

# SERVICE-PLATTFORM SPORT PRO GESUNDHEIT (SPG)

## ANLEITUNG ZUM ANLEGEN EINES INDIVIDUALISIERTEN ANGEBOTS MIT HILFE DES MASTERBAUKASTENS



# 1. VORBEREITENDE INFORMATIONEN

Melden Sie sich mit Ihrem persönlichen Passwort an

Login

Login

E-Mail

Kennwort

Meinen Login auf diesem Computer speichern

Login



## HERZLICH WILLKOMMEN auf der Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT

Das digitale Antragsportal des Deutschen Olympischen Sportbundes ermöglicht es Sportvereinen, Gesundheitssportangebote mit nur einem Antrag mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und dem Siegel der Zentrale Prüfstelle Prävention „Deutscher Standard Prävention“ auszuzeichnen.

Sie haben als Sportverein noch keine LOG IN Daten für die Serviceplattform? Dann können Sie sich jetzt **hier** registrieren!

- REGISTRIERUNG
- Ihre Ansprechpartner aus den Mitgliedsorganisationen
- Ihre Ansprechpartner beim DOSB



! Bevor es losgeht, hier nochmals die wichtigsten Informationen

## 1. VORBEREITENDE INFORMATIONEN

### Informationen zum **Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT**

- Qualitätskriterien
  - Kernziele des Gesundheitssports
  - Partner Bundesärztekammer
- Die Prüfung erfolgt über den **WLSB**

### Informationen zum **Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“** der Krankenkassen

- Zentrale Prüfstelle Prävention
  - Leitfaden Prävention
  - Anforderungen
- Die Prüfung erfolgt über die **Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)**

### Hier finden Sie eine **Kurzanleitung zur Service-Plattform** sowie eine **Programmübersicht**

- Masterprogramme
- Standardisierte Programme

Unter **FAQ** finden Sie einige Antworten zu oft gestellten Fragen

HOME

SPORT PRO GESUNDHEIT

DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION

SERVICE

FAQ

Login



## 1. VORBEREITENDE INFORMATIONEN

! Bitte halten Sie folgende Dokumente (zum Hochladen) bereit

### 1. Anerkannte Qualifikation für SPORT PRO GESUNDHEIT

#### **Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ oder höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen**

- Sportwissenschaftler mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Sport- u. Gymnastiklehrer/in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
- Physiotherapeut/in bzw. Krankengymnast/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Ergotherapeut/in oder Motopäde/in mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports

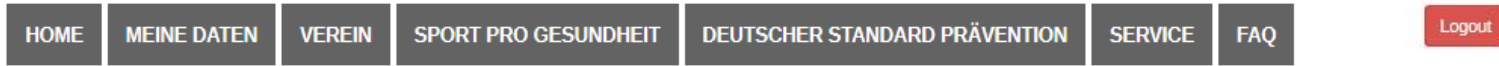
**(Für die spezifischen Angebotsprofile sind jeweils passende Ausbildungsprofile erforderlich)**

### 2. Zertifikat über die **Einweisung in die Masterprogramme oder standardisierten Programme**

### 3. Persönlicher Benutzer-Login



1. Klicken Sie auf „Meine Daten“...



## 2. QUALIFIKATIONEN HOCHLADEN



2. ...dann auf „Qualifikationen“...



### Qualifikationen

+ Neue Qualifikation

3. ...um unter „+ Neue Qualifikation“ eine neue Qualifikation hochladen zu können

Indikationsbereich	Laufzeit Anfang	Laufzeit Ende ▲	Status	Aktionen
Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining "	30.03.2017	30.03.2030	✓	
Übungsleiter-B Lizenz, Sportwissenschaftliches Studium oder anerkannte Ausbildung (mit Zusatzqualifikation Methodik des Sports)	30.03.2017	31.03.2030	✓	

1 50 Elemente pro Seite Einträge 1 - 2 von 2

Testverein WLSB ▼

Ihre Zertifizierungsstellen:

