

Landessportverband für das Saarland und IKK bilden Präventionsbeauftragte in den Vereinen aus

- **Ausbildung mit 6 Modulen (Auftakt Präsenz, dann Webinar, Abschluss Präsenz)**
- **Abschlussprüfung Gesundheitstag**
- **Nach erfolgreicher Abschlussprüfung ist das Zertifikat zwei Jahre gültig.**
- **Verlängerung durch Durchführung eines erneuten Gesundheitstages o Auffrischungsmodule nach 4 Jahren**

Mehrwert für Vereine

- **Vereine können mit dem Zertifikat in ihrer Öffentlichkeitsarbeit nach außen deutlich machen,**
 - **dass Gesundheitsprävention im Verein ein großes Thema ist,**
 - **dass qualifizierte Übungsleitern Bewegungsangebote im Gesundheitssport betreuen.**
- **Mitgliederbindung:**
Das Zertifikat fördert die Bindung von gesundheitsbewussten Mitgliedern
- **Mitgliedergewinnung:**
Mit dem Zertifikat kann der Verein neue Mitglieder anlocken, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Modulübersicht und Abschlussprüfung:

Modul 1: Prävention und Gesundheitsförderung Teil 1 - IKK Südwest, Präsenz

1. Definition Gesundheit und Krankheit (Salutogenesemodell)
2. Ottawa Charta
3. §20 SGB V (Rechtsnatur, Ziele, Gliederung)
4. Präventionsleitfaden, Säulen der Gesundheitsförderung und Prävention

Zeitdauer: 90 Minuten

Modul 2: Ernährung – Ambrosius, digital oder Präsenz

1. Grundlagen der Ernährung (Proteine, Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Wasser, Kraftwerk Darm)
2. Ernährung und Sport (Nährstoffverteilung und Energiezufuhr, Energiebereitstellung bei sportlicher Belastung)
3. Mit gesunder Ernährung Krankheiten vorbeugen (Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Koronare Herzkrankheit, Adipositas, Untergewicht)

Zeitdauer: 180 Minuten

Modul 3: Bewegung – Lebensfreude, digital oder Präsenz

1. Gesunder Ausdauersport (biologische Grundlagen im Ausdauersport, Trainingsmethoden und Trainingswirkungen, Gesundheitsspezifisches Trainingsprogramm)
2. Gesunder Kraftsport (biologische Grundlagen, Kraftfähigkeiten und leistungsbestimmende Faktoren im Gesundheitssport, Trainingswirkung, Gefahren des Krafttrainings, Mobilität)
3. Rückengesundheit (Grundlagen der Rückengesundheit, Korrektes Heben und Tragen, Rückengesundes Arbeiten)
4. Motivation und Sport (Motivation für körperl. Aktivität, Barrierenmanagement und Implementierung dauerhafter Bewegung in den Alltag)

Zeitdauer: 180 Minuten

Modul 4: Stress/Entspannung - Eichenberg Institut, digital oder Präsenz

1. Schlaf (Physiologie und Funktion des Schlafes, Pathologie, Schlafentzug, Leistungsfähigkeit)
2. Rollensouveränität (Vereinbarkeit von Familie, Hobby und Beruf, Konflikte innerhalb des Vereinslösen, Selbstwert und Akzeptanz)
3. Entspannungsverfahren und Techniken (Tai Chi, Pilates, Yoga, Entspannungstipps für den Wettkampf)
4. Stress (Entstehung/ Folgen von Stress, Stressmanagement)

Zeitdauer: 180 Minuten

Modul 5: Suchtprävention - Eichenberg Institut, digital oder Präsenz

1. Gewohnheiten (Gewohnheiten ändern, Gewohnheiten und Sucht, Wille und Abhängigkeiten, Süchte erkennen, Ansprache)

Zeitdauer: 90 Minuten

Modul 6: Prävention und Gesundheitsförderung Teil 2 - IKK Südwest, Präsenz

1. Gesundheitsförderungsprozess (Sensibilisierung, Partizipation, Empowerment, Öffentlichkeitsarbeit)
2. Public Health Action Cycle
3. Ein Projekt erfolgreich im Verein anstoßen, umsetzen und evaluieren
4. Vernetzung und Beantragung von Zuschüssen

Zeitdauer: 90 Minuten

Abschlussprüfung: Durchführung eines Gesundheitstages im Verein

1. Organisation und Durchführung eines Aktionstages mit dem Thema Gesundheit, im Verein der/s Präventionsbeauftragten
2. Zertifikatsübergabe an Präventionsbeauftragte/n im Rahmen der Veranstaltung