

Programmbeschreibung

Mit den Programmen „Haltung und Bewegung“ sowie „Herz-Kreislauf-System“ werden einige wenige Aspekte aus dem Karate-Do aufgegriffen, da sich dort vielfältige Bewegungsformen bieten, die im Sinne einer gesundheitsorientierten sportlichen Aktivität nutzbar sind.

Während im Programm „Haltung und Bewegung“ der technikspezifische Wechsel von Anspannung und Entspannung und die erforderliche Ausführungspräzision die Bewegungskoordination schulen und so zur aktiven Stabilisation des Stütz- und Bewegungssystems beitragen, wird im Programm „Herz-Kreislauf-System“ auf eine Steigerung der Ausdauerfähigkeit im allgemeinen mit Elementen des Karatetrainings hingearbeitet.

Viele Übungen dienen überdies der Sturzprophylaxe und die bewusste Atmung hilft beim Stressabbau.

Eine sehr bewusste Beobachtung des eigenen Körpers und der Umgang mit dem Körper per se führen zu einem gesteigerten Körperbewusstsein.

Speziell geschulte Übungsleiter bieten die Angebote mit einem bundeseinheitlichen, evaluierten und standardisierten Stundenablauf an. Zur Angebotsgestaltung wurden Begleitunterlagen, Stundenkonzepte, Fragebögen u. v. a. m. für die Übungsleiter und Handouts für die Teilnehmer geschaffen.

Karatevereine als Gesundheitspartner



Bewegungsprogramme, welche gesundheitsorientiert sind und mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet werden, haben Akzeptanz bei Ärzten, Apothekern, Arbeitgebern, ggf. Krankenkassen etc.

Ansprechpartner

Deutscher Karate Verband
Referat „Sport & Gesundheit“
Am Wiesenbusch 15 | 45966 Gladbeck
Fon: +49 (0) 2043/2988-0
E-Mail: budomotion@karate.de
Web: www.karate.de

Geschäftszeiten:

Mo - Do 08.30 - 16.30 Uhr
Fr 08.30 - 13.30 Uhr

Vereine und Trainer des Deutschen Karate Verbandes als Gesundheitspartner



Das Siegel für beste Gesundheitsqualität

Der Deutsche Olympische Sportbund hat in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer für spezielle Gesundheitsprogramme das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** entwickelt, mit dem sich der organisierte Sport verpflichtet, die hohe Qualität seiner Gesundheitsangebote vor Ort in den Vereinen nach gemeinsamen verbindlichen Grundsätzen sicherzustellen.

Diese gemeinsamen verbindlichen Grundsätze sind in Form von Qualitätskriterien festgeschrieben:

- Ganzheitlicher Gesundheitsansatz
- Maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen
- Qualifizierte Anleitung (Übungsleiter/in „Sport in der Prävention“)
- Individuelle Betreuung
- Permanente Qualitätskontrolle
- Eingebunden in das bundesweite Netzwerk Gesundheitsförderung
- ...

Für die Einhaltung der Qualitätskriterien bürgt das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** als bundesweit einheitliche Dachmarke, das gesundheitsorientierte Bewegungsangebote im Verein auszeichnet.

Das Qualitätssiegel im DKV

Die im DKV entwickelten standardisierten Bewegungsprogramme **„SPORT PRO GESUNDHEIT – Wirbelsäulengymnastik BUDOMOTION - für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“** und **„SPORT PRO GESUNDHEIT – kardiovaskuläres Training BUDOMOTION - für ein gesundes Herz-Kreislauf-System“** sind im Rahmen des Qualitätssiegels anerkannt und können deutschlandweit umgesetzt werden.

Vorteile für Ihren Verein

- Akzeptanz bei Medizinern, Wissenschaft, Krankenkassen und Politik
- Qualitäts- und Kompetenznachweis
- Imagezugewinn
- Wettbewerbsfähigkeit
- Erschließung neuer Zielgruppen
- Verbesserung der finanziellen Situation
- Beratung und Betreuung durch Ansprechpartner im DKV
- ...

Wer bekommt wie das Qualitätssiegel?

- Übungsleiter B - Sport in der Prävention je nach entsprechender Ausrichtung im DKV oder Bewegungsfachberufe

- **„SPORT PRO GESUNDHEIT – Budomotion“**-Einweisung
- Fortbildungsverpflichtung des ÜL (Gültigkeit des Siegels 2 Jahre)
- Unterstützung des ÜL durch den Verein
- Offenheit gegenüber Neuem

Ausbildungstermine 2015

Meuselwitz/Thüringen

Ausbildung zum **Übungsleiter B - Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“**

Teil 1: 06.03.2015 – 08.03.2015

Teil 2: 13.03.2015 – 15.03.2015

SPORT PRO GESUNDHEIT - Budomotion (HuB)

15.03.2015, ab 12:00 Uhr

Laupheim/Baden-Württemb. + Danprüfung SOK

Ausbildung zum **Übungsleiter B - Sport in der Prävention „Herz-Kreislauf-System“**

Teil 1: 05.06.2015 – 07.06.2015

Teil 2: 24.07.2015 – 26.07.2015

SPORT PRO GESUNDHEIT - Budomotion (HKS)

26.07.2015, ab 09:00 Uhr

Laupheim/Baden-Württemb. + Danprüfung SOK

Ausbildung zum **Übungsleiter B - Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“**

Teil 1: 27.11.2015 – 29.11.2015

Teil 2: 18.12.2015 – 20.12.2015

SPORT PRO GESUNDHEIT - Budomotion (HuB)

20.12.2015, ab 09:00 Uhr