Landessportverband Baden-Württemberg

Öffnungszeiten  
Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30

Telefon  
0711/28077168

E-Mail  
denise.nejedly@wlsb.de

Deutscher Tischtennis-Bund

Öffnungszeiten

Telefon  
069/69501938

E-Mail  
koetz.dttb@tischtennis.de



## 2. QUALIFIKATIONEN HOCHLADEN

1. Wählen Sie unter „Qualifikationstyp“ die passende Qualifikation aus...

### Qualifikation hinzufügen

Qualifikationstyp

Zusatzqualifikation für den Bewegungsraum Wasser  
Zusatzqualifikation für Nordic Walking  
Einweisung Masterprogramm "Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining"  
Einweisung Masterprogramm "Aquagymnastik"  
Einweisung Masterprogramm "Präventives Ausdauertraining"  
Einweisung Masterprogramm "Aquajogging"  
Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining"  
Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining für Kinder"  
Zusatzqualifikation Methodik des Sports  
Einweisung in ein standardisiertes Programm  
Übungsleiter-B Lizenz, Sportwissenschaftliches Studium oder anerkannte Ausbildung (mit Zusatzqualifikation Methodik des Sports)  
Zusatzqualifikation im Bereich Sport für Ältere

Gültig von 19.11.2018

2. Geben Sie hier das Datum des Ersterwerbs ein

Gültig bis 19.11.2018

Unbegrenzt Gültig

3. Geben Sie hier das Datum der Gültigkeit ein. Bei Qualifikationen, die nicht verlängert werden müssen (Sportwissenschaftliches Studium oder anerkannte Ausbildung und die Einweisungen in standardisierte Programme/Masterprogramme) bitte „Unbegrenzt gültig“ ankreuzen

Erforderliche Nachweise Bitte laden Sie die benötigten Nachweise für die gewählte Qualifikation hoch oder wählen Sie bereits hochgeladene Nachweise aus. Sie können pro Nachweis mehrere Dateien auswählen.

Nachweise **Nachweise (PDF) zum Hinzufügen auswählen** oder in das Fenster ziehen.

4. ...und laden Sie dazu den entsprechenden Nachweis im PDF-Format hoch

abbrechen

speichern

5. ... danach bitte „Speichern“

! Denken Sie daran, neben Ihrer anerkannten Qualifikation für „SPORT PRO GESUNDHEIT“ (z.B. Übungsleiter B „Sport in der Prävention“) auch Ihr Zertifikat über die Einweisung in ein standardisiertes Programm bzw. in das zu Ihrem Profil passende Masterprogramm extra hochzuladen



## 2. QUALIFIKATIONEN HOCHLADEN

Das Kreuz bedeutet, Ihre Qualifikation ist ungültig bzw. abgelaufen und Sie können kein Siegel beantragen. Unter dem grünen Symbol können Sie Ihre Qualifikation verlängern (Bei einer Verlängerung müssen Sie wieder den entsprechenden Nachweis hochladen).

### Qualifikationen

- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen**
- Benachrichtigungen

Testverein WLSE

**Ihre Zertifizierungsstellen:**  
 Landessportverband Baden-Württemberg  
 Öffnungszeiten  
 Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30, Fr: 9:00-12:30  
 Telefon  
 0711/28077169  
 E-Mail  
 gesundheit@wlsb.de

Indikationsbereich	Laufzeit Anfang	Laufzeit Ende ▲	Status	Aktionen
Übungsleiter/in-B "Sport in der Prävention"	09.10.2014	09.10.2017	✘	👁️ 🔄 🗑️
Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining "	30.03.2017	unbegrenzt	✔️	👁️ 🔄 🗑️
Zusatzqualifikation für Nordic Walking	25.09.2017	unbegrenzt	✔️	👁️ 🔄 🗑️
Einweisung "Nordic Walking"	25.09.2017	unbegrenzt	✔️	👁️ 🔄 🗑️

+ Neue Qualifikation

#### Qualifikation verlängern

Qualifikationstyp: Übungsleiter/in-B "Sport in der Prävention"

Gültig von: 09.10.2014

Gültig bis: 09.10.2017  Unbegrenzt Gültig

Erforderliche Nachweise: Bitte laden Sie die benötigten Nachweise für die gewählte Qualifikation hoch oder wählen Sie bereits hochgeladene Nachweise aus. Sie können pro Nachweis mehrere Dateien auswählen.

