkrete Ziel „Gesund werden/bleiben“ sollte daher durch kurzfristig erreichbare und leicht messbare Ziele überlagert werden. Zum Beispiel, dass man 30 Minuten am Stück mit dem Partner Radfahren kann. Dieses Ziel ist, im Vergleich zum unkonkreten Ziel, zudem mit konkretem Verhalten (Radfahren) verbunden.

Des Weiteren kann auch das Erlebnis der Aktivitäten an sich ein gewünschter Effekt sein. Zum Beispiel, dass man sich in der Gruppe wohlfühlt, während der Aktivität Spaß hat und sich nett unterhalten kann.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Die Teilnehmenden des Kurses sollen durch den Übungsleitenden und das Setting der Gruppe dazu befähigt und unterstützt werden, sich greifbare und zeitnah umsetzbare Ziele zu setzen. In der Gruppe soll ein aktiver Umgang mit den Zielen ermöglicht werden, indem Gelegenheiten geschaffen werden, diese zu kommunizieren.

Durch die Gruppe soll den Teilnehmenden auch die Freude an der Aktivität an sich als mögliches Ziel nähergebracht werden. Im Rahmen der letzten Hausaufgabe (Einheit 10) wird es den Teilnehmenden ermöglicht, abschließend für sich selbst nochmals die bereits erreichten sowie die zukünftigen Ziele zu reflektieren.

Kompetenzerwartungen

Kompetenzerwartungen werden auch als Selbstwirksamkeit bezeichnet und beziehen sich auf die Barrieren, die körperlicher Aktivität entgegenstehen können (z. B. keine Zeit zu haben oder mit anderen nicht mithalten zu können). Um trotz der Barrieren ein gewünschtes Verhalten aufzunehmen oder aufrechtzuerhalten, ist die Überzeugung notwendig, mit den eigenen Fähigkeiten die anstehenden Herausforderungen bewältigen zu können.

Sollte diese Überzeugung nur mangelhaft ausgeprägt sein, wirkt sich dies direkt auf die Anreize zum Handeln aus und die Barrieren, die dagegensprechen, nehmen einen größeren Stellenwert ein.

Um die Selbstwirksamkeit zu verbessern, sollen Teilnehmende im Gesundheitssport darin unterstützt werden, die eigene Handlungskompetenz bei körperlicher Aktivität zu erleben und auf diese vertrauen zu können. Sie sollen durch Rückmeldungen des Übungsleitenden erkennen können, welche Leistungen sie erbracht haben und sich diese auch persönlich zuschreiben können.

Zusätzlich sollen die Teilnehmenden lernen, mit auftretenden Barrieren umgehen und diese überwinden zu können. Hierbei spielen sowohl innere (z. B. Angst vor Versagen) als auch äußere Barrieren (z. B. schlechtes Wetter) eine Rolle.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Zur Förderung der Selbstwirksamkeit wird bei den Übungsformen und Spielen darauf geachtet, dass die Teilnehmenden immer wieder Erfolgserlebnisse verspüren und so eine Handlungskompetenz aufbauen können. Einerseits kommen immer wieder neue

Übungen hinzu, um die Motivation aufrechtzuerhalten und Abwechslung zu bieten. Andererseits werden Übungen auch bewusst wiederholt, sodass die Teilnehmenden Verbesserungen feststellen und sich an die Übungen gewöhnen können.

Somit werden Erfolgserlebnisse gefördert, sodass die Teilnehmenden die eigene Handlungskompetenz bewusst erleben, reflektieren und mit dem eigenen Handeln verknüpfen können. Hierbei ist erneut die mittlere Anstrengung während der Übungen wichtig, um eine Über- oder Unterforderung zu vermeiden.

Obwohl die Teilnehmenden die eigene individuelle Leistungsentwicklung im Blick haben sollen, können durch die Beobachtung anderer Teilnehmender wichtige Erfahrungen in Hinblick auf die Selbstwirksamkeit gemacht werden. In der Gruppe können die Teilnehmenden sich an anderen orientieren und Vertrauen entwickeln, dass sie selbst die geforderten Aufgaben auch bewältigen können.

Der Umgang mit Barrieren und der erfolgreiche Umgang mit diesen Schwierigkeiten sind Inhalte der Teilnehmerinformationen und Hausaufgaben und werden zudem gemeinsam in der Gruppe thematisiert. Insbesondere im Rahmen der neunten Hausaufgabe sollen sich die Teilnehmenden intensiv mit den Barrieren auseinandersetzen und Lösungen finden. Dies wird schließlich in der letzten Stunde nochmals gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Positives Körperkonzept

Körperliche Aktivität kann dabei unterstützen, eine positive Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen und das Selbstwertgefühl zu steigern. Gleichzeitig ist eine solche positive Beziehung auch förderlich und not-

wendig, um gesundheitsförderliche körperliche Aktivität aufzunehmen und langfristig aufrechtzuerhalten.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Die Übungen des Kurses ermöglichen es den Teilnehmenden, den eigenen Körper zu erfahren und eine positive emotionale Beziehung zu diesem aufzubauen. Während der Übungen wird die Wahrnehmung gezielt auf die betroffenen Körperregionen gelenkt (z. B. beim Dehnen auf den gedehnten Muskel). Auch auf körperliche Veränderungen und Belastungen (z. B. auf die Veränderung der Herzfrequenz) wird die Wahrnehmung gelenkt.

Für die Förderung des Körperkonzepts bietet auch die Situation in der Gruppe förderliche Voraussetzungen. Im Zuge der Übungen und Spiele in der Gruppe erhalten die Teilnehmenden durch gegenseitige Beobachtung Rückmeldungen zur Durchführung der Übungen und damit auch zu ihrem Körper. Schließlich gibt auch das EFB als Abzeichen den Teilnehmenden eine Rückmeldung über den eigenen Körper, um das positive Körperkonzept zu stärken.

Erfahrung von sozialer Kompetenz und Einbindung

Gesundheitssportprogramme sind bewusst als Gruppenprogramme konzipiert. Neben der reinen Stärkung der physischen Ressourcen (z. B. Kraft) soll durch die körperliche Aktivität in der Gruppe auch die soziale Einbindung und Kompetenz gefördert werden.

Konkretisierung, auf den Kurs bezogen

Zur Förderung von sozialen Prozessen sind in das Programm vielfältige Partner- und Gruppenaufgaben