Nachweise:  oder in das Fenster ziehen.

Das Häkchen bestätigt Ihnen die Gültigkeit Ihrer Qualifikationen.

## 2. QUALIFIKATIONEN HOCHLADEN

- ! Bestimmte Programme, wie z.B. Aquagymnastik/-jogging, Nordic Walking oder bei der Zielgruppe „Ältere Menschen“ erfordern anerkannte Zusatzqualifikationen. Bitte denken Sie daran, auch diese Nachweise unter „+Neue Qualifikation“ zum entsprechenden Qualifikationstyp hochzuladen.
- ! Physiotherapeuten/Krankengymnasten laden zum Qualifikationstyp „Methodik des Sports“ einen erforderlichen Nachweis über entsprechende Ausbildungsinhalte, z.B. ÜL-C/Trainer-C-Lizenz, hoch.

### Qualifikation hinzufügen

Qualifikationstyp	Zusatzqualifikation Methodik des Sports
Gültig von	Zusatzqualifikation für den Bewegungsraum Wasser
Gültig bis	Zusatzqualifikation für Nordic Walking
Erforderliche Nachweise	Einweisung Masterprogramm "Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining"
Nachweise	Einweisung Masterprogramm "Aquagymnastik"
	Einweisung Masterprogramm "Präventives Ausdauertraining"
	Einweisung Masterprogramm "Aquajogging"
	Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining "
	Einweisung Masterprogramm "Präventives Gesundheitstraining für Kinder"
	<b>Zusatzqualifikation Methodik des Sports</b>
	Einweisung in ein standardisiertes Programm
	(diese Qualifikation bitte nicht mehr auswählen!) Übungsleiter-B Lizenz, Sportwissenschaftliches Studium oder anerkannte Ausbildung (mit Zusatzqualifikation Methodik des Sports)
	Zusatzqualifikation im Bereich Sport für Ältere
	Übungsleiter/in-B "Sport in der Prävention"
	Sportwissenschaftler/in (Diplom, Magister, Lehramt, Bachelor, Master) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
	staatlich anerkannte/r Gymnastiklehrer/in mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung
	Physiotherapeut/in bzw. Krankengymnast/in
	Ergotherapeut/in bzw. Motopäde/in
	Einweisung "Nordic Walking"
	Einweisung "Ausdauer auf Dauer - mit Walking und Nordic Walking"
	Einweisung "Laufend unterwegs"

abbrechen



1. Klicken Sie auf „Meine Daten“...



### 3. NEUES ANGEBOT ANLEGEN

2. ...dann auf „Meine Angebote“...



#### Eigene Angebote

Kurs-ID	Titel ▲	Kursleiter	Siegel	Status/Gültigkeit	Aktionen
15164	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Rathfelder, Ines		In Bearbeitung	
15163	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining -	Rathfelder, Ines		In Bearbeitung	

Navigation: 1 | 50 Elemente pro Seite | Einträge 1 - 2 von 2



3. ...um unter „+ Neues Angebot“ ein neues Angebot anlegen zu können

### 3. NEUES ANGEBOT ANLEGEN



- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

#### Angebot erstellen

Programm / Angebotsdaten / Terminverwaltung / Überprüfung

Programmart auswählen:  1

Anzahl Kurseinheiten:    2

Dauer je Kurseinheit:   3

1. Unter „Programmart auswählen“ „Masterprogramm“ wählen (bzw. Standardisiertes Programm)\*

2. Wählen Sie die Anzahl der Kurseinheiten aus

3. Wählen Sie die Dauer der Kurseinheiten aus\*\*

\* Im Folgenden werden die weiteren Schritte für ein Masterprogramm erklärt

\*\* Bitte beachten Sie, dass Programme im Wasser immer auf 60min ausgelegt sind, also bitte 60min auswählen. Entsprechend anerkannte Qualifikationen müssen unter dem Qualifikationstyp „Zusatzqualifikationen im Bewegungsraum Wasser“ hochgeladen sein.

Bitte wählen Sie zunächst die Anzahl und die Dauer der Kurseinheiten aus.

Elemente pro Seite Einträge 1 - 30 von 30

Testverein WLSB

**Ihre Zertifizierungsstellen:**

Landessportverband Baden-Württemberg

Öffnungszeiten  
Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30

Telefon  
0711/28077168

E-Mail  
denise.nejedly@wlsb.de

Deutscher Tischtennis-Bund

Öffnungszeiten

Telefon  
069/69501938

E-Mail  
koetz.dttb@tischtennis.de



## Angebot erstellen

Programm / Angebotsdaten / Terminverwaltung / Überprüfung

Programmart auswählen

Anzahl Kurseinheiten

Dauer je Kurseinheit

Name	ZPP Siegel	Bereich	Bewegungsraum	Zielgruppe	KE	Dauer
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene	Nein	Allgemeines Gesundheitstraining	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60
Aquajogging	Ja	Herz-Kreislaufsystem	Wasser	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre	10	60
Präventives Ausdauertraining	Ja	Herz-Kreislaufsystem	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60
Aquagymnastik	Ja	Allgemeines Gesundheitstraining	Wasser	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60
Präventives Gesundheitstraining für Kinder	Ja	Allgemeines Gesundheitstraining	In der Halle	Kinder 6 bis 7 Jahre , Kinder 8 bis 12 Jahre	10	60
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Ja	Haltungs- und Bewegungssystem	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	10	60

1 50 Elemente pro Seite

Einträge 1 - 6 von 6

## 3. NEUES ANGEBOT ANLEGEN

! Wenn Sie Qualifikationen für mehrere Profile besitzen (z.B. Sportwissenschaftliches Studium mit den entsprechenden Inhalten) und Sie auch mehrere Angebote mit unterschiedlichen Profilen anbieten wollen, müssen Sie (unter „Qualifikationen“) Ihre Mastereinweisung jeweils unter den entsprechenden Profilen erneut hochladen, damit diese in der Ansicht links freigeschalten/auswählbar sind.

Nach der Auswahl der „Programmart“, „Anzahl der Kurseinheiten“ und „Dauer je Kurseinheit“, wird Ihnen eine Liste mit den verschiedenen Masterprofilen angezeigt. Sie können nur die Profile auswählen, für welche Sie auch die entsprechenden Qualifikationen besitzen bzw. hochgeladen haben (in diesem Beispiel „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“ und „Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene“). Die restlichen Profile (in grauer Schrift) können nicht ausgewählt werden.

Programmart auswählen

Anzahl Kurseinheiten

Dauer je Kurseinheit

Name	ZPP Siegel	Bereich	Bewegungsraum	Zielgruppe	KE	Dauer
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Ja	Haltungs- und Bewegungssystem	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	12	90
Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene	Nein	Allgemeines Gesundheitstraining	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	12	90
Präventives Ausdauertraining	Ja	Herz-Kreislaufsystem	In der Halle	Erwachsene 18 bis 49 Jahre , Erwachsene 50 bis 69 Jahre , Erwachsene ab 70 Jahre	12	90
Präventives Gesundheitstraining für Kinder	Ja	Allgemeines Gesundheitstraining	In der Halle	Kinder 6 bis 7 Jahre , Kinder 8 bis 12 Jahre	12	90

Navigation: 1 | 50 Elemente pro Seite | Einträge 1 - 4 von 4

1. Wählen Sie das gewünschte Profil aus (hier: „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“)

! Für das Profil „Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene“ ist, neben einer Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT, eine zusätzliche Beantragung des Prüfsiegels „Deutscher Standard Prävention“ bei der ZPP NICHT möglich.

ZPP Siegel  Ja  Nein

2. Hier können Sie auswählen, ob ihr Angebot an die ZPP weitergeleitet werden soll, um zusätzlich das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ zu erhalten

abbrechen

weiter

Masterprogramm individualisieren

3. Klicken Sie anschließend auf „weiter“ (3a) bzw. auf „Masterprogramm individualisieren“ (3b), falls Sie das Baukastensystem nutzen wollen, um Inhalte einzelner Kurseinheiten zu verändern\*

\* Im Folgenden werden die weiteren Schritte für ein individualisiertes Masterprogramm mit Hilfe des Baukastensystems erklärt.





4. MASTERPROGRAMM  
INDIVIDUALISIEREN  
KURSEINHEIT WÄHLEN

Nr.	Titel	Aktionen
1	Kurseinheit 1	
2	Kurseinheit 2	
3	Kurseinheit 3	
4	Kurseinheit 4	
5	Kurseinheit 5	
6	Kurseinheit 6	
7	Kurseinheit 7	
8	Kurseinheit 8	
9	Kurseinheit 9	
10	Kurseinheit 10	
11	Kurseinheit 11	
12	Kurseinheit 12	

1. Wählen Sie die Kurseinheit aus, die Sie individualisieren möchten und klicken Sie auf das orangene Symbol „bearbeiten“

- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

Testverein WLSE

**Ihre Zertifizierungsstellen:**  
Landessportverband Baden-Württemberg  
Öffnungszeiten  
Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30  
Telefon  
0711/28077168  
E-Mail  
denise.nejedly@wlsb.de  
Deutscher Tischtennis-Bund  
Öffnungszeiten

abbrechen Kurserstellung fortsetzen





4. MASTERPROGRAMM  
INDIVIDUALISIEREN  
PHASE EINER KURSEINHEIT WÄHLEN

- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

Phasen bearbeiten

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: Kurseinheit 3

Nr.	Titel	Aktionen
1	Einführung	
2	Information	
3	Erwärmung	
4	Hauptteil	
5	Ausklang	
6	Abschluss	

Es können nur die sportpraktischen Phasen „Erwärmung“, „Hauptteil“ und „Ausklang“ individualisiert werden. Die restlichen Phasen sind aus methodischen Gründen (Inhaltlicher Aufbau der Themen) festgelegt.

Testverein WLSE

**Ihre Zertifizierungsstellen:**  
 Landessportverband Baden-Württemberg  
 Öffnungszeiten  
 Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30  
 Telefon  
 0711/28077169  
 E-Mail  
 gesundheit@wlsb.de

- zurück zur Übersicht Vorherige Kurseinheit Nächste Kurseinheit speichern



## 4. MASTERPROGRAMM

### INDIVIDUALISIEREN

### INHALTE EINER PHASE ÄNDERN

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: Kurseinheit 4: Hauptteil

Phasendauer \* 40 (in Minuten)

1 Die Phasendauer ist fix und kann nicht verändert werden

Pool 37

2 Das Ziel der Phase ist ebenfalls festgelegt und kann über den Info-Button eingesehen werden.

Übung	Organisationsform	Method	Gerät
<p>Info Kraftausdauer-Zirkel</p> <p>Übung auswählen</p> <p>Bauch in Rücklage mit Gymnastikball</p> <p>Seitheben mit Theraband</p> <p>Reverse-Flys mit Ball/Wasserflasche</p> <p>Seitheben mit KH</p> <p>Kniebeuge</p> <p>Kniebeuge in Schrittstellung</p> <p>Einbeinkniebeuge</p> <p>Kräftigung Armstrecker mit der KH</p> <p>Kräftigung Rücken in BL</p> <p>Knielieggestütz</p> <p><b>Kraftausdauer-Zirkel</b></p>	<p>Info Kleingruppen</p> <p>Organisationsform auswählen</p> <p>Kreisaufstellung</p> <p>Sitzkreis</p> <p>Halbkreis</p> <p>Freie Raumwege</p> <p>Gruppenübung</p> <p>Innenstirkreis</p> <p>Außenstirkreis</p> <p>Blockaufstellung</p> <p>Reihenaufstellung</p> <p>Linienaufstellung</p> <p>Gassenaufstellung</p> <p><b>Kleingruppen</b></p> <p>Partnerübung</p> <p>Stationstraining</p> <p>Kreistraining</p> <p>Staffel</p> <p>verschiedene Streckenlängen</p> <p>Rundstrecke</p> <p>Methodische Reihe</p>	<p>Info Bewegung</p> <p>Methode auswählen</p> <p>Demonstration</p> <p><b>Bewegungsaufgabe</b></p> <p>Methodische Reihe</p> <p>Anleitung durch die ÜL</p>	<p>Bank x</p> <p>Hütchen/Pylone x</p> <p>Matte/Turnmatte /Gymnastikmatte x</p> <p>Musik x</p> <p>Uhr/Stoppuhr x</p>

3

5

Sie können Geräte bei Bedarf zweckmäßig ergänzen

4

Achten Sie auf eine passende Auswahl der Organisationsform sowie der Methode. Die entsprechenden Beschreibungen können wieder über den Info-Button eingesehen werden.

Es werden nur Übungen freigeschaltet, welche zur Zielerreichung (hier: Pool 37 Förderung der Kraftausdauer, Kennenlernen einer Krafttrainingsmethode) beitragen. Aus diesem Übungspool kann ausgewählt werden (hier: Kraftausdauer-Zirkel). Durch Führen des Mauszeigers über den Info-Button, wird die entsprechende Beschreibung der ausgewählten Übung angezeigt (s. nächste Seite).





**4. MASTERPROGRAMM  
INDIVIDUALISIEREN  
INHALTE EINER PHASE ÄNDERN**

**Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: Kurseinheit 4: Hauptteil**

- Mein Profil
- Termine
- Meine Angebote
- Qualifikationen
- Benachrichtigungen

Phasendauer \*  (in Minuten)

Pool 37

Übung	Organisationsform	Method	Gerät
<input type="button" value="↑"/> <input type="button" value="↓"/> <input type="button" value="i"/> <input type="text" value="Kraftausdauer-Zirkel"/> <input type="button" value="🗑️"/>	<input type="button" value="i"/> <input type="text" value="Kleingruppen"/>	<input type="button" value="i"/> <input type="text" value="Bewegun"/>	<input type="button" value="Bank x"/> <input type="button" value="Hütchen/Pylone x"/> <input type="button" value="Matte/Turnmatte /Gymnastikmatte x"/> <input type="button" value="Musik x"/> <input type="button" value="Über/Sprünge"/>
<input type="button" value="+ Neue Übung"/>			

Sie können auch weitere Übungen hinzufügen. Achten Sie jedoch darauf, dass die Phasendauer fix ist und Ihre Übungsauswahl auch in der zur Verfügung stehenden Zeit (beim Hauptteil in Kurseinheit 4 also 40min) realisierbar sein sollte.

Über „vorherige Phase“ oder „nächste Phase“ können Sie auch die „Erwärmung“ und den „Ausklang“ individualisieren.

Über „zurück zur Übersicht“ können Sie weitere Kurseinheiten individualisieren oder die Individualisierung abschließen



## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: Kurseinheit 2: Hauptteil

Phasendauer \*

35

(in Minuten)

Die Phasendauer ist nicht bei jeder Kurseinheit gleich. In diesem Beispiel (Kurseinheit 2: Hauptteil) beträgt die Dauer 35min

### 4. MASTERPROGRAMM

### INDIVIDUALISIEREN

### INHALTE EINER PHASE ÄNDERN

Pool 112

tl	Übung	Organisationsform	Method	Gerät
↑	Wirbelsäulen-Mobilisa	Reihenaufstellun	Anleitu	Matte/Turnmatte /Gymnastikmatte
↓				
	+ Neue Übung			

Kräftigung Beinmu:

tl	Übung	Organisationsform	Method	Gerät
↑	Kniebeuge	Reihenaufstellun	Anl	
↓				
	+ Neue Übung			

Pool 47

tl	Übung	Organisationsform	Method	Gerät
↑	Stand an der Wand	Reihenaufstellun	Anl	
↓				
↑	Einzelübung: Baum im W	Reihenaufstellun	Anl	Matte/Turnmatte /Gymnastikmatte
↓				
	+ Neue Übung			

Zudem kann eine Kurseinheit auch aus mehreren Blöcken mit unterschiedlichen Zielstellungen bestehen. Ganze Blöcke können nicht ergänzt oder gelöscht werden. Veränderungen sind nur innerhalb der Blöcke möglich

- ! Bitte achten Sie immer auf eine sinnvolle Auswahl der Organisationsform sowie der Methode
- ! Bitte achten Sie bei Ihrer Übungsauswahl darauf, dass diese auch in der zur Verfügung stehenden Zeit (Phasendauer) realisierbar ist



## 5. INDIVIDUALISIERUNG

### ABSCHLIEßEN

Über [zurück zur Übersicht](#) gelangen Sie zu nebenstehender Ansicht.

Mein Profil

Termine

Meine Angebote

Qualifikationen

Benachrichtigungen

Testverein WLSE

#### Ihre Zertifizierungsstellen:

Landessportverband Baden-Württemberg

#### Öffnungszeiten

Mo-Do: 9:00-12:00 & 13:30-16:30; Fr: 9:00-12:30

#### Telefon

0711/28077169

#### E-Mail

gesundheits@wlsb.de

Deutscher Tischtennis-Bund

Nr.	Titel	Aktionen
1	Kurseinheit 1	
2	Kurseinheit 2	
3	Kurseinheit 3	
4	Kurseinheit 4	
5	Kurseinheit 5	
6	Kurseinheit 6	
7	Kurseinheit 7	
8	Kurseinheit 8	
9	Kurseinheit 9	
10	Kurseinheit 10	
11	Kurseinheit 11	
12	Kurseinheit 12	

abbrechen

Kurserstellung fortsetzen

Mit Klick auf „Kurserstellung fortsetzen“ beenden Sie die Individualisierung Ihres Masterprogramms und können die Beantragung der Siegel vornehmen. Ihre individuellen Änderungen werden gespeichert.

**!** Achtung! Wenn Sie in der Übersicht der einzelnen Kurseinheiten auf „abbrechen“ klicken, gelangen Sie zurück zur Masterprogrammauswahl und Ihre individuellen Änderungen werden **nicht** gespeichert

## Angebot bearbeiten

Programm / Angebotsdaten / Terminverwaltung / Überprüfung

Zusatztitel



Hier haben Sie die Möglichkeit Ihrem individualisierten Masterprogramm einen individuellen Zusatztitel (Neben dem Profilname; hier „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“) zu vergeben, z.B. Fit in den Tag, Starke Kids, usw.)

Zielgruppe Geschlecht \*

Gruppenraum Größe \*

 m<sup>2</sup>

Gruppenraum Ausstattung

Kursgebühren \*

 €

Erfolgskontrolle

 Ja Nein

Teilnehmerbefragung

Nachkontrolle

 Ja Nein

Möchten Sie Ihr Angebot auch

 Ja

auf den Suchseiten der

 Nein

Krankenkassen anzeigen lassen?

Teilnehmerunterlagen und

Stundenverlaufsplan

1. mit Deckblatt INFO HuB 12 Einheiten.pdf

2. Stundenverlaufsplan



Hier können Sie den Stundenverlaufsplan Ihres individualisierten Programms herunterladen. Ihre vorgenommenen Änderungen werden in roter Schrift angezeigt

zurück

weiter

speichern

## 6. INDIVIDUELLES ANGEBOT

### ERSTELLEN

# SERVICE-PLATTFORM SPORT PRO GESUNDHEIT (SPG)

## ANLEITUNG ZUM ANLEGEN EINES INDIVIDUALISIERTEN ANGEBOTS MIT HILFE DES MASTERBAUKASTENS



Diese Anleitung wurde uns zur Verfügung gestellt vom Württembergischen Landessportbund